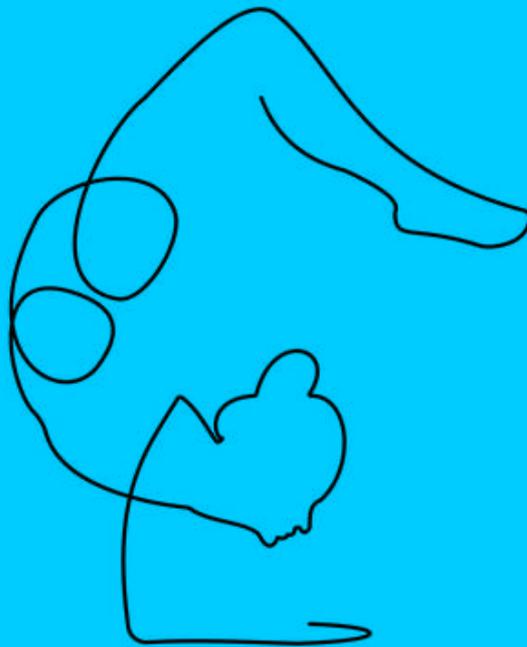


**Número 94**  
Julio, Agosto y Septiembre 2022



## **Yoga: historia, filosofía y prácticas**

**Editado por Luis Gómez Encinas**  
**Coordinado por Raquel Ferrández Formoso**

**aposta**  
revista de ciencias sociales  
ISSN1696-7348

## Número 94

Julio, Agosto y Septiembre 2022

**Yoga: historia, filosofía y prácticas**

**Editado por Luis Gómez Encinas**

**Coordinado por Raquel Ferrández-Formoso**

*La portada ha sido diseñada usando imágenes de pixabay.com*

**Aposta**, publicada trimestralmente, es una revista digital internacional de ciencias sociales con perspectiva interdisciplinaria, que tiene como misión promover el debate y la reflexión sobre los temas esenciales de la sociedad contemporánea a través de la publicación de artículos científicos de carácter empírico y teórico.

**Aposta** fue creada en 2003, con el planteamiento de ofrecer una revista en acceso abierto a autores de España y América Latina en donde divulgar su producción científica de calidad sobre el análisis sociológico e incluir campos afines, como la antropología, la filosofía, la economía, la ciencia política, para ampliar y enriquecer la investigación social.

### **Normas para autores**

Si quieres saber cómo publicar en nuestra revista, recomendamos revisar las directrices para autores/as en: <http://apostadigital.com/page.php?page=normas-autores>

### **Políticas**

Puedes consultar las políticas de nuestra revista en:  
<http://apostadigital.com/page.php?page=politicas>

### **Director / Editor**

Luis Gómez Encinas

### **Contacto**

C/ Juan XXIII, 21  
28938 Móstoles  
Madrid, España  
luisencinas[at]apostadigital[.]com



**Servicios de indexación:** BASE, Capes, CARHUS, CIRC, Dialnet, DICE, DOAJ, EBSCO, ERIH PLUS, ESCI (Web of Science), Google Scholar, Google Metrics, Hispana, In-Recs, Isoc, Jisc, Journal Scholar Metrics, Latindex, MIAR, Mir@bel, Psycodoc, REBIUN, Redalyc, REDIB, RESH, ROAD, Sudoc, Ulrichsweb, Worldcat, ZDB.

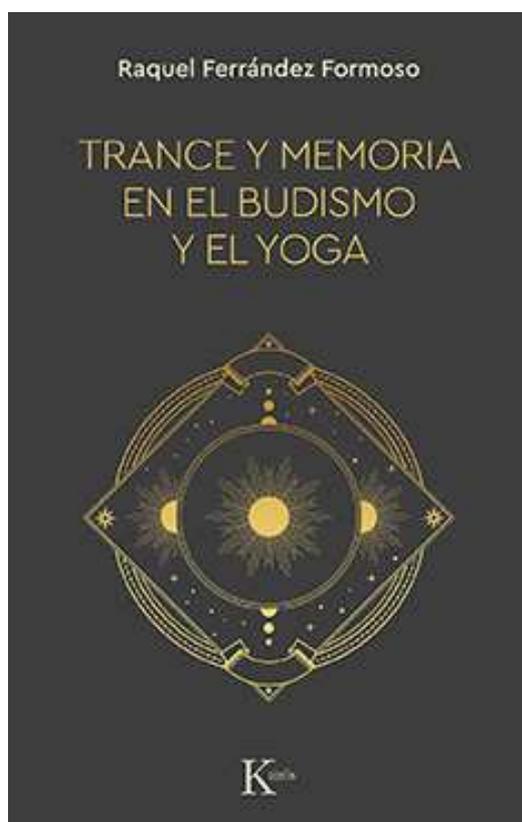
### **Comité Editorial / Editorial Board**

Artemio Baigorri Agoiz (Universidad de Extremadura, España)  
Guillermo López García (Universitat de València, España)  
Carlos Vecina Merchante (Universitat de les Illes Balears, España)  
Víctor Pascual Planchuelo (Universidad Complutense de Madrid, España)  
Rosa María Ballesteros García (Universidad de Málaga, España)  
Adrián Scribano (Universidad de Buenos Aires, Argentina)  
Pablo Garrido Pintado (Universidad Complutense de Madrid, España)  
Fernando Manuel Rocha da Cruz (Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil)  
Alma Trejo (Universidad Nacional Autónoma de México)  
Hugo Antonio Pérez Hernáiz (Universidad Central de Venezuela)  
Maximiliano E. Korstanje (Universidad de Palermo, Argentina)  
Juan R. Coca (Universidad de Valladolid, España)

### **Comité asesor / Advisory Board**

José María Tortosa (Universidad de Alicante, España)  
Katia Lurbe i Puerto (Universidad París Descartes - Sorbonne, Francia)  
Belén Fernández Suárez (Universidade da Coruña, España)  
Eugenia Inés Martínez López (Universidad Autónoma de San Luis Potosí, México)  
Jaime Hormigos Ruiz (Universidad Rey Juan Carlos, España)  
Felipe Luarte Correa (Universidad Católica de Chile y Universidad de Delhi, India)  
Stefania Palmisano (Universidad de Turín, Italia)  
Eleder Piñeiro Aguiar (Universidad San Gregorio Portoviejo, Ecuador)  
Leopoldo José Cabrera Rodríguez (Universidad de La Laguna, España)  
Juan Ramón Barrada (Universidad de Zaragoza, España)  
Rubén Crespo Gómez (Universidad Complutense de Madrid, España)  
Manuela Caballero Guisado (Universidad de Extremadura, España)  
Santiago Pardilla Fernández (Ssociólogos)  
Anne Marie Zwerg-Villegas (Universidad de La Sabana, Colombia)  
Pablo Díaz Luque (Universitat Oberta de Catalunya, España)  
Antón R. Castromil (Universidad Complutense de Madrid, España)  
Pedro Lisdero (Universidad Nacional de Villa María, Argentina)  
Luis Araya-Castillo (Universidad Autónoma de Chile)  
Javier Rujas Martínez-Novillo (Universidad Complutense de Madrid, España)  
Olga Sabido Ramos (Universidad Autónoma Metropolitana-Unidad Azcapotzalco, México)  
María do Mar Castro Varela (Alice Salomon Hochschule Berlin, Alemania)

## Anuncios



Este libro trata sobre seres humanos que dicen haber sido pájaros y peces en vidas pasadas, meditadores que describen cómo dieron el paso de la vida a la no-muerte, pensadores convencidos de que, si entrenamos la mirada del alma y la orientamos hacia dentro, recordaremos nuestro origen divino. Relacionando el modo de vida que nos plantea el budismo antiguo y la ascesis esbozada en los *Yogasūtra* de Patañjali, sale a la luz la importancia de la memoria corporal del practicante.

La autora revisa algunos aforismos «budistas» del yoga de Patañjali, y también el legado budista que reflejan algunos de los comentarios que acompañan a los aforismos. Otros temas igual de importantes son abordados con lucidez: la memoria de vidas pasadas, el trance meditativo, y la relación del practicante con su propio cuerpo, con la felicidad o con el suicidio.

Más información: <https://editorialkairos.com/catalogo/trance-y-memoria-en-el-budismo-y-el-yoga>

# Tabla de contenidos

Aposta. Revista de Ciencias Sociales  
Núm. 94 (Julio, Agosto y Septiembre 2022)  
ISSN 1696-7348

<i>Presentación del monográfico: Yoga: historia, filosofía y prácticas</i> Raquel Ferrández-Formoso.....	8 - 11
<i>Meditación, moralidad y análisis: el arte de la tranquilidad (śama/śānti/śamatha)</i> Arindam Chakrabarti.....	12 - 23
<i>La crítica tántrica a Patañjali: apuntes para una revisión de la historia del yoga</i> Oscar Figueroa.....	24 - 40
<i>El despertar de la kuṇḍalinī y la liberación en el Yogavāsīṣṭha: la historia de Cūḍālā y Śikhidhvaja</i> Ana Laura Funes Maderey.....	41 - 57
<i>La presencia del yoga en el vedānta temprano de Gauḍāpada</i> Olivia Cattedra.....	58 - 69
<i>Canciones de Transformación: la literatura vernácula Josmanī y el Yoga de la conciencia cósmica</i> Sthaneshwar Timalisina.....	70 - 87
<i>La identidad personal en el yoga integral y la psicología transpersonal</i> Vicente Merlo.....	88 - 100
<i>“Me opongo al evangelio del sufrimiento”. El Yoga supramental de Sri Aurobindo a través de sus cartas</i> Raquel Ferrández-Formoso.....	101 - 124
<i>El haṭha-yoga en tiempos contemporáneos: el yoga colonial, la Escuela de Bihar y el Yin Yoga</i> Javier Riutort.....	125 - 143
<i>Yoga Poslinaje: las aventuras de interactuar en redes sociales</i> Theodora Wildcroft.....	144 - 164

# Contents

Aposta. Revista de Ciencias Sociales  
Núm. 94 (Julio, Agosto y Septiembre 2022)  
ISSN 1696-7348

<i>Presentation of the special issue: Yoga: history, philosophy and practices</i> Raquel Ferrández-Formoso.....	8 - 11
<i>Meditation, Morality and Analysis: The Art of Tranquility (śama/śānti/śamatha)</i> Arindam Chakrabarti.....	12 - 23
<i>The Tantric critique of Patañjali: notes to rethink the history of yoga</i> Oscar Figueroa.....	24 - 40
<i>Kuṇḍalinī Rising and Liberation in the Yogavāsiṣṭha: The Story of Cūḍālā and Śikhidhvaja</i> Ana Laura Funes Maderey.....	41 - 57
<i>The presence of yoga in Gauḍāpada's early vedānta</i> Olivia Cattedra.....	58 - 69
<i>Songs of Transformation: Vernacular Josmanī Literature and the Yoga of Cosmic Awareness</i> Sthaneshwar Timalsina.....	70 - 87
<i>The Personal Identity in the Integral Yoga and Transpersonal Psychology</i> Vicente Merlo.....	88 - 100
<i>"I object to the gospel of sorrow". The Supramental Yoga of Sri Aurobindo through his letters</i> Raquel Ferrández-Formoso.....	101 - 124
<i>Haṭha-yoga in contemporary times: colonial yoga, the Bihar School, and Yin Yoga</i> Javier Riutort.....	125 - 143
<i>Post-lineage yoga: adventures in social media engagement</i> Theodora Wildcroft.....	144 - 164

## **Presentación del monográfico: Yoga: historia, filosofía y prácticas**

*Presentation of the special issue: Yoga: history, philosophy and practices*

**Raquel Ferrández-Formoso**

Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), España  
rferrandez@fsof.uned.es

Meter a un poeta en la academia es como meter un árbol en el ministerio de agricultura.

Juan Ramón Jiménez

Hace unos cuantos años, cuando estaba iniciando mis estudios universitarios en Filosofía, busqué en diversas bibliotecas un monográfico como este, en lengua española. Pude sentir entonces la perplejidad, cuando no la risa velada, ante la sola idea de que pudieran existir trabajos académicos acerca de algo tan “banal” y tan poco “problemático” como el yoga. Era consciente de que esta situación se debía, en parte, al estado general de los estudios de Filosofía india en España, o bien inexistentes, o bien completamente desplazados y amalgamados en esa categoría de sálvese-quién-pueda denominada “Filosofías orientales”. Al igual que muchos de los *leyentes*, también yo era consciente de que, al menos en lengua inglesa, el yoga hacía décadas que constituía un campo de estudio académico –un campo, además, que se encontraba y se encuentra en pleno crecimiento. Imaginé, también, que la representación popular del yoga y su praxis contemporánea occidentalizada no ayudaba a la hora de que se lo considerase un objeto de estudio académico a ojos de quienes lo desconocían por completo. No es ningún secreto que muchas formas de yoga en la posmodernidad han terminado convirtiéndose en una especie de deporte que aspira al *samādhi*. La historia del yoga moderno y posmoderno da buena cuenta de la progresiva reducción de las prácticas yóguicas a una serie de posturas físicas dinámicas, practicadas en un vacío ontológico y metafísico, y reducidas a un componente terapéutico que se acompaña de todo un discurso retórico sobre la salud, la relajación y el bienestar. Sin embargo, visto desde una perspectiva más amplia, creo que tanto la reticencia al estudio del yoga en la academia española, como también determinadas maneras de convertirlo en objeto de estudio por parte de la academia internacional, obedecen a razones más estructurales, relacionadas con las bases sobre las que se asienta esa misma academia. No podemos pasar por alto la estigmatización del *habitus* en el ámbito de la filosofía académica, es decir, de toda

filosofía corporizada, que eche raíces en la persona, en la vida y en la convivencia con los otros. Hasta donde yo sé, ningún modelo de yoga puede reducirse a una esfera meramente especulativa y descorporizada, sino que las ideas y la metafísica que los sostienen están en vivo diálogo con las acciones, pensamientos, creencias y deseos del practicante, y esta relación determina la propia epistemología que plantea cada modelo. Aplicar los criterios de “objetividad científica” –el mito omnívoro de la academia contemporánea– a campos de estudio que trabajan desde un paradigma epistemológico completamente distinto y que nos proponen una exploración radical de la subjetividad (e intersubjetividad), desequilibra bastante la balanza de la justicia epistémica. En suma, meter un árbol en el ministerio de agricultura puede resultar una digna aventura, pero no está exenta de riesgos; si no estamos atentas, el árbol se convertirá en cemento mucho antes que el ministerio en bosque.

Curiosamente, ninguno de los artículos que aquí presentamos expone el modelo de yoga que ha terminado por devenir canónico en el imaginario contemporáneo –me refiero al modelo que encontramos en el *pātañjalayogaśāstra*. Si acaso, se presentan críticas tanto explícitas como veladas al yoga patañjaliano y se pone en cuestión el rol hegemónico que ostenta en nuestros días. Sin restarle importancia a este modelo “clásico”, descentralizar el yoga es un paso necesario para devolverle la pluralidad histórica y filosófica que le corresponde. Además, el yoga de Patañjali merece ser reivindicado no en razón de una lectura sesgada de la historia del yoga, sino por el propio planteamiento que nos ofrece el texto fuente y los comentarios que lo acompañan. En este sentido, contextualizar su importancia –o la exageración de la misma– no solo beneficia a la interpretación de la historia del yoga en su conjunto, sino también a la interpretación del propio yoga patañjaliano.

Las contribuciones de este monográfico han sido realizadas por personas cuyos trabajos he leído y leo constantemente para mi propia formación, pero también por puro placer –más allá de las respectivas trayectorias y currículums que los avalen. Dicho esto, hay otros/as investigadores/as cuyos escritos merecerían también estar incluidos, pero el límite de espacio tuvo la última palabra y solo puedo aspirar a que haya más iniciativas como esta que hagan posible otras aportaciones y miradas al yoga en lengua española.

Las *leyentes* observarán que el monográfico incluye la traducción de cuatro artículos originalmente publicados en inglés, entre los años 2004 y 2019. Agradezco a mi admirada colega Ana Laura Funes el haber traducido dos de ellos, incluido el suyo propio, expresamente para este monográfico. Para las restantes traducciones, he contado con la ayuda de mi amigo Guillermo Otero, que puso su conocimiento y su tiempo al servicio de esta tarea, de forma incondicional y siempre con una sonrisa.

La decisión de traducir al español estos trabajos no tiene como propósito únicamente el volverlos accesibles a un público potencial que no se encuentra cómodo leyendo en inglés. Considero que es necesario que nos acostumbremos a leer, a conversar y a pensar sobre yoga en lengua española, en lugar de hacerlo únicamente en lengua inglesa, independientemente de cuánto dominemos esta última. En filosofía, lo que no echa raíces en el lenguaje permanece invisible –el lenguaje mismo se presta a ser, a su vez, raíz para lo invisible. Muchas de nosotras hacemos filosofía en nuestra lengua materna, por tanto, es necesario que esta lengua, desde su determinada forma de expresar y reflejar el mundo, desarrolle una relación carnal –de abrazo y rechazo– con otros códigos, interpretaciones y construcciones diferentes, sometidas a su vez a un cúmulo de traducciones inevitables, literales y metafóricas. Así pues, la decisión de incluir ciertas traducciones, junto a las contribuciones inéditas realizadas por

investigadores de habla hispana, no es de índole únicamente instrumental, ni el propósito es meramente divulgativo.

El primero de los artículos es un escrito ya clásico de Arindam Chakrabarti, en el que reflexiona sobre la relación entre el pensamiento analítico, la práctica ética y la meditación. Aunque tendemos a disociarlas, Chakrabarti reivindica las conexiones lógicas y causales entre las virtudes morales, las intelectuales y las contemplativas, trazando, en su discurso, una hermosa continuidad entre el acto de cuestionar o dudar y el acto de meditar.

Seguidamente, Óscar Figueroa investiga las críticas que ha recibido el yoga patañjaliano por parte de diversas tradiciones, especialmente *śaivas* y tántricas, las cuales, a su vez, propusieron sus propios modelos de yoga. Son precisamente estos yogas los que suelen estar ausentes del imaginario contemporáneo que traza una historia lineal del yoga únicamente a partir del modelo de Patañjali a efectos teóricos, y del *haṭha yoga* medieval a efectos prácticos. Esta narrativa sesgada nos aboca a un vacío histórico que abarca un período de mil años, invisibilizándose así modelos de yoga relevantes, al mismo tiempo que se exagera la autoridad ostentada por el hoy llamado yoga “clásico”.

A continuación, Ana Laura Funes Maderey trata la historia de Cūḍālā y Śikhidhvaja narrada en el *Yogavāsiṣṭha*, reivindicando su impronta tántrica śivaíta y analizando las dos experiencias de liberación que nos brinda esta historia: una femenina, mediada por el despertar de la *kuṇḍalinī* y encarnada en el personaje de Cūḍālā, y la otra, masculina, encarnada por Śikhidhvaja, desprovista del ascenso de la *kuṇḍalinī* y solamente posible gracias a la ayuda de Cūḍālā.

Por su parte, Olivia Cattedra analiza el *praṇava yoga* y el *asparśa yoga* presentes en las estrofas del maestro vedántico Gauḍāpada. El primero consiste en la interiorización reflexiva y vivencial de la sílaba *Om*; el segundo, en liberar la mente de todo contacto para que permanezca tal y como es en la contemplación de Brahman, libre de identificaciones y apegos.

Para avanzar con este monográfico, de entre los muchos trabajos de mi admirado Sthaneshwar Timalsina ha sido difícil escoger cuál traducir para este número. Finalmente, me he decantado por un escrito sobre el yoga de los Josmanīs. Pertenecientes a la tradición devocional Sant y afinados al este de Nepal, los Josmanīs presentan una cosmovisión sincrética que aúna el *kuṇḍalī yoga* y el *nāda yoga* con la lucha en aras de la igualdad y la justicia social.

En sexto lugar, Vicente Merlo analiza detalladamente la cartografía de la identidad personal que propone el yoga integral de Sri Aurobindo, indicando, además, la influencia que ejerció en muchos autores de la posterior psicología transpersonal. Tanto la psicología del yoga integral como las diferentes perspectivas transpersonales comparten la idea de que la identidad del individuo no se agota en su personalidad egocentrada, provisional y cambiante.

Por mi parte, trato el yoga supramental de Sri Aurobindo a partir de la correspondencia que mantuvo con sus discípulos y enfatizo la influencia que ejerció en su yoga el *vijñāna-vedānta* de Sri Ramakrishna. Me centro, sobre todo, en el papel que cumplen la emoción, el despertar del *fuego anímico* y la conversión del “vital” en un modelo de yoga que no se presta a ser encerrado en una sala de prácticas al estilo contemporáneo.

Seguidamente, Javier Riutort presenta un recorrido por la historia del *haṭha yoga*, desde su trasfondo ontológico tántrico en tiempos medievales hasta su progresiva modernización y medicalización en el siglo XX. Hace hincapié tanto en la *Haṭhapradīpikā* como en su interpretación por parte de la Escuela de Bihar, pero

también podremos leer en este escrito sobre el Yin yoga, un modelo psicosomático basado en la suavidad, que evidencia la demanda actual de un yoga que no sea meramente postural.

Cerrando ya el índice, Theodora Wildcroft reflexiona sobre los ataques que recibió tanto su persona como su trabajo en el marco de las redes sociales, durante y después de realizar su tesis sobre “yoga poslinaje”, categoría que creó en el curso de su investigación y que fue objeto de críticas y manipulaciones deshonestas, promovidas por intereses políticos, ideológicos y, en ocasiones, fundamentalistas.

Finalmente, quiero expresar todo mi agradecimiento a Luis Gómez Encinas, editor de *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, por acoger la propuesta de este número especial con tanta confianza y generosidad. Si todo el esfuerzo colectivo aquí reunido sirve de provecho a algún practicante o leyente, la idea de armar este monográfico habrá valido la pena.

\* \* \*

## **Meditación, moralidad y análisis: el arte de la tranquilidad** **(śama/śānti/śamatha)\***

*Meditation, Morality and Analysis: The Art of Tranquility*  
*(śama/śānti/śamatha)*

**Arindam Chakrabarti**

Universidad de Hawaii en Manoa, Estados Unidos  
arindam@hawaii.edu

**Recibido:** 03/11/2021

**Aceptado:** 18/04/2022

**Formato de citación:**

Chakrabarti, A. (2022). “Meditación, moralidad y análisis: el arte de la tranquilidad (śama/śānti/śamatha)”. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 94, 12-23, <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/chakrabarti.pdf>

**Resumen**

Este ensayo cuestiona una imagen popular del yoga como algo amoral, anti-analítico, o a-racional e indaga sobre la relación exacta entre meditación yóguica, pensamiento o razonamiento lógico-analítico y las virtudes prácticas morales y sociales.

**Palabras clave**

Meditación, *tarka*, tranquilidad, virtud, yoga.

**Abstract**

This essay questions a popular image of yoga as amoral, anti-analytic or a-rational and inquires what exactly is the relation between yogic meditation, logical analytical thinking or reasoning and practical moral and social virtues.

**Keywords**

Meditation, *tarka*, tranquility, virtue, yoga.

---

\* El presente texto es una traducción del artículo de Arindam Chakrabarti “Logic, Morals and Meditation: Tarka, Dharma, Yoga”, publicado en 2004 en la revista *EVAM*, Vol. 13, Núms. 1 & 2, New Delhi, Samvad Foundation India. La traducción al español ha sido realizada por Ana Laura Funes Maderey contando con las autorizaciones pertinentes.

## 1. Meditación filosófica vs. meditación espiritual

Cerraré ahora los ojos, me tapané los oídos, suspenderé mis sentidos; hasta borraré de mi pensamiento toda imagen de las cosas corpóreas, o, al menos, como eso es casi imposible, las reputaré vanas y falsas; de este modo, en coloquio solo conmigo y examinando mis adentros, procuraré ir conociéndome mejor y hacerme más familiar a mí propio (Descartes, *Meditaciones Metafísicas*, III).

¿Acaso estas líneas no suenan como si salieran del libro *Autobiografía de un yogui*? De hecho, como muchos podrán reconocer, Descartes comienza la tercera meditación con estas líneas en sus *Meditaciones Metafísicas*. Esta coincidencia se vuelve más intrigante conforme uno continúa leyendo el resto de esa meditación. Uno de los objetos alternativos de meditación recomendado por Patañjali en sus *Yogasūtras* es la idea de dios –no exactamente la idea de un dios creador a la manera cristiana, cartesiana o naiyāyika, sino más bien como centro único de la conciencia, libre de las ataduras del karma y de los deseos y aflicciones, “donde la semilla de la omnisciencia alcanza su más alta perfección concebible” (YS 1.25). La tercera meditación de Descartes también se enfoca en el concepto de dios, pero en un concepto de éste radicalmente diferente al recomendado por Patañjali. Dada dicha coincidencia, sin embargo, sería asombroso para los racionalistas-modernos de occidente, así como para los amantes del misticismo oriental, llamar a Descartes ¡un inadvertido practicante de yoga! Descartes era un matemático haciéndose pasar por un escéptico en su búsqueda por la certeza perfecta por medio del pensamiento puramente lógico; estableciendo así las bases de la epistemología científica europea y de la fenomenología. ¿Qué tiene que ver esto con la espiritualidad oriental, la cual, se supone, nos ayuda a trascender todo pensamiento lógico para sumergirnos en la experiencia oceánica intuitiva de dios, del sí mismo, o de la vacuidad?

Sin embargo, la explicación autobiográfica de cómo Descartes se prepara para descubrir más verdades filosóficas después de haberse encontrado con la “primera persona” (*res cogitans*) suena asombrosamente yóguica. En efecto, su descripción sobre la suspensión de todos los sentidos parece hacer eco de la *Bhagavadgītā*, capítulo VIII, verso 12:

*sarvadvārāṇi samyamya, mano hṛdi nirudhya ca, mūrdhny ādhātmanah  
prāṇam āsthito yoga-dhāraṇām*

Habiendo restringido la entrada de todas las puertas del cuerpo y apaciguado la mente en el corazón, uno practica el yoga de la concentración firme al dirigir por completo el aliento vital hacia el tope del cráneo.

Otra semejanza entre las dos tradiciones puede notarse en relación con la descripción de un agente moral perfecto. En el sexto capítulo de la *Gītā* un yogui perfecto se define como aquél que considera los placeres y penas de los otros en analogía con los placeres y penas propios y ve a todos por igual, viendo a todos en sí mismo y al sí mismo en todos. Dicha descripción pareciera corresponder con la que hace Adam Smith en su definición de simpatía como el sentimiento moral más importante: “Por medio de la imaginación, nos ponemos en el lugar del otro, en su cuerpo, y, en cierta medida, nos convertimos en una misma persona...” (2004: 16-17). Aun así, la imagen popular de la meditación yóguica –con todo su énfasis en posturas y técnicas de respiración especiales, así como con los niveles de concentración interna para alcanzar un cierto tipo de tranquilidad– tiene poco que ver con ser una persona buena o justa en su

conducta social, o con empatizar con los otros y tratar de aliviar su sufrimiento. Yoga pareciera ser en el imaginario popular algo amoral, anti-analítico, o a-racional. ¿Pero, en verdad es así? El principal propósito de este ensayo es investigar si esta imagen popular del yoga es correcta e indagar sobre la relación exacta entre meditación yóguica, pensamiento o razonamiento lógico-analítico y las virtudes prácticas morales y sociales.

## **2. Razonamiento, meditación y moralidad: respuestas a objeciones contra la tesis de su unidad**

Pienso que estos tres aspectos de perfección humana de alguna manera van siempre juntos. El *Yogavāsishtha*, un inmenso texto sánscrito del siglo IX d.n.e. originalmente llamado “La vía de la liberación” (*Mokṣopāya*), describe vívidamente la presencia conjunta de estas tres virtudes en el ideal de la persona espiritualmente liberada en vida. Habiendo alcanzado una perfecta tranquilidad mental, después de que se ha ido más allá de las fluctuaciones mentales por medio del razonamiento filosófico con uno mismo, la persona liberada que mantiene relación con este mundo actúa espontáneamente de manera ética. El *Yogavāsishtha*, siendo un texto completamente intelectual y argumentativo –y, sin embargo, poético– menosprecia las prácticas yóguicas psicofísicas como las posturas y las técnicas de respiración.

La persona liberada en vida se ríe de las formas mundanas, encontrando sus placeres insípidos al comienzo, en medio y al final. Aun así, esta persona se divierte en este mundo, haciéndolo agradable. Evita los extremos de la ansiedad en momentos difíciles y la complacencia; permanece neutral ante enemigos mutuos; es siempre amable y generosa. Los asuntos frenéticos de su vida diaria no le causan agotamiento. Externamente se mantiene ocupada con muchas iniciativas de manera eficiente, pero en su corazón se mantiene quieta y sosegada sin ningún deseo ardiente. Es una persona refinada, dulce, altruista, y sonríe al hablar. Es valiente en las batallas, y disfruta de sí misma entreteniéndolo a otros con juegos y actividades dinámicas. En general, domina varios temas científicos y es respetada por su habilidad en debates y diálogos (*YV: Upaśama* (V), cap.18, y *Nirvāṇa* (VIb), 170).

Por supuesto, esto es demasiado perfecto para ser real, pero el significado está claro: la perfección yóguica o espiritual supone hacer del filósofo un ser social, urbano, éticamente virtuoso y también más agudo intelectualmente. ¿Pero cómo? ¿Cuál es la conexión entre la práctica espiritual de tranquilidad interior, el carácter moral y la agudeza de pensamiento lógico?

Permítanme empezar desarrollando una robusta objeción, la cual dice que no hay ninguna conexión entre estos aspectos. Las siguientes consideraciones podrían aducirse como evidencia de una completa desconexión entre yoga, por un lado, y agudeza de pensamiento o excelencia ética, por el otro:

Algunas personas hacen yoga y meditan regularmente, pero no son muy éticas en su vida personal o pública. Muchas personas demuestran virtudes morales ejemplares en sus vidas, pero no tienen tiempo para practicar meditación. De esto podemos concluir que la meditación no tiene nada que ver con la moralidad, que calmar las fluctuaciones mentales mediante la práctica contemplativa no es ni necesario ni suficiente para ser un buen ser humano o para actuar correctamente.

De la misma manera, muchas personas inteligentes, analíticas, eruditas no muestran ninguna inclinación hacia la meditación. Y muchas que son buenas en aquietar el flujo oscilante de sus mentes no parecen razonar bien y son adversas al pensamiento analítico. Tales fallas de correlación muestran que la meditación no tiene nada que ver

con la agudeza lógica o el pensamiento racional, y que sería un mal juego de palabras tomar el título de la obra de Descartes, *Meditaciones Metafísicas sobre la Filosofía Primera*, como un tipo de concesión a la práctica espiritual.

Tal vez, la mejor defensa que podemos dar para la práctica de yoga, si concedemos que la meditación no tiene impacto en el carácter moral de la persona y requiere poco uso de las habilidades conceptuales y del razonamiento analítico, es que nos ayuda a lidiar con nuestras emociones. Pero, ¿cómo vivir con tan trivial imagen tripartita de la naturaleza humana en la que el pensamiento y la acción están tan aisladas del sentimiento que un adepto al yoga, tranquilo y emocionalmente equilibrado, podría tan fácilmente ser un idiota o un depravado? Aun si en la imaginación religiosa hindú, budhista, o sufí y en sus hagiografías uno encuentra algún “santo loco” (*paagol*, *khyapa*, *baul* son palabras en bengalí que significan cariñosamente “loco”) que, al estar liberado, vive más allá del bien y el mal como un vagabundo embriagado, ¿el propósito común del yoga seguramente no es el de convertirse en ciudadanos irresponsables como aquellos holgazanes tántricos! Incluso si la serenidad contemplativa no es condición suficiente para la buena conducta, al menos debe ser condición necesaria para las virtudes intelectuales tales como el conocimiento y el raciocinio. De otra manera, el supuesto básico de la metafísica de la mente según la filosofía del Yoga sería falso, pues ésta ve en el estado aflitivo de las cualidades constitutivas de los sentimientos de placer, dolor, y letargo (es decir, los *guṇa*), la causa de la ignorancia teórica y la confusión lógica. Una vida en desequilibrio afectivo es causa de avaricia, odio, violencia, crueldad o egoísmo en la vida pública. A menos que la psicología filosófica del Yoga esté fundamentalmente equivocada, ¿cómo puede la gente tener ideas y creencias claras sobre sí misma y el mundo mientras “ríos turbulentos dentro de sus mentes fluyen hacia la maldad” (*Yogabhāṣya* 1.12)?

Trataré de dar respuesta a estas preguntas indagando sobre el lugar que tienen el razonamiento lógico y la conducta ética en la vida de un meditador ideal, tal y como lo recomienda las filosofías del *sāṃkhya*-yoga, budhismo-mahāyāna y el Śivaísmo de Cashemira. Pero también cuestionaré la línea de pensamiento general que saca conclusiones sobre la correlación o falta de ella desde la estadística de la “vida-real”, analizando el destino de la supuesta unidad de las virtudes morales e intelectuales. Por unidad no me refiero a una estricta identidad o reduccionismo: ¿decir que el no hacer a los demás lo que a uno no le gustaría que le hicieran requiere de un pensamiento claro no es lo mismo que decir que la justicia aplicada no es otra cosa que pensamiento claro! La unidad entre claridad cognitiva y conducta recta consiste en las condiciones que la primera crea para habilitar la segunda.

Olvidemos el yoga o la meditación por un momento. Veamos la correlación directa entre racionalidad cognitiva y perfección ética. Es también un hecho que mucha gente claramente moral posee un pensamiento lógico tenue y mucha gente dotada de pensamiento lógico carece por completo de moralidad. A pesar de que filósofos occidentales reconocen este hecho, todavía consideran que la idea de que las virtudes cognitivas y morales van juntas es bastante convincente. Lo que quiero decir al traer la atención hacia este par de correlaciones fallidas entre el mérito cognitivo y el moral es esto: convencidos por Platón, Tomás de Aquino, o Spinoza, algunos pensadores asumen, *en teoría*, que el conocimiento y pensamiento lógico circunspecto sobre uno mismo y su entorno son condiciones necesarias –nótese que no digo suficientes– conducentes hacia la práctica de virtudes morales. Estos pensadores se molestarían al ver que cada una de estas características parecen encontrarse fácilmente en personas reales sin la presencia de la otra, es decir, que hay santos tontos así como sinvergüenzas inteligentes. De la misma manera, alguien como yo, quien asume que la meditación

yóguica ayuda al razonamiento lógico y a la conducta virtuosa a la vez que se beneficia de estos, encontraría profundamente vergonzoso el que haya tantos bobos meditando, intelectuales listos que no meditan, no-yoguis moralmente virtuosos y cretinos que practican yoga diariamente. Pero esta vergüenza no debe llevarnos a abandonar la idea, conceptualmente inteligible y defendida en los textos, de que la meditación yóguica requiere y fortalece la conciencia ética, la claridad del pensamiento racional analítico, y el cuidadoso manejo de las emociones; así como la gran cantidad de tontos bienportados y deshonestos inteligentes no refuta la afirmación que el conocimiento y la virtud están íntimamente relacionados. Tal vez lo que Kant llamó “madera retorcida” de la naturaleza humana está, sin duda, tan anudada y enredada que ninguna tesis de vinculación directa puede ser defendida. Tal vez una cierta actitud contemplativa espiritual puede coexistir, en ciertos casos y en cierta medida, con la falta de virtudes intelectuales y éticas, ¡mas la excelencia moral e intelectual no implican automáticamente profundidad espiritual! Esto no significa, sin embargo, que la espiritualidad o Yoga sea incompatible con la agudeza analítica, y mucho menos que una personal moralmente virtuosa sea incapaz de meditar o sea reacia a ello. Pero mera compatibilidad no es ni siquiera una versión débil de unidad.

Un texto como la *Bhagavadgītā*, aunque está abierto a la idea de muchas formas alternativas de Yoga o de caminos alternativos hacia el bien y la sabiduría –algunos más cognitivos, otros más orientados a la acción, otros más emocionales –parece sostener una tesis de unidad moderada al declarar que el conocimiento puro, reafirmado por la práctica de la amabilidad, compasión, sinceridad, y autocontrol, lleva hacia la suprema tranquilidad yóguica. Este texto sostiene que el Yoga es destreza en las acciones (*BG* II.50), que la ecuanimidad emocional, así como la igualdad moral en nuestro trato a los otros fluyen naturalmente del Yoga, y que la sabiduría discursiva y metafísica (*jñāna*) y la inteligencia (*buddhi*) son el secreto de la perfección moral y espiritual. ¿Cómo puede uno defender tal tesis de unidad frente a tan relucientes fallas de correlación?

Por supuesto, hay una salida fácil a este acertijo. Cada vez que la correlación falla, uno puede afirmar que uno de los términos no estaba realmente presente. El supuesto experto practicante de Yoga que muestra crueldad o corrupción en su conducta social, podría uno insistir, no está practicando Yoga apropiadamente. O, más atrevidamente, uno podría insistir en que lo que parece una ausencia de contemplación yóguica, no es en realidad una ausencia. La vida de un intelectual sin inclinación espiritual, quien parece ser tan brillante en su investigación científica, no está realmente desprovista de Yoga, pues puede decirse que cualquier tipo de *samādhi* es, después de todo, una cualidad presente en todos los estados de la mente (*Yogabhāṣya* 1.2). Incluso un pensador *cārvāka*<sup>1</sup> como Daniel Dennett pasa por un estado de *samādhi* de corta duración cuando se enfoca en lo que va a escribir en su próximo libro. Incluso él medita, aunque no lo llame así. Esta línea de defensa de la tesis de correlación es seductora, pero apesta a circularidad. Pareciera que definimos por estipulación las tres clases de excelencias de tal manera que el “descubrimiento” de que una no puede florecer sin la otra se convierte en una mera afirmación analítica.

### 3. ¿Una tesis fuerte de la unidad de las virtudes?

Firmes defensores de la unidad de las virtudes intelectuales, morales y contemplativas han adoptado abiertamente esta táctica circular cuando se enfrentan con casos flagrantes de des-unión: la sabiduría racional y las virtudes prácticas deben ir juntas porque, cuando una se encuentra sin la otra, no es un caso genuino de sabiduría o virtud. Un

<sup>1</sup> “Materialista”. Nota de la traductora.

cierto jefe de un Estado poderoso puede parecer muy inteligente y muy sediento de sangre al mismo tiempo. Pero su astucia y razonabilidad mundanas, se puede insistir, es un barniz al que subyace una estúpida falta de imaginación (una incapacidad para ponerse en el lugar de la víctima explotada, por ejemplo) que lo hace tan éticamente discapacitado. Un terrorista o jefe de Estado totalitario que pide a su gente matar a aquellos enemigos de su religión puede sonar muy digno de alabanza, o parecer muy santo, ser super inteligente, dominar la más avanzada tecnología de destrucción masiva o de lavado masivo de cerebros; pero esa persona no es ni sabia ni santa y, yo diría, que no califica ni siquiera para entrar a una clase de “Introducción a la meditación”, incluso si pasara mucho tiempo rezando en su templo. La idea de inteligencia emocional, después de todo, nos ayuda a diagnosticar tales casos flagrantes de rufianes astutos como casos de falta de inteligencia. Incidentalmente, esto es un requisito empujado que descalificaría no solo a Schopenhauer con su falta de temperamento, sino a la mayoría de nosotros de corte académico que profesamos poseer cierto tipo de habilidades cognitivas. Nuestro conocimiento, en palabras de un maestro espiritual indio contemporáneo, nos informa pero no nos transforma. Sócrates, Spinoza y el Mahābhārata usarían abiertamente tan duros estándares contra lo que se llama inapropiadamente “conocimiento”, rechazando la erudición, elocuencia y brillantez de los que nos aferramos tan apasionadamente a nuestra reputación y perspectiva, y que tan fácilmente nos vemos destrozados por calamidades personales o sobornados con galardones. Pensadores como ellos no tendrían uso para la *techne* o siquiera la *episteme* que falla en dar *arete* y *phronesis* como resultado.

La epistemóloga contemporánea Linda Zagzebski, en su libro *Virtues of the Mind* (1996: 158), propone la tesis de unidad de las virtudes: “Hay conexiones tanto lógicas como causales entre las virtudes morales e intelectuales que son tan extensivas y profundas como las conexiones entre varias virtudes morales”. Zagzebski muestra cómo la cualidad moral de honestidad implica lógicamente las cualidades intelectuales de agudeza perceptual y consideración juiciosa de la evidencia a través de la preservación cuidadosa de la verdad y la justificación de lo que uno dice a los otros. También trata de demostrar que las fallas causalmente morales como el orgullo excesivo, la envidia y el deseo de poder pueden interferir en el camino de las virtudes epistémicas, como detectar nuestros propios errores y enfrentar las consecuencias de nuestras propias creencias. La pugnacidad y egotismo con los que muchos científicos y filósofos profesionales se aferran a sus posiciones, generalmente rechazando la evidencia contraria, muestra cómo la falta de entrenamiento espiritual en el no-apego ha disminuido los avances de la ciencia.

La razón por la que esto es relevante en el contexto presente es que uno puede fácilmente encontrar esa clase de conexiones lógicas y causales entre las cualificaciones requeridas para la meditación yóguica y las excelencias intelectuales y éticas. Si después de permanecer inmóvil en un trance como la meditación trascendental por un par de días o después de meditar en *brahman*, *Allah*, Dios, o el vacío budhista, una persona religiosa muestra signos de idiotez, irracionalidad y pensamiento incoherente y confuso, o emerge como un terrorista suicida o un asesino en serie con una orden supuestamente celestial para exterminar a otros y “liberarlos”, o comienza a vender su propia técnica de meditación como un eficaz mantra de mercadeo para ganar una ganancia obscena, podríamos decir con seguridad que tal concentración o ejercicio espiritual no es Yoga, ya que no se basa en buen razonamiento ni resulta en no-violencia (*ahimsā*) y no-codicia (*aparigraha*). El *Yogabhāṣya* (2006: 103-104) claramente conecta la no-violencia (como si fuera una virtud del corazón) con la veracidad y lo fidedigno (virtudes epistémicas) al decir lo siguiente:

Si hablas y piensas tal como has percibido, tal como has razonado por ti mismo, tal como has escuchado de fuentes confiables; si tus palabras son emitidas con la intención de transmitir a otros el entendimiento o el conocimiento que tú has alcanzado; si tus declaraciones no son engañosas ni vacías comunicativamente (al ser ininteligibles o tautológicas), entonces tú puedes ser llamada una persona honesta. Además, todo el propósito de hablar debe ser para el bien de todos los seres, tanto como sea posible, y sin lastimar a ningún ser viviente. Incluso cuando es hablado con buenas intenciones, si tu discurso lastima y hiere a otros, entonces no contará como diciendo la verdad, aun si está literalmente declarando los hechos como son (*Yogabhāṣya* 2.30).

El *Mahābhārata* llega al extremo tratando de enriquecer la noción epistémica de verdad al integrar otras trece virtudes a esta, las cuales incluyen estabilidad atenta de la mente o una disposición contemplativa pacífica. La integración de las virtudes que estoy tratando de defender se logra solamente con una noción muy amplia de veracidad y sinceridad, tal y como aparece en el doceavo canto del *Mahābhārata*. (Incidentalmente, Bernard Williams, en su *Truth and Truthfulness*, especialmente en los capítulos 5 y 8 sobre la relación entre verdad, sinceridad y autenticidad, se propone una agenda similar, la cual considero es un antídoto saludable a las desdénas teorías minimalistas y deflacionarias del concepto de verdad). Las trece virtudes son: *ecuanimidad, igualdad o equidad, auto-control, no-envidia, saber perdonar, actitud positiva alegre y templada por la vergüenza en caso de equivocarse, recato, no-malicia, desapego, concentración meditativa o dhyāna, dignidad civil desinteresada, paciencia, benevolencia y no-injuriar*.

Así que todas esas personas envidiosas de corazón duro que dicen la plena verdad para dar una lección a alguien; todos aquellos “cumplidores de promesas” que están listos para matar a sus vecinos simplemente porque han hecho tontamente una promesa vengativa; todos aquellos chismosos inquietos que están listos para las habladurías porque les urge ver la emoción o el sufrimiento que les sigue, *no están diciendo la verdad* de acuerdo con estos criterios. Incluso en el *Nyāya-Vārttika* (1.1.7) Uddyotakara, al definir el testimonio de un creyente que posee conocimiento verdadero como fuente de conocimiento de segunda mano, dice que el oyente no tendría la garantía epistémica apropiada a menos que el hablante confiable (*āpta*) diga las cosas como son motivado por la compasión por el otro. El autor śivaīta de Cachemira, Utpaladeva, abre su glosa sobre sus propios versos crípticos sobre “El reconocimiento de Dios en la conciencia subjetiva” con estas hermosas líneas: “¿Por qué escribí este tratado? Tuve que escribirlo porque debía compartir mi conocimiento con otras personas. ¿Por qué tenía que compartir mi conocimiento con otras personas? Porque me avergonzaba el disfrutar solo el tesoro de sabiduría que se me ha dado como un regalo, y quería que otra gente se beneficiara de él también (*ekāki sampadā lajjamānaḥ*).” Así como la benevolencia puede llevar a hablar lo que uno sabe, la valentía y el coraje pueden también hacer que uno hable claro. La sinceridad con la que Gārgī, filósofa antigua de la India, habla ante una asamblea dominada por hombres en la que fue acallada groseramente está registrada en la *Bṛhadāranyaka Upaniṣad*. A pesar de ser amenazada por el orador principal de estar cruzando los límites y poder morir si hacía más preguntas, ella se atreve a hacer un par de preguntas que resultan ser las más profundas e incisivas espiritualmente, pues hacen que Yajñavalkya, su formidable interlocutor, elucide la más profunda verdad metafísica sobre el sí mismo (*ātman*). Su sincero desafío personifica para mí las tres características de honestidad intelectual, valentía moral y ecuanimidad yóguica que surgen del vencer el miedo a la muerte.

#### 4. Lógica y Yoga

La práctica del Yoga, no debemos olvidar, se basa directamente en la teoría sāmkhya del conocimiento. Sāmkhya reconoce las tres fuentes del conocimiento: percepción, autoridad de las escrituras, e inferencia. Pero rechaza de muchas maneras la posibilidad de que la primera o la segunda, es decir, la percepción sensorial o las escrituras védicas (o cualquier clase de testimonio oral o escrito) nos puedan mostrar el camino hacia la cesación completa del sufrimiento. ¿Qué queda entonces? Contrario a la expectativa popular, Sāmkhya no habla de la percepción extrasensorial. Ninguna experiencia puede darnos conocimiento liberador. ¿Qué tipo de conocimiento sobre la diferencia entre los efectos múltiples de lo manifiesto (*vyakta*) y de su causa no-manifiesta (*avyakta*) por un lado, y la conciencia pura (*jñā*) por el otro, puede liberarnos permanente y exhaustivamente de todo tipo de sufrimiento? Pues bien, tiene que ser el conocimiento por razonamiento o inferencia. Esta es la respuesta oficial del sāmkhya. Y el yoga no se aparta de esto en espíritu en tanto que *samādhi* o los estados de concentración son descritos primero como estado “con discriminación racional” (*vitarka*), estado “con argumentación interna” (*vicāra*), y solo después prosigue con los estados más altos no-conceptuales (*nirvitarka*, *nirvicāra*).

La centralidad del razonamiento lógico en la práctica del Yoga es claramente enunciada en el texto antiguo pre-Patañjálíco (probablemente pre-buddhista), el *Maitrāyani Upaniṣad*. Este habla de seis, en lugar de ocho, miembros del Yoga. Estos son: ejercicios de respiración (*prāṇayama*), retracción de los sentidos (*pratyāhara*), meditación (*dhyāna*), enfoque sostenido en un solo objeto (*dhāraṇa*), razonamiento interno (*tarka*), aquietamiento del flujo mental (*samādhi*).

Esta Upaniṣad (6.20) dice que la experiencia última del *brahman* se alcanza solo a través del razonamiento: “...habiendo aquietado completamente el flujo externo de la energía vital-mental-discursiva, uno ve a *brahman* con el razonamiento (*brahma tarkena paśyati!*)”. Es este yoga de seis miembros, más que el óctuple yoga de Patañjali, al que alude Abhinavagupta en su magna obra del siglo once, el *Tantrāloka*, cuando afirma que el miembro más importante del Yoga es “el buen razonamiento”. En los capítulos cuarto y treceavo de esta obra definitiva del shivaísmo tantra de Cachemira, Abhinavagupta dice que más esencial y efectivo que los ejercicios de respiración y la retracción de los sentidos es el método yóguico de argumentación con uno mismo y el profundizar en las lecciones aprendidas del maestro o la escritura por medio de la reflexión racional autocrítica. Abhinava llama este método “para la mente poderosa” (*śaktopaya*), el cual es uno de los cuatro caminos hacia el reconocimiento de la unidad de la conciencia universal y el sí mismo individual cognoscente. En algunos casos especiales, dicho buen razonamiento se presenta en el practicante sin ninguna instrucción externa de algún maestro. Para ese tipo de gente, su propio intelecto o conciencia actúa como su maestro. Y en los *Tantras* se dice que “ellos han sido enseñados por las diosas –los poderes sensoriales autoconscientes”. Dicho buen razonador autodidacta manifiesta el destello divino del “genio” cognitivo (*pratibhā*), una visión intuitiva sinóptica de todas las cosas, y especialmente, una visión de la esencia de todos los lenguajes y tradiciones auténticas espirituales (*āgama*).

Pero aun si uno no ha sido agraciado con tal innato talento, con la práctica de pensar claramente, razonamiento lógico, estudio de las escrituras, instrucción por un maestro capaz, debate y discusión, la llama temblorosa del fuego cognitivo puede volverse gradualmente más firme y brillante. Con el destello de la visión limpia e iluminada por el razonamiento “todo puede ser conocido”, dice Abhinavagupta citando a los *Yogasūtras* de Patañjali (*Tantrāloka* IV y XIII).

También en la tradición de meditación budhista Mahāyāna se da similar importancia al razonamiento. Refutando conceptos erróneos sobre la meditación, Tsong Khapa (el filósofo budhista tibetano mādhyamika), responde con característico rigor a dos objeciones anti-intelectualistas:

La primera concepción errónea: “Cuando se medita en el camino hacia la buddheidad, uno no debe analizar repetidamente con la sabiduría del discernimiento. Tal análisis es útil solamente en el nivel de estudios preparatorios.” Tsong Khapa responde:

Esto es parloteo sin sentido de alguien completamente ignorante de los puntos cruciales de la práctica... Primero, estudia con alguien lo que pretendes practicar y llega a saberlo de segunda mano. Después, utiliza las escrituras y el razonamiento para reflexionar correctamente sobre el sentido de lo que has estudiado, para llegarlo a conocer de primera mano... Así, tú necesitas ambos, constante meditación analítica y meditación estabilizadora no-analítica (*samatā* y *vipassanā*).

De nuevo nos advierte Tsong Khapa (2000): “Sin saber este sistema algunos proponen, ‘Si tú eres un estudioso, solo necesitas meditación analítica. Si tú eres un buscador espiritual o adepto, tu solo necesitas meditación estabilizadora. Pero esto no es el caso porque ambos deben practicar los dos tipos de meditación’. Debes usar tu discernimiento para ambos métodos de meditación. Si te falta la meditación analítica o eres deficiente en ella, entonces no desarrollarás sabiduría pura, la preciada vida del camino”.

## 5. Tranquilidad yóguica y virtudes morales

Las virtudes positivas y negativas de los *yama* y *niyama* no solo son relevantes como condiciones iniciales calificativas de la práctica del yoga. La constante auto-vigilancia para no causar daño a otros seres vivientes, la verdad, la no-codicia, y la continencia sexual son importantes en todo momento de la práctica, pues en tanto se tenga un cuerpo humano, se podrá esperar sentir los enemigos internos como la lujuria, el deseo, el enojo y el egoísmo. Incluso la persona liberada en vida se comporta normalmente de manera virtuosa, aunque sin esfuerzo. De tal manera que la conducta ética acompaña a la práctica de Yoga desde el inicio, a la mitad, y hasta el final. Hay un ritmo intrincado de apoyo mutuo y protección a través del cual estas virtudes morales trabajan al unísono. La honestidad funciona solo cuando se temple con compasión, como ya hemos mostrado anteriormente. La compasión sin razonamiento analítico y la práctica constante de autocritica se volvería un sentimentalismo autoindulgente. La no-avaricia y la vigilancia contra la codicia son necesarias para proteger al meditador de usar su espiritualidad como una artimaña para ganar fama o fortuna. ¿Por qué entonces vemos tantos presuntos practicantes de yoga viviendo o, al menos, comportándose ocasionalmente de manera deplorable éticamente? La respuesta, me temo, ha de ser que hay muchos impostores, farsantes y autoengañados que se dicen expertos de yoga. El desarrollo parcial de un solo aspecto de la práctica del yoga en descuido de los demás lleva al falso guruísmo o a lo que Kant llamó “soñadores de la sensación” y soñadores de la razón” (en *Sueños de un visionario*).

Después de revelar al insistente Naciketas el misterio del yo inmortal que solo puede mostrarse a unos pocos afortunados, la muerte (Yama) en la *Katha Upaniṣad* (1.2.24) advierte: “Nadie quien no haya desistido de las malas acciones, no se haya calmado, no haya detenido la propia mente, puede reconocer la verdadera naturaleza del sí mismo. Solo con la sabiduría adecuada puede alcanzarse el estado de libertad”. Krishna (*BG*

6.36) lo dice categóricamente: “Para una persona que no tiene autocontrol, el yoga sería muy difícil de lograr (*asamyatātmano yogo duṣprāpa iti me matiḥ*). Con una apelación fácil a la popular pero mal entendida noción de “trascendencia de la moralidad”, un gran número de maestros de Yoga practica y predica una conducta corrupta libertina. Cualquiera que tenga que practicar honestidad o la no-violencia en su forma completa tendría que concentrarse desapasionadamente en la evidencia con devoción pura a la verdad y renunciar a la codicia. El yoga sin un esfuerzo constante por minimizar la violencia y la avaricia es una farsa.

## 6. Conclusión a manera de confesión no ortodoxa de un filósofo analítico

Cuando me encuentro dividido entre dos posiciones filosóficas incompatibles, como por ejemplo entre el realismo directo de sentido común sobre el mundo externo y el idealismo subjetivo post-moderno, o entre un duro determinismo y libertarismo sobre el futuro, o entre un yo sustancial eterno y un conjunto o serie de estados psicofísicos efímeros débilmente conectados entre sí; tan pronto como siento clara y distintamente la fuerza de los argumentos y contraargumentos de ambas partes, a veces siento como Wittgenstein sentía, que el problema debe de ser espurio y que ambos lados han de estar atrapados por el lenguaje. Pero otras veces siento una profunda sensación de perfecto equilibrio y una *epoché* que permite colocarme, por así decirlo, en medio de dos ejércitos cognitivos donde me alisto para escuchar una melodía casi celestial en tono medio. Por algunos momentos, durante estas raras transformaciones de dilemas filosóficos en una impresionante apertura donde la conciencia pura prueba los diferentes sabores propios del conocimiento, parezco no tener ninguna prisa por tomar partido. Siento visceralmente la conexión entre respiración y mente o, para ser más precisos, entre la no-respiración y la no-mente. La alternancia de un intelecto perfectamente indeciso se torna en la juguetona libertad de escoger entre maneras alternativas de construir el mundo. Desde las primeras líneas con las que comienza el himno védico del *Nāsadiya* a la primera línea del *Mūla-madhyamaka-kārikā* (Los versos centrales de la vía media) de Nāgārjuna, la exclusión de ambos extremos lógicos o incluso de sus negaciones no da lugar a ninguna tesis ontológica admisible pero tampoco, por lo tanto, excluye un punto medio. El medio entre tales afirmaciones y negaciones está, de alguna manera, conectado misteriosamente con el punto medio entre la inhalación y la exhalación, aquella brecha de la anchura de un cabello entre una ola de cognición y otra, de la que hablan las escrituras tántricas (*Āgama*). Este punto medio secreto se siente como el corazón fenomenológico de la conciencia pura sin objeto, subjetiva y sin ego.

Esto hace sentido con la identificación que hace Nāgārjuna entre el vacío budhista y la vía media; con el uso de la palabra sánscrita *vimarśa* para referirse a la más íntima y única característica de la conciencia libre según la filosofía de Abhinavagupta; y también con el uso de dicha libre conciencia en la duda pendular de la conciencia de acuerdo con el sistema de filosofía nyāya. Cuestionar, dudar, debatir son pues sentidos por mí, en aquellos momentos, en continuidad con el acto de meditar. Comienzo a ver el sentido trans-histórico en el hecho de que Descartes tuvo que pasar por una limpia escéptica antes de recobrar acceso epistémico a su yo y al ser perfecto, aunque haya caído de nuevo en un metafísico egotista. El compromiso sincero con el análisis racional de un razonamiento con dos caras que se dirige hacia un impasse destrozador del ego constituye una vía hacia aquel no-lugar sin perspectiva donde la conciencia no-dual puede permanecer libre. Puede mirar atrás, de manera jocosa y compasiva, para ver sus propios apegos tontos y preguntarse, como lo hace una persona iluminada, ¿cómo es posible que yo pueda pensar que yo era alguien mirando cosas y a otros seres pensantes?

Confieso que cada vez que tengo esta experiencia por breves momentos me veo tentado a pensar que comienzo a entender lo que Abhinavagupta quiso decir cuando escribió en su magna obra, el *Tantrāloka* (IV, 9-13):

Esencia pura, cuya esencia última consiste en la pura luz de la conciencia, cuando renuncia a los roles del objeto conocido y el ego cognoscente, brilla por sí misma como el cielo diáfano. A esta sensibilidad pura se le llama la forma vacía de la conciencia, que es el estado final de lo que los yoguis alcanzan a través de sus discursos y cogitaciones reflexivas en la forma: “esto no, esto no”.

Este espacio vacío abierto que es la conciencia toma la forma de la fuerza vital llamada “prāṇa” y crea olas vibrantes de emoción en el cuerpo; surge como un impulso interno de la voluntad y se le conoce con varios nombres como: “vibración”, “eflorescencia de la creatividad”, “tranquilo reposo”, “ser viviente”, “el genio intuitivo del corazón” (*pratibhā*). Por supuesto, este estado no dura mucho tiempo. Me siento obligado a dejar ese punto medio y tomar una posición definitiva (como lo hizo Descartes), defenderla con convicción que trae consigo apego, llámese “mi visión”, mi linaje, mi cultura, mi descubrimiento, etc. Así, regreso de nuevo a mi bagaje entero de vivencia egotista. Pero tengo un sentimiento optimista. Si de alguna manera continúo practicando, lo mejor que puedo –y aquí es donde Dharma viene como pegamento entre *tarka* y yoga– las virtudes de no-violencia, franqueza, no-avaricia, amistad, compasión, regocijo en el éxito ajeno, alegría, indiferencia hacia las faltas de los demás, entonces la integración de mi equilibrio analítico racional y mi atención moral se amalgamarían en una disposición más permanente hacia la contemplación calmada. Tal disposición pacífica, internamente vigilante y desapegada a los objetos externos me permitiría ser testigo del maravilloso juego de este mundo lleno de sufrimientos y algunos placeres, mientras permanezco en medio de él. Tal integración de la lógica y la meditación puede ocurrir, creo yo, solo si el puente de la inquebrantable atención moral es cultivado. Es debido a que carezco de la práctica correcta de los *yama* y *niyama* que estas transformaciones extáticas de análisis filosófico en calma contemplativa no se estabilizan en mí. Si algún día llego si quiera a acercarme al logro más difícil en este proceso de integración –vivir desinteresadamente habiendo internalizado valores éticos que se enfocan en el otro– podré decirles exactamente cómo la moralidad se relaciona con la salvación espiritual. O mejor aún, ustedes tendrán que descifrarlo, aunque faliblemente, solo al observarme, pues habré entonces dejado de hablar sobre ello.

## 7. Bibliografía

- Abhinavagupta. (1918). *Tantrāloka*. M.P. Mukhund Rām Shāstrī, ed. KSTS No. XXIII. Allahabad: The Indian Press.
- Cowell, EB, ed. & trans (1862). *Maitryupaniṣad, with the commentary of Rāmatīrtha*. Calcutta: Baptist Mission Press.
- Descartes, R. (1964). *Philosophical Essays*. Lafleur, L.J, trans. Indianapolis: Bobs-Merrill Co.
- Descartes, R. (1977). *Meditaciones Metafísicas con objeciones y respuestas*. Madrid: Alfaguara.
- James, W. (1982). *The Varieties of Religious Experience*. New York: Penguin.
- Kant, I. (1990). *Dreams of a Spirit-Seer Illustrated by Dreams of Metaphysics*. Emanuel Goerwitz, trans, and Frank Sewall, ed. New York: Macmillan Co.

- Kant, I. (1991). "Idea For A Universal History With A Cosmopolitan Purpose" In Reiss, H. S. (ed.) *Kant*. Cambridge Texts in the History of Political Thought (2<sup>nd</sup> ed.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Patañjali (2006). *Yoga-Sūtra-s, With the Sanskrit Commentaries*. Pune: BORI Press, 2006.
- Rothman, T. & Sudarshan, G. (1998). *Doubt and Certainty*. Cambridge, MA: Perseus Books.
- Smith, A. (2002). *The Theory of Moral Sentiments*. Knut Haakonssen, ed. Cambridge: Cambridge University Press.
- Smith, A. (2004). *Teoría de los sentimientos morales*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Swami Venkatesananda (1993). *Vāsiṣṭha's Yoga*. Albany: SUNY Press.
- Tsong Khapa (2000). *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment, or Lam-Rim by Tsong Khapa*. Cutler and Newland *et al.*, trans. Ithaca: SnowLion Publications.
- Uddyotakara (1997). *Nyāyabhāṣyavārttikam*. Anantalal Thakur, ed. New Delhi: Indian Council of Philosophical Research.
- Williams, B. (2002). *Truth and Truthfulness* Princeton: Princeton University Press
- Yājñavalkya (1950). *Br̥hadāranyaka Upaniṣad, with the commentary of Śaṅkarācārya*. Swami Mādhavānanda, trans. & ed. Mayavati: Advaita Ashrama.
- Zagzebski, L. (1996). *Virtues of the Mind*. Cambridge: Cambridge University Press.

\* \* \*

**Arindam Chakrabarti** es profesor de filosofía en la Universidad de Hawaii en Manoa donde es director del proyecto EPOCH (Filosofía Oriental de la Conciencia y Humanidades, por sus siglas en inglés). Ha enseñado en la Universidad de Calcutta, Kolkata; University College, London; Universidad de Washington, Seattle; Universidad de Delhi, New Delhi, y recientemente en la Universidad de Stony Brook. Es autor de múltiples artículos en inglés, sánscrito y bengalí sobre epistemología clásica de la India, metafísica, filosofía del lenguaje y filosofía de la mente. Su más reciente libro es *Realisms Interlinked: Objects, Subjects, and Other Subjects*.

## La crítica tántrica a Patañjali: apuntes para una revisión de la historia del yoga

*The Tantric critique of Patañjali: notes to rethink the history of yoga*

**Óscar Figueroa**

Universidad Nacional Autónoma de México

figueroa@crim.unam.mx

**Recibido:** 07/02/2022

**Aceptado:** 18/04/2022

### Formato de citación:

Figueroa, O. (2022). “La crítica tántrica a Patañjali: apuntes para una revisión de la historia del yoga”. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 94, 24-40, <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/figueroa.pdf>

### Resumen

Como parte de una revisión más amplia de la popularidad que el yoga de Patañjali (*circa* siglo IV e.c.) ha adquirido en la época moderna en detrimento de la riqueza y variedad del fenómeno del yoga en la India clásica, este artículo investiga la crítica a Patañjali articulada en diversas fuentes *śaivas* tántricas. En este contexto, se revisa primero el yoga de los ascetas transgresores *pāśūpata* vis a vis el yoga patañjaliano. Luego, se exponen aspectos centrales de la cosmovisión tántrica que son útiles para comprender la divergencia con el modelo de Patañjali. Por último, se analiza la crítica explícita a Patañjali que aparece en pasajes de la obra de Abhinavagupta (siglo X), el gran filósofo del tantra.

### Palabras clave

Historia del yoga, tantra y yoga, Patañjali, Abhinavagupta.

### Abstract

As part of a larger revision of the popularity of Patañjali's yoga (ca 4<sup>th</sup> century CE) in the modern period at the expense of the richness and diversity of yoga phenomenon in classical India, this paper investigates the critique to Patañjali found in various *śaiva* and Tantric sources. Thus, in the first place the yoga of the antinomian *pāśūpata* ascetics *vis-à-vis* Patañjali's yoga is studied. After this, central aspects of the Tantric worldview useful to understand the divergence with Patañjali's model are discussed. Finally, the explicit critique to Patañjali found in the work of Abhinavagupta (10<sup>th</sup> century), the great Tantric philosopher, is analyzed.

## Keywords

History of Yoga, Tantra and Yoga, Patañjali, Abhinavagupta.

## 1. Introducción

En la imaginación popular moderna, la palabra yoga evoca, en primera instancia, una disciplina física caracterizada por secuencias aeróbicas de posturas corporales y habitualmente aderezada con una retórica espiritual de inspiración “oriental”. En algunos casos, la práctica contemporánea del yoga puede involucrar además un amplio espectro de disciplinas mentales y técnicas de concentración, lo que establece un vínculo natural entre yoga y meditación, por lo general expresado también con un discurso espiritual distintivo. Finalmente, dicho discurso puede remitir a una figura histórica: Patañjali (aproximadamente siglo IV de nuestra era), percibido como el gran filósofo del yoga, así como a su *Yogasūtra*, concebido como el manual de cabecera y la fuente última de legitimidad entre los actuales practicantes alrededor del mundo.

A la luz de la historia antigua del yoga, la presencia de Patañjali en la práctica moderna no deja de ser extraña. En primer lugar, porque las posturas ocupan un lugar secundario, esporádico o implícito en Patañjali y sus comentaristas (Singleton, 2008: 91): en general, su valor se limita a facilitar estados de absorción contemplativa enmarcados en una actitud de renuncia que aspira a eliminar cualquier indicio de actividad, tanto mental como corporal, el verdadero interés del yoga patañjaliano. En segundo lugar, porque, en el otro extremo, lo que se conoce como *hathayoga*, es decir, el sistema de yoga que hizo hincapié en la dimensión corporal de la disciplina y, en ese contexto, propuso variedades de posturas, además de ser tardío, se caracteriza por un minimalismo doctrinal en el que los planteamientos de Patañjali, al menos hasta el siglo XV, no tienen cabida.

La convergencia del yoga postural y la autoridad de Patañjali es, pues, una construcción moderna. Gracias a los estudios más recientes, hoy conocemos mejor los factores que facilitaron dicha construcción a lo largo de los siglos XVI al XX. Ya en los siglos XVI-XVII, por ejemplo, diversos manuales buscaron renovar la práctica del yoga combinando las disciplinas corporales del *hathayoga* con las enseñanzas de Patañjali (Birch, 2018: 169-170), y para el XVIII más de un practicante consideraba estas dos tradiciones como una misma (Vasudeva, 2011: 130-134). Las recepciones colonialista y neohinduista del yoga consolidaron, simplificaron y popularizaron esta asociación (Singleton, 2008: 77-78). Elevado primero a referente único y autoridad máxima precisamente por su enfoque en el cultivo de una actitud de templanza y un ensimismamiento contemplativo, el yoga patañjaliano, encumbrado ahora como “yoga clásico”, logró preservar esa posición en medio del paulatino amalgamamiento de rutinas corporales que hoy dan identidad al yoga global. Como resultado de este complejo proceso de hibridación, Patañjali se ha convertido también en el patrono del yoga postural aeróbico, prolongando hasta nuestros días su monopolio filosófico, así sea únicamente en un nivel retórico.

Como adelanté, la historia antigua del yoga desdice esta prevalencia. En primera instancia, porque, más que un fenómeno puramente religioso o filosófico, el yoga fue un amplio fenómeno cultural, como lo demuestra, por ejemplo, el uso temprano de la palabra en los contextos más diversos (literarios, legales, médicos, etc.) y con sentidos múltiples (Figueroa, 2022a, en prensa), algunos incluso paródicos o derogatorios. Además, porque aun en el contexto filosófico especializado, la tradición patañjaliana no necesariamente fue el epicentro. Aunque ciertamente gozó de reconocimiento temprano,

la asociación unívoca entre yoga y dicha tradición se produjo en buena medida por la estrecha afinidad del sistema patañjaliano con los postulados de la escuela dualista *sāṅkhya*, lo que le otorgó un sitio en el panorama intelectual indio precisamente como tradición representante del dualismo. Posteriormente, a partir de los siglos XII-XIII, por influencia del género doxográfico, esta antigua afinidad le garantizó al yoga patañjaliano un sitio en las listas estandarizadas de escuelas, reforzando la falsa impresión de que el yoga se reducía a este sistema en particular, un antecedente definitivo para su representación moderna como “yoga clásico”.

Sin embargo, antes de eso y, sobre todo, al margen del binomio *sāṅkhya*-yoga y su estandarización doxográfica, hubo varias otras tradiciones de yoga y opiniones en la materia. Más revelador aún, desde diversos frentes y por varias razones circularon críticas abiertas al sistema de Patañjali, en especial en la atmósfera de intercambio y debate que caracterizó al período propiamente clásico (siglos V-XI).

Viene a la mente, por poner un ejemplo, la crítica de la escuela *mīmāṃsā*, en sus dos grandes vertientes, la ritualista (*pūrva-mīmāṃsā*) y la ascético-contemplativa (mejor conocida como *vedānta*). En este último caso, podemos referir a un autor tan importante como Śaṅkara (siglo VIII), quien repetidamente cuestionó la eficacia del yoga patañjaliano como vía para la liberación debido precisamente a su dependencia al modelo dualista (Halbfass, 1991: 225-227). Como explica Śaṅkara en su comentario al *Brahmasūtra*: “Negar [los postulados de] la escuela *sāṅkhya* significa negar tajantemente también [los postulados de] el yoga [patañjaliano], pues, [al adherirse a la idea de que] el orden material es una causa independiente de la que se derivan como efecto el intelecto, etc., el yoga contradice tanto la verdad de las escrituras como el sentido común” (*Brahmasūtrabhāṣya* 2.1.3).<sup>1</sup> Pero la crítica no es absoluta. Como apunta Śaṅkara unas líneas adelante: “Ahora bien, de buena gana aceptamos aquellos elementos de ambas escuelas que no contradicen la verdad de las escrituras, por ejemplo, cuando afirman que el alma no tiene atributos [...] o cuando prescriben una vida de renuncia” (2.1.3). La divergencia es, pues, de grado y se centra en el hecho de que el yoga patañjaliano propone una visión dualista de la realidad y, como tal, es “incapaz de discernir la unidad del ser” (2.1.3). De este modo, indirectamente, Śaṅkara nos invita a trazar una distinción entre la práctica del yoga en general y *el tipo particular de yoga que se adhiere al dualismo*. La categoría “yoga” es, pues, más amplia y acepta diferentes perspectivas.

En cuanto a la escuela ritualista *mīmāṃsā*, en un pasaje que sintetiza la postura de la tradición ortodoxa brahmánica respecto a la diversidad intelectual, Kumārila Bhaṭṭa (siglo VII), uno de sus teóricos más importantes, incluye el yoga entre las tradiciones que deben repudiarse:

[Nuestra tradición] establece que hay doctrinas que deben repudiarse, pues contradicen la revelación védica [...], es decir, doctrinas que hacen pasar la mentira como verdad y, pese a ello, son divulgadas por las escuelas *sāṅkhya* y yoga, por el culto *pāñcarātra*, por la secta de los *pāśupatas*, por los budistas y los jainistas. Todas estas escuelas fingen acogerse al *dharma* y mezclan [sus postulados] con unos cuantos principios védicos, pero su verdadero objetivo es ganar adeptos, enriquecerse, recibir elogios y obtener prestigio (*Tantravārttika* 1.3.4).

Kumārila identifica aquí corrientes de pensamientos periféricas respecto al núcleo canónico ortodoxo, pero insertas en la vida intelectual y religiosa india, lo que les permite compartir ciertas premisas. En esa lectura, el yoga dualista ocupa un sitio a la

<sup>1</sup> Todas las traducciones del sánscrito son mías.

par de las dos grandes heterodoxias, el budismo y el jainismo, así como de dos tradiciones ascéticas que se encuentran en los orígenes de lo que hoy englobamos bajo la categoría tantra: los movimientos *pāñcarātra* (centrado en el dios Viṣṇu) y *pāśupata* (centrado en el dios Śiva).

La alusión a estos movimientos introduce el tema de este artículo en el contexto de una revisión de la popularidad moderna de Patañjali y su *Yogasūtra* en detrimento de la riqueza del fenómeno del yoga en la India clásica. En efecto, el cúmulo de tradiciones y prácticas que hoy englobamos en la categoría “tantra” aporta numerosos elementos para repensar la manera como hoy se cuenta la historia del yoga. Aunque las palabras de Kumārila homologan el yoga patañjaliano y los primeros cultos transgresores *śaivas* (centrados en el dios Śiva), el asunto es más complejo desde la perspectiva de dichos cultos, pues ellos también defendieron un yoga y en algunos casos, si bien por razones distintas a las de Śaṅkara o Kumārila, cuestionaron la autoridad de Patañjali.

Así pues, en lo que sigue revisaré primero el sentido que tuvo el yoga precisamente entre los ascetas *pāśupatas* vis a vis el yoga patañjaliano. Después de esto, expondré aspectos centrales de la cosmovisión propiamente tántrica que nos ayudarán a comprender esta incipiente divergencia con el modelo de Patañjali. Por último, para ahondar en el tema, recurriré a Abhinavagupta (siglo X), el gran filósofo del tantra, en cuya obra la crítica explícita a Patañjali adquiere rigor argumentativo. Completado el recorrido por la crítica tántrica al “yoga clásico”, a manera de epílogo volveré a estos apuntes para una revisión de la historia del yoga.

## 2. El inusual yoga de los ascetas *pāśupatas*

Surgidos alrededor de los siglos II-III de nuestra era, los *pāśupatas* fueron el primer movimiento de ascetas agrupados en torno al dios Śiva, en especial en torno a su advocación como Paśupati, el “señor de las bestias (*paśu*)”, una forma de referirse a las almas cautivas, sometidas al yugo de la ignorancia. Aunque estaba integrado por varones de la casta brahmánica que habían recibido la iniciación védica, su trayectoria subsecuente suponía un régimen de transgresiones diseñado para trastocar la identidad ortodoxa, un requisito indispensable para trascender la condición de *paśu*.

Kauṇḍinya (aprox. siglo IV), autor de un prolijo comentario sobre el *Pāśupatasūtra*, la obra fundacional de esta tradición, explica así lo que es un *paśu*: “En esta tradición, se le llama ‘bestias’ a todos los seres animados que carecen de una autonomía perfecta [...] Si me preguntan en qué consiste la condición de *paśu*, la respuesta es falta de autonomía, esclavitud” (*Pañcārthabhāṣya* 1.1.41).

Indirectamente, al definir de este modo al individuo sometido al devenir de la existencia, Kauṇḍinya enuncia el atributo distintivo de Śiva, lo que lo convierte precisamente en Señor de los *paśus*, a saber, su soberanía absoluta (*aiśvarya*, *īśānā*, etc.). Con ello, los *pāśupatas* hacen suyo un antiguo legado que se remonta al dios védico de la tempestad y el infortunio: Rudra, el precursor de Śiva. Como proclama uno de los pocos himnos dedicados en su honor en el *Rgveda*: “Jamás el poder soberano (*īśāna*) y Rudra, el señor de este mundo, pueden existir separados el uno del otro” (2.33.9). La sociedad entre Śiva y el poder autónomo queda sellada en la *Śvetāśvatara Upaniṣad*, el texto que elevó al dios a principio supremo, “más allá de todo, gran soberano entre los soberanos [...] al margen de cualquier obligación” (6.7-8), una idea que se repite en numerosas fuentes posteriores.

También esas fuentes enseñan que por *aiśvarya*, “autonomía” o “soberanía”, ha de entenderse una libertad que no conoce límites ni obligaciones, y se sitúa, en consecuencia, por encima de cualquier código de conducta, regla de etiqueta o expectativa canónica. En suma, el criterio que define la superioridad de Rudra-Śiva-

Paśupati no es la pureza ni la omnisciencia sino, sobre todo, la omnipotencia, incluso respecto a aquello que otros temen, evitan o rechazan (Sanderson, 1985: 198-199). Con base en este postulado, el singular ascetismo de los *pāśupatas* buscó reestablecer en el individuo la misma autonomía, concebida como el medio para avenirse al propio Śiva y ser como él.

Pues bien, quizá sorprenda que los *pāśupatas* hayan definido su programa soteriológico como yoga. Así lo establece el *Pāśupatasūtra* desde la primera línea: “Y ahora expondremos el método de yoga *pāśupata*, es decir, [el método de yoga] enseñado por Paśupati” (1.1). A la luz de lo dicho previamente, yoga tendría que ver aquí, en primera instancia, con trascender la condición de *paśu* y, por lo tanto, con la posibilidad de acumular poder soberano hasta alcanzar, idealmente, un estado de absorción contemplativa en la divinidad. En su comentario, como para despejar cualquier confusión, Kauṇḍinya advierte desde un principio:

Quienes afirman haber alcanzado la liberación recurriendo a [las doctrinas del] *sāṅkhya* y al yoga [de Patañjali], así como los grandes maestros de ambas escuelas, son en cambio considerados [en nuestra tradición] “bestias” (*paśus*), tal como cualquier otro [ser animado], desde el dios Brahmā hasta los animales (*Pañcārthabhāṣya* 1.1.41).

La advertencia es un reconocimiento implícito de la importancia del yoga patañjaliano. Más allá de eso, sin embargo, se trata de un distanciamiento y una crítica abierta. Kauṇḍinya no solo cuestiona el alcance del yoga de Patañjali en función de la meta última, la salvación, sino que en realidad le niega cualquier mérito y lo sitúa en el plano ordinario. Quienes presumen haberse liberado gracias a ese tipo de yoga no solo presumen una quimera; en realidad, viven esclavizados como cualquier persona ordinaria. Pero de nuevo, hay yoga más allá de Patañjali. Explica Kauṇḍinya:

En nuestra tradición, yoga es la unión del alma individual con la deidad soberana [...] Ahora bien, caracterizada como una absorción total [en la deidad], la unión yóguica es definitiva. Al respecto cabe preguntar si para alcanzar esa unión basta la teoría. Nuestra respuesta es que debe seguirse un método. En esta tradición, el yoga es, pues, un método, el método del yoga [...] Y es un método porque presupone observancias, porque posee un camino y una meta. En suma, el método [del yoga] es una práctica (*Pañcārthabhāṣya* 1.1.43).

¿En qué consiste exactamente esa práctica, las acciones concretas que definen el yoga de los *pāśupatas*? A manera de preámbulo, Kauṇḍinya pregunta por “el principio, el medio y el final” de esta praxis particular. A lo que él mismo responde: “El principio de este método es [embadurnarse con] cenizas, el medio es dejarse insultar y el final hacerse pasar por un tonto” (*Pañcārthabhāṣya* 1.1.46).

Esta respuesta, quizás inesperada, anticipa el grueso de las prácticas prescritas por el *Pāśupatasūtra*. En efecto, el yoga para dejar de ser un *paśu* presupone, en una primera fase, trastocar la práctica del baño ritual, usando como medio ya no agua, la sustancia purificadora por antonomasia, sino cenizas de cadáver: “[El yogui] deberá hacer abluciones en cenizas [de cadáver] tres veces al día. Deberá dormir sobre cenizas [de cadáver] y volver a bañarse [en cenizas]” (1.2-4). Después de esta fase inicial de purificación “subversiva”, el yogui da un paso más allá al mezclarse entre la gente ocultando su identidad con el fin de cometer actos indecentes que provoquen abuso verbal y físico (3.1-5). Deambular como un zombi, hacerse el dormido, fingir espasmos o cojera, y hacer gestos obscenos (3.11-15) son provocaciones que se insertan en una

lógica de transferencia mágica de mal karma por buen karma: “Gracias a los insultos de la gente, sus faltas se disuelven: él les transfiere sus faltas y, a cambio, se apropia de sus méritos” (3.6-9). Este esfuerzo transgresor otorga al yogui toda clase de poderes sobrenaturales (*siddhi*) y llega a su culminación cuando el despliegue teatral adquiere realidad en la percepción de los demás, quienes, convencidos, lo juzgan como un simple lunático y un imbécil (*unmatta, mūḍha*), al tiempo que el propio yogui trasciende, gracias a ese juicio, cualquier rastro de vanidad y arrogancia (4.6-9). Alcanzada esa meta, el yogui se retira primero a una cueva o una casa abandonada con el fin de meditar constantemente en Śiva (5.9-11) y, finalmente, a un crematorio, donde pasa el resto de sus días viviendo de lo que encuentre (5.30-31). Al morir, el practicante viaja al mundo de Śiva, donde se libera de su condición como *paśu* y, por defecto, obtiene la absoluta soberanía de la deidad, consumando así su yoga por la gracia del propio Śiva (5.42-47).

En su conjunto, esta trayectoria nutre el imaginario transgresor de esta tradición, su exploración de las fuerzas de lo impuro como medio para trascender la identidad limitada y recuperar la verdadera autonomía, la soberanía absoluta, por encima de los valores dicotómicos puro-impuro. Así pues, yoga es aquí la unión del alma con Śiva (*yujyate*) en función de un desapego respecto a las convenciones rituales y sociales ortodoxas, y más puntualmente en función de una transformación de la impureza en pureza. Como resume el *Pāśupatasūtra*: “En esta tradición, la impureza se transforma en pureza” (2.7). De este modo, las acciones, incluidas aquellas juzgadas como faltas (*pāpa*), no ensucian más al practicante: “El yogui perfecto no se ve afectado por ningún acto, por ningún pecado” (5.20).

Éste es, pues, el itinerario de los iniciados *pāśupatas* para trascender la vida en el *samsāra*. A pesar de todas sus peculiaridades teóricas y prácticas, esta tradición no duda en llamar yoga a dicho itinerario. En ese contexto, hay además una toma de conciencia de la inutilidad de otros yogas, en particular el de Patañjali. Parece así delinear mejor el meollo de la crítica: el yoga patañjaliano es incapaz de conducir a un estado de plena soberanía, el rasgo del que abandona la condición de *paśu*, porque es un yoga estructurado alrededor de un ideal tradicional de pureza. En otras palabras, la búsqueda de la soberanía divina, con un impacto en la propia noción de yoga, conlleva la afirmación de una libertad *a costa incluso de la pureza*; a costa, por ende, de los valores y las expectativas canónicas.

### 3. Tantra, vida inmanente y yoga

La inusual agenda yóguica de los iniciados *pāśupatas* no se diluyó en los siglos subsecuentes. Todo lo contrario, vista en retrospectiva, fue la semilla de un movimiento robusto que enriqueció el paisaje cultural y religioso de la India clásica. En efecto, la visión en ciernes de los *pāśupatas* y otros grupos similares maduró, a partir del siglo VI, en la amplia red de tradiciones a la que hoy nos referimos con el nombre genérico “tantra”.

Como parte de esta continuidad, las palabras yoga y yogui son omnipresentes en el vasto corpus tántrico. Reciben ese nombre muchas de las prácticas que se prescriben y de las enseñanzas que se imparten, y yoguis son los creyentes y adeptos. En el contexto *śaiva*, la escritura tántrica más antigua que nos ha llegado, la *Niśvāsātattvasaṃhitā*, fechada entre los siglos VI y VII, dedica numerosos pasajes a técnicas descritas como “yoga”, varias de ellas típicas (la postura; el control de la respiración, los sentidos y la mente; los frutos sobrenaturales de la práctica, etc.), pero presentadas con rasgos únicos que sugieren una influencia distinta a la de Patañjali (Goodall, 2015: 73-78). Más aún, en los siglos subsecuentes, numerosas fuentes tántricas articularon sistemas completos

de yoga, a los que imprimieron un sello propio. Destaca, por su ubicuidad, el “yoga de los seis pasos” (*ṣaḍaṅgayoga*), normalmente recogimiento de los sentidos, control de la respiración, concentración, visualización, buen juicio y absorción contemplativa (*pratyāhāra*, *prāṇāyāma*, *dhāraṇā*, *dhyāna*, *tarka* y *samādhi*), no necesariamente en ese orden (Sferra, 2000: 12-13; Vasudeva, 2017: 3-6).

Ahora bien, aunque todos estos elementos específicos son valiosos en sí mismos y confirman desde varios frentes la omnipresencia del yoga en las fuentes tántricas, mi interés aquí, a fin de profundizar en la crítica tántrica a Patañjali, son los fundamentos que enmarcan la práctica del yoga en dichas fuentes.

Tal como vimos a propósito del inusual yoga de los ascetas *pāśupatas*, también en este caso la divergencia medular se deriva de la relatividad, incluso artificialidad, de las ideas de pureza e impureza, y de la necesidad, por tanto, de trascender tales nociones a costa incluso de las buenas costumbres y las expectativas canónicas. Como cabría esperar, las repercusiones de este postulado general fueron más tangibles y disruptivas en el seno de las corrientes más esotéricas. En dichas corrientes, por ejemplo, el rechazo de los valores puro-impuro subyace a la idea de “no dualidad” (*advaita*), entendida entonces no en abstracto sino como un paradigma práctico encarnado en conductas subversivas específicas y en una exploración ritual de lo impuro (Törzsök, 2014: 196-197), sobre todo en los ámbitos funerario y erótico. La citada *Niśvāsattattvasaṃhitā* lo resume del siguiente modo: “Quien comprende que el Śiva eterno se encuentra tanto en lo que [la gente] considera puro como en lo [que considera] impuro, logra desatar todas sus ataduras y alcanzar al propio e incorruptible Śiva” (4.4.3).

La misma apuesta se repite en numerosas fuentes. Por ejemplo, el *Mālinīvijaya Tantra*, una escritura del siglo VIII que define sus enseñanzas también como yoga (1.9-10), en el sentido de unión con la deidad (4.4-8), proclama en un tono más pragmático:

Para esta [tradición] no existen pureza ni impureza, y le tiene sin cuidado lo que está permitido o [prohibido] comer. Le da lo mismo la dualidad [puro-impuro] o su ausencia; si se adora el *liṅga* [de Śiva]<sup>2</sup> o se deja de hacerlo; si se renuncia [a las cosas] o se tiene apego [a ellas]; si [el adepto] se unta cenizas y se sujeta el cabello o si no lo hace; si observa votos o no; si visita sitios sagrados o si acata las reglas que siguen a la iniciación. [Las distinciones] entre una persona y otra [con base en] emblemas, parafernalia, nombre, linaje, etc., no se exigen ni se prohíben. En esta tradición no se prescribe nada, no se prohíbe nada. Oh, diosa, nuestra única regla prescrita es que el yogui aspire a hacer reposar su corazón en la verdad última y para lograrlo puede recurrir a cualquier método o práctica (18.74-79).

Un siglo después, el *Vijñānabhairava Tantra* sintetiza la apuesta tántrica como sigue: “Lo que los hombres de conocimiento limitado prescriben como impuro es, desde la perspectiva de los devotos de Śiva, puro. De hecho, no hay pureza ni impureza. Así, libre de representaciones mentales, [el yogui] experimenta alegría” (120). En un tono similar, pero en el ámbito budista, el *Caṇḍamahāroṣaṇa Tantra*, ya en el siglo XI, enseña:

El experto en yoga no hace distinciones tales como esto puede comerse, esto otro está prohibido comerlo; es correcto hacer esto, esto otro está prohibido hacerlo; esto es deseable, esto otro indeseable. No fantasea con cosas como el mérito y el pecado, el cielo y la liberación (7.8-9).

<sup>2</sup> Es decir, si se adora al dios en su forma no icónica o abstracta, a saber, un cilindro cónico que se eleva sobre un pedestal.

¿Cómo se expresó este postulado esencial en los otros aspectos de la doctrina tántrica y específicamente en la visión tántrica del yoga? Sin duda, la impronta de mayor aliento gira en torno a una resignificación de la vida inmanente. No es una novedad absoluta. Más bien, los cultos tántricos cristalizaron tendencias previas, incluidas algunas en la gestación del sistema de Patañjali, tal como puede apreciarse en el *Mahābhārata* a través de un reiterado esfuerzo literario para evocar un yoga que, a diferencia del dualismo que Patañjali hereda de la escuela *sāṅkhya*, reivindica la inmanencia, sobre todo a través de un control soberano de la realidad (*bala*, *aiśvarya*, etc.) (Figueroa, 2022b: en prensa).<sup>3</sup>

En el contexto tántrico, esta posibilidad fue articulada en la forma de una compatibilidad entre el ideal de liberación, la adquisición de poderes sobrenaturales de orden mundano y el disfrute en el aquí y el ahora (respectivamente, *mukti*, *siddhi* y *bhukti*). Así, a la búsqueda ortodoxa de pureza filosófica y teológica —el ser inactivo supratrascendente—, el tantra contrapone la veneración de un principio que sin cesar deviene pluralidad y cambio, la expresión más tangible de su libertad absoluta y soberana, al margen, una vez más, de cualquier expectativa moral o ideal normativo. Entre las corrientes más esotéricas este impulso hacia la inmanencia fue además representado en clave femenina, como la potencia o energía (*śakti*) del dios. En términos prácticos, el lazo íntimo entre los dos polos de la realidad transformó la energía en el medio idóneo para alcanzar a Śiva. Así, con base en un complejo patrón de asociaciones simbólicas entre la divinidad, el cosmos y el aparato psico-corporal, las diversas disciplinas tántricas buscaron actualizar este conjunto de premisas básicas en el individuo mismo, es decir, en la inmanencia humana. Si cosmos y cuerpo son homólogos y el cosmos tántrico está colmado de energías, entonces también el ser humano de carne y hueso es el punto de encuentro de un sinfín de fuerzas que deben ser gratificadas y afirmadas. El iniciado tántrico aspira, pues, a convertirse él mismo en el soberano de sus potencia y señor de su creación, consumando así su identidad con Śiva.

En mayor o menor medida, los yogas tántricos se insertan en esta reivindicación de la vida inmanente. Proponen, por tanto, el cultivo de una atención sutil que no está condicionada por la oposición pureza-impureza o, en términos abstractos, sustancia-cambio (espíritu-materia para Patañjali y la escuela *sāṅkhya*, ser-ilusión para el *vedānta*, etc.), pues su propósito no es aprehender esencias inmutables sino energías en movimiento. Bajo ese supuesto, en mayor o menor medida, los yogas tántricos abrazan afirmativamente fenómenos como la respiración, la actividad mental y sensorial, el deseo, la corporalidad, etc., es decir, fenómenos que ponen en escena el flujo incesante de energía divina.

Como cabría esperar, esta resignificación de la práctica del yoga amplió la crítica a Patañjali iniciada por los *pāśupatas*. Por ejemplo, el *Svacchanda Tantra*, una escritura de finales del siglo VII, propone una división entre los yogas que defienden como meta una absorción contemplativa en el ser interior (*ātmavyāpti*) al margen de todo lo demás, y los yogas que prometen una inmersión en el propio Śiva (*śivavyāpti*) para retornar, a través de las potencias del dios, a la inmanencia desde la perspectiva más elevada (4.390-392). En su comentario a este texto, Kṣemarāja, autor del siglo XI, explica que los primeros yogas corresponden al ideal de aislamiento (*kaivalya*) defendido por el *sāṅkhya* y por Patañjali; los segundos son, desde luego, los yogas tántricos (*Svacchanda Tantra Uddyota* 4.392).

<sup>3</sup> De hecho, en varios pasajes del *Mahābhārata* la representación del yoga como un poder mágico irrestricto adquiere un tono categórico. Al respecto, es iluminadora la sentencia “No hay doctrina que se asemeje al *sāṅkhya* ni poder mágico que se asemeje al yoga” (12.304.2).

Igualmente iluminadora es la postura del citado *Mālinīvijaya Tantra*. Como otras fuentes tántricas, esta escritura propone un modelo de seis pasos o miembros (*ṣaḍaṅgayoga*), de los cuales el más importante es *tarka*, “buen juicio”, definido como un ejercicio de reflexión profunda sobre la manera como el sujeto percibe el mundo, de modo que pueda acceder a niveles más altos de conciencia sin sacrificar la experiencia objetiva (Vasudeva, 2004: 145-150). En los últimos capítulos de la obra, este modelo es ampliado para dar cabida a dos vías, la gradual y la súbita. En este contexto, se habla de los yogas “artificiales” (*kṛtrima*), es decir, basados en el esfuerzo personal y cuyo prototipo es el yoga patañjaliano. En el otro extremo, está el yoga “espontáneo” o “natural” (*akṛtaka*), pues no exige ningún esfuerzo individual ni presupone fases de desarrollo, sino que se despliega espontáneamente por intervención directa de la divinidad:

[El adepto] que practica yogas artificiales no consigue liberarse de todas sus ataduras. Por yogas artificiales entiéndase aquellos conformados por los miembros típicos: el control de la respiración, etc. En efecto, estos yogas no valen ni la dieciseisava parte de nuestro [yoga] espontáneo. Al practicar este [último tipo de yoga], el yogui percibe señales divinas. Sentado con la espalda recta, el yogui no se preocupa por nada más. En un instante, el buen y mal karma alojado en su cuerpo se extingue [para siempre], al tiempo que él experimenta temblores. Luego, una vez que recupera la calma, una llama se enciende en su interior. Al verla, obtiene la luz suprema, la sabiduría divina. Así, alcanza el estado del Śiva soberano incluso mientras disfruta de los objetos de los sentidos (18.18-23).

Por su parte, el *Vīrāvali Tantra* se refiere al yoga patañjaliano también indirectamente como el yoga del control de la respiración, práctica que condena abiertamente: “[El yoga que prescribe] el control de la respiración no sirve de nada para alcanzar lo que [esta tradición] entiende por liberación. El control de la respiración no debe, pues, practicarse, pues no es más que un martirio para el cuerpo. En esta tradición, basta conocer este secreto para alcanzar la liberación y liberar [a los demás]” (citado en Abhinavagupta, *Tantrāloka* 4.90-91).

Este último texto no se ha conservado. Sabemos de él porque algunos pasajes aparecen citados en la obra de Abhinavagupta, el gran filósofo del tantra, cuyos sofisticados argumentos nos permitirán profundizar en el tema de este artículo.

#### **4. Abhinavagupta, crítico de Patañjali**

Los cultos tántricos y, con ellos, el cultivo de un yoga compatible con la vida inmanente adquirieron un perfil más filosófico al interior de la rica tradición exegetica que, a partir del siglo X, elaboró un discurso abiertamente anti-ritualista. El más importante de esos exegetas fue Abhinavagupta, autor de una vasta obra y uno de los pensadores sánscritos más originales. Oriundo de Cachemira, una de las grandes capitales intelectuales de la India clásica, Abhinavagupta fue un iniciado tántrico *sui generis*, que echó mano de numerosas herramientas teóricas –de la estética a la gramática, de la lógica a la teoría ritual, etc.– para interpretar el canon tántrico revelado a la luz de criterios de verdad más amplios y en diálogo con otras escuelas.

De acuerdo con esa interpretación, los mundos objetivo y subjetivo son la manifestación de la potencia creadora de Śiva, de su Śakti, entendida como una energía consciente y libre. Todo cuanto existe es, pues, la expresión del poder soberano de la conciencia para representarse a sí misma dentro de sí misma. En términos soteriológicos, esto significa, tal como proponían los primeros iniciados tántricos, que el

binomio puro-impuro es un espejismo. Si todo es conciencia y el *saṃsāra* no es, por lo tanto, sinónimo de esclavitud, la emancipación no tiene que ver entonces con trascender el *saṃsāra* sino simplemente con trascender la aversión y el temor al *saṃsāra*.

Sobre estos fundamentos, Abhinavagupta se refiere repetidamente a la “inutilidad” (*anupayogitva*) no solo del ritual sino asimismo del yoga, en particular el de Patañjali, designado como el “yoga de los ocho miembros” (*aṣṭāṅgayoga*), en alusión al famoso modelo presentado en *Yogasūtra* 2.28-29. Abhinavagupta aborda el tema en el cuarto capítulo del *Tantrāloka*, su obra magna. Ahí, con base en la división entre miembros externos e internos, propuesta por el propio Patañjali (*Yogasūtra* 3.7), establece primero la inutilidad de los miembros externos: las restricciones, las observancias, la postura y el control de la respiración (respectivamente, *yama*, *niyama*, *āsana* y *prāṇāyama*):

La no violencia, no mentir, no robar, la castidad y la renuncia: estas cinco restricciones son completamente inútiles respecto a la experiencia directa de la conciencia. [Lo mismo puede decirse de] todas esas prácticas que se despliegan externamente, trátense de observancias como el ascetismo, o bien de la postura corporal y el control de la respiración (*Tantrāloka* 4.87-88).

Como puede apreciarse, la crítica presupone un contraste con la “experiencia directa de la conciencia” (*sākṣāt saṃvitti*). En el único comentario que nos ha llegado del *Tantrāloka*, Jayaratha, un pensador del siglo XIII también oriundo de Cachemira, explica esa “experiencia directa” del siguiente modo:

Todas estas restricciones son inútiles respecto a la conciencia, pues su verdadera utilidad se derivaría de [procurar] una experiencia directa, es decir, una aprehensión ininterrumpida [de la conciencia], y es un hecho que dichas restricciones no sirven de nada para ese propósito (*Tantrāloka* 4.87).

De acuerdo con Jayaratha, la experiencia de la que habla Abhinavagupta y que el yoga patañjaliano es incapaz de procurar, no se reduce a un encuentro fugaz. Consiste, antes bien, en una “aprehensión continua, ininterrumpida” (*grahaṇena pāramparyeṇa*). Al respecto, podría asumirse que la inutilidad de las observancias y prácticas ascéticas recomendadas por Patañjali se debe tan solo a su naturaleza exterior, mientras que la experiencia sostenida de la conciencia es un evento característicamente interior, al que solo se accede por una vía también interior. Sin embargo, en las siguientes líneas Abhinavagupta extiende su crítica al recogimiento de los sentidos (*pratyāhāra*), así como a los tres miembros propiamente interiores del *aṣṭāṅgayoga*, a saber, la concentración, la meditación y la absorción contemplativa (respectivamente, *dhāraṇā*, *dhyaṇa* y *samādhi*). Así, después de referir como aval las líneas del *Vīrāvali Tantra* arriba citadas, Abhinavagupta afirma:

Por su parte, lo que se conoce como “recogimiento” (*pratyāhāra*), es decir, apartar los sentidos y la mente de los objetos [de los sentidos], constituye en realidad el reforzamiento interior de una atadura donde no la hay. La “concentración” (*dhāraṇā*) consiste en fijar la atención en un objeto, mientras que la “meditación” (*dhyaṇa*) consiste en prolongar el enfoque homogéneo en dicho [objeto], excluyendo todo lo demás. Por último, cuando se produce en la conciencia una identificación absoluta con el objeto contemplado y se disuelve la dualidad sujeto-objeto, esto es lo que se conoce como “absorción meditativa” (*samādhi*). Pues bien, estas tres cosas –concentración meditación y absorción– tampoco tienen valor alguno respecto a la conciencia suprema (*Tantrāloka* 4.92-95).

Estas líneas reiteran la inutilidad del yoga patañjaliano por contraste con la conciencia, pero establecen además que exterioridad o interioridad no son un factor decisivo en ello. Lo realmente crucial es que todos los *aṅgas*, independientemente de su naturaleza, representan la conciencia como una entidad al margen de la inmanencia. De este modo, al afirmar que no sirven para procurar una experiencia continua de la conciencia, Abhinavagupta tiene en mente no solo un criterio temporal, sino además y con la misma importancia uno espacial. El fin último es vivir inmerso en la conciencia *todo el tiempo en todas las cosas*. Tal vez por eso, para subrayar esta singularidad expansiva, Abhinavagupta hace la precisión de que se trata de una conciencia “suprema” (*parā*). Bajo ese criterio, la crítica ampliada a los miembros internos del yoga rebasa el ámbito de la mera inutilidad. En realidad, las enseñanzas de Patañjali sobre el recogimiento de los sentidos o la meditación constituyen, en sí mismas, un obstáculo, pues refuerzan internamente “una atadura donde no la hay” (*anibaddhasya bandhasya*). La glosa de Jayaratha hace explícito el trasfondo de la crítica:

[El recogimiento] es un “reforzamiento” en el sentido de que reafirma una atadura donde no la hay, es decir, [una atadura] inexistente. Como reza el dicho: “Si el *samsāra* no existe, por qué entonces los seres humanos hablan de esclavitud”. En efecto, la esclavitud es el nombre que se da al hecho de que la conciencia suprema se contraiga por su voluntad libre y quede entonces constreñida en términos espaciales, etc. Al apartar los sentidos de un sitio para hacerlos reposar en otro, solamente se está reforzando esa esclavitud. Desde esta perspectiva, ¿cuál podría ser la utilidad del recogimiento y los demás [miembros del yoga] para experimentar la conciencia? Si la conciencia es omnipresente, ¿cómo entonces cabría fijarla únicamente en ciertos lugares? Esto es lo que significan [las palabras de Abhinavagupta]. Y lo mismo puede decirse de la concentración y los demás [miembros internos del yoga de Patañjali], pues son prácticas que se caracterizan también por dirigir la atención a un punto determinado [a costa de todo lo demás] (*Tantrālokaviveka* 4.94).

La conciencia no es solo una presencia constante en el plano espacio-temporal. Aunque dicha presencia es, en sí misma, el síntoma de una contracción, en última instancia tiene su origen en el atributo más importante de la conciencia: su voluntad libre y soberana (*svātantrya*). Una libertad en el sentido tántrico, por supuesto; es decir, no sujeta al valor excluyente de la pureza, sino transgresora y, por tanto, compatible con la vida inmanente en toda su riqueza y variedad. La inmanencia y, en consecuencia, la actividad, el cambio, la finitud, etc., no son el efecto de una fuerza ajena perniciosa de la que la conciencia debiera ser rescatada. En ese sentido, prescribir el recogimiento de los sentidos y el pensamiento para hacerlos reposar en una realidad trascendente (por ejemplo, el *puruṣa* inmaculado y solitario, el ser último de acuerdo con el yoga dualista de Patañjali), hasta disolver cualquier otra experiencia y alcanzar el *samādhi*, en vez de constituir un acto liberador, refuerza la falsa esclavitud, pues se fundamenta en el supuesto de que la conciencia suprema existe en un sitio “determinado” (*niyata*), cuyas coordenadas están decididas de antemano: en la cima de una jerarquía que tiene como criterio último la pureza, es decir, en las antípodas del orden finito, estigmatizado como el problema. Por eso, agrega Jayaratha:

Se dice que practicar restricciones y los demás [miembros del yoga de Patañjali] es el medio idóneo para expandir la conciencia, lo cual significa que [el yoga] determina [la conciencia]. Sin embargo, la conciencia no

puede estar determinada [por el yoga], pues ello supondría que [el yoga] tiene un estatus superior, lo cual es inadmisibile en tanto que contradice la naturaleza misma de la conciencia. Por lo tanto, puesto que la conciencia es absolutamente no dual y omnipresente, en su caso las restricciones y demás [miembros del yoga patañjaliano] carecen de todo sentido (*Tantrālokaviveka* 4.97).

El problema no es, pues, este mundo cambiante y fugaz. *El verdadero problema es asumir que dicho mundo es el problema* y, a partir de esa premisa errónea, demeritarlo, al tiempo que se reduce la experiencia liberadora a la absorción profunda en una conciencia inmutable e inactiva, *pura pero impotente*. Los *aṅgas* del yoga “clásico” no pueden procurar la experiencia de la conciencia suprema, tal como la entienden Abhinavagupta y Jayaratha, porque están diseñados para fijar la conciencia en un sitio, por definición trascendente, *en detrimento de todo lo demás*. Dicho de manera sucinta, el yoga patañjaliano está diseñado para el “aislamiento” (*kaivalya*), para evadir y negar; es un método para alcanzar una unidad puramente introspectiva, sin tensión dinámica (Torella, 2019: 651). Al respecto, no es una casualidad que en otro pasaje el comentarista Jayaratha haga eco del legado de los *pāśupatas* y califique este tipo de yoga como una disciplina para almas cautivas (*paśu*) y, como tal, ineficaz para trascender esa condición: “La disciplina yóguica recomendada por Patañjali, entre otros, está diseñada para seres esclavizados” (*Tantrālokaviveka* 8.211).

Para estar a la altura de una conciencia cuyo principal atributo es una omnipresencia transgresora, más allá de la pureza y la impureza, el yoga requiere de un enfoque distinto, no en la realidad y sus supuestos defectos, sino en la manera de percibir esa realidad. En este contexto, Abhinavagupta retoma el legado de escrituras como el *Mālinīvijaya Tantra*, antes citada, y reitera la importancia de adoptar desde el principio el enfoque correcto, es decir, un enfoque basado en el “buen juicio” (*tarka*):

Si he descrito aquí todos los miembros del yoga [de Patañjali], comenzando por las restricciones y terminando en el *samādhi*, es porque, al servir cada uno [solamente] para avanzar al siguiente, [resulta claro que] un enfoque juicioso (*tarka*) es el único medio útil [en lo que respecta a la conciencia suprema]. De hecho, la práctica repetida [de los miembros del yoga] sirve únicamente para expandir el predominio interior de la conciencia hacia la respiración, el cuerpo o la mente por mediación de la propia conciencia, pero dicho método [no tiene ningún valor] respecto a la conciencia misma (*Tantrāloka* 4.96-97).

Abhinavagupta parece hacer aquí una concesión. Los miembros del yoga patañjaliano pueden tener un valor si son guiados por un entendimiento que reconoce, como punto de partida, la omnipresencia dinámica de la conciencia. Al margen de ese “buen juicio”, definido de hecho como el “miembro más elevado del yoga” (*yogāṅgam uttamam*, 4.15), las disciplinas que dan identidad al yoga dualista resultan estériles, pues conducen al individuo por la ruta excluyente de la pureza. Más aún, sin la guía del “buen juicio”, el yoga avanza en la dirección contraria a la pulsación primordial de la conciencia; es una forma de control que resiste la presencia abrumadora de la libertad de la conciencia para devenir pluralidad y cambio. En cambio, con el auxilio de *tarka*, el yoga invierte esa trayectoria; se convierte en un método invasivo, capaz de saturar de conciencia todos los aspectos de la persona, incluidos aspectos externos como la corporalidad, la respiración, la actividad sensorial, etc. Como dice Abhinavagupta: “La práctica repetida [de los miembros del yoga] sirve únicamente para expandir el predominio interior de la conciencia hacia la respiración, el cuerpo o la mente”. Una vez

más, el yoga tántrico es un yoga de la inmanencia o, en las palabras del propio Abhinavagupta, un “yoga de la omnipresencia” (*sadodito yogah*) (*Parātriṃśikāvivarāṇa* 278). Como tal, el esfuerzo no está dirigido a suprimir y evadir, sino a expandir y afirmar.

En este sentido, la crítica de Abhinavagupta abarca la idea misma de conquista paulatina, la cual es intrínseca al modelo de Patañjali (Torella, 2019: 651). La conciencia suprema no se alcanza ascendiendo gradualmente por la escala del ser, a medida que el practicante perfecciona el aislamiento contemplativo. El buen juicio presupone, pues, un cambio completo de perspectiva, diametralmente opuesto a la estructura básica del yoga “clásico”. Como abunda Abhinavagupta, la inutilidad del yoga patañjaliano no se supera insistiendo en lo mismo hasta perfeccionar y dominar por completo las técnicas a través de la práctica repetida (*abhyāsa*):

En lo que atañe a la conciencia, puesto que en ella no tiene cabida dualidad alguna, la práctica repetida [de los miembros del yoga] es completamente inútil. En todo caso, su valor se reduce a erradicar el temor (*śaṅkā*), la señal indeleble de [quien vive inmerso en la] dualidad. Y como ya se ha insistido, el temor a la dualidad solo puede comprenderse con un juicio correcto (*tarka*). Así pues, la utilidad de las restricciones [y los demás miembros del yoga patañjaliano] se reduce en todo caso a nutrir dicho juicio (*Tantrāloka* 4.104-105).

Estas líneas hacen finalmente explícito el núcleo de la crítica de Abhinavagupta a Patañjali. La noción clave es *śaṅkā*, cuyo rico espectro semántico abarca las ideas de temor, inhibición, tabú, duda y angustia. Vivir con *śaṅkā* es vivir, literalmente, “mancillado por la dualidad” (*dvaitamālinya*), lo que en Abhinavagupta es más que una apreciación metafísica. La implicación más profunda se remonta al yoga transgresor de los ascetas *pāśupatas* y los iniciados tántricos, para quienes trascender la dualidad tenía que ver sobre todo con violar las reglas sociales y los códigos morales con acciones concretas que ponían en entredicho los valores puro-impuro y su inherente efecto inhibitorio. En esta misma línea, pero en el contexto de su filosofía sobre la conciencia suprema, Abhinavagupta afirma en otro pasaje del *Tantrāloka*:

Cualquier sustancia, cualquier método, cualquier sitio y cualquier momento sirven para adorar [a la deidad], siempre y cuando ello haga reposar la conciencia [del adepto en su ser interior]. Así es, puede emplearse cualquier sustancia, ya sea sustancias comunes o prohibidas, pues lo que de verdad importa es que el adepto se deshaga de sus inhibiciones (*śaṅkā*) [...] En efecto, el pilar que sostiene la prisión del *samsāra* es precisamente eso que llamo inhibición, flaqueza o contracción (12.16-19, 23).

Por su parte, al final del capítulo que aquí he revisado, ofrece la siguiente explicación:

En suma, [los valores] pureza e impureza, prescritos de manera genérica [para todos los seres humanos], no son vinculantes en el caso de una persona que ha comprendido la verdad última [...] De hecho, inclusive si las cosas existieran fuera [de la conciencia], la pureza y/o impureza [que les atribuimos] no pueden ser [cualidades objetivas], como lo es, por ejemplo, su color. En realidad, [los valores puro-impuro] definen únicamente al sujeto en función de la manera como él percibe las cosas, ya sea unidas a la conciencia o separadas de ella. Y no importa cuán convencido esté de que

[pureza e impureza] son cualidades objetivas de las cosas: se trata de una determinación que proviene siempre de él (4.231-232, 244-245).

Para Abhinavagupta las categorías puro-impuro no describen, pues, cualidades inherentes a los objetos. Son simples proyecciones del sujeto que las enuncia. Esa proyección permite ordenar y controlar la realidad, y a partir de este orden controlado se postulan ciertos ideales. Esto significa que los juicios de valor y las restricciones que sustentan dichos ideales, lejos de ser la solución, son parte del problema. En un tono más filosófico, al afirmar que pureza e impureza no son cualidades objetivas “inclusive si las cosas existieran fuera [de la conciencia]”, indirectamente, Abhinavagupta nos recuerda que el desmantelamiento de la identidad convencional no puede prosperar mientras se insista en que el orden finito y la vida inmanente son ajenos a la conciencia. El mejor representante de esta postura es, de nuevo, el yoga dualista y puritano de Patañjali. Eso significa que el yoga patañjaliano está erigido sobre *śāṅkā*: el temor, la duda y la prohibición.<sup>4</sup>

En suma, la posibilidad de reconocer la conciencia en el aquí y el ahora, no en un plano transmundano, presupone como postulado teórico básico una visión de la persona y el cosmos como realidades al interior de una única conciencia omnipotente y dinámica. Este monismo incluyente radical es, pues, la única manera de vencer la duda y el temor. Para Abhinavagupta, el yoga solo puede tener sentido sobre tales fundamentos. Su finalidad no debería ser, en consecuencia, trascender la vida inmanente, ayudarnos a escapar del *samsāra* en pos de un plano superior, creando una “atadura donde no la hay”, sino simplemente disolver el horror al *samsāra* y convertir la experiencia de este mismo mundo en el estado superior.

Si la duda es el sello distintivo del yoga bajo el peso de lo prohibido, con la mirada puesta en la pureza, el rasgo distintivo del yoga tántrico sería, en cambio, un estado de confianza plena y expansiva (*vikāsa*), que vuelve innecesarios el rechazo y la exclusión, apostando en cambio por un control vindicativo; un yoga diseñado para afirmar las fuerzas de la existencia como la expresión libre del poder creador de la conciencia.

Como entre los *pāśupatas* y al igual que en las diferentes vertientes de la tradición tántrica, también con Abhinavagupta podemos decir que hay yoga más allá de Patañjali.

## 5. A modo de cierre

Como mencioné al principio de este artículo, desde al menos hace un siglo, pero con particular persistencia en las últimas tres décadas, el discurso popular sobre el yoga ha encontrado inspiración en una lectura simplificada, a menudo puramente retórica, de dos formas de yoga: por un lado, sobre todo en lo que concierne a la práctica, las disciplinas corporales asociadas con el *hathayoga*; por el otro, sobre todo en lo que concierne a la doctrina, el yoga contemplativo dualista de Patañjali. Como también mencioné, la combinación moderna de estas dos modalidades ha desdibujado su respectivo contexto original e incluso su incompatibilidad. Tal disparidad es tangible, de hecho, en términos meramente temporales. Como ha señalado Vasudeva (2017: 1), para cualquier historiador serio de las ideas debería ser evidente que la narrativa moderna del yoga sufre de una insalvable laguna cronológica, pues mientras que la tradición de Patañjali surgió y cobró notoriedad entre los siglos III-V de nuestra era, el *hathayoga* es

---

<sup>4</sup> Desde luego, la crítica es extensible a otras tradiciones bajo el mismo criterio, aun si sus postulados teóricos no son los del dualismo, por ejemplo, al degradar la vida inmanente a mera ilusión proyectada sobre el absoluto –el modelo del *vedānta* monista–, o al postular una aprehensión despierta, pero desvinculante, del orden temporal sin afirmar una esencia detrás –el modelo general del budismo ortodoxo.

una tradición muy posterior, de los siglos XII-XIII, si se consideran las obras pioneras, del siglo XV, si se usa como referente la *Haṭhayogapradīpikā*, su texto canónico. Por lo tanto, al reconstruir la historia tradicional del yoga en torno a estos dos “grandes” episodios y su supuesta concomitancia, se proyecta una imagen homogénea, casi estática, que dice más sobre el presente que sobre el pasado.

Por lo demás, no es una casualidad que dicha laguna coincida precisamente con el período de difusión de los yogas a los que aquí me he referido, surgidos en el seno de las tradiciones *śaivas* y tántricas. Si se incluye, como precedente, el yoga transgresor de los ascetas *pāśupatas* hablamos de prácticamente un período de mil años, entre los siglos II y XI de nuestra era, en los que el yoga floreció más allá de Patañjali. Más importante aún, como vimos, lejos de haber sido una extravagancia o la ocurrencia de unos cuantos, los yogas tántricos gozaron de un desarrollo sostenido y variado que desemboca en planteamientos sofisticados como los de Abhinavagupta. En ese sentido, no solo no fueron una extravagancia; antes bien, representan un episodio central en la historia del yoga. Paradójicamente, en el discurso popular moderno rara vez se les menciona y a menudo ni siquiera se tiene idea de su existencia.

Pero la omisión es más profunda, pues los yogas tántricos no son la única pieza faltante en el mapa completo del yoga antiguo. En el mismo período, las diferentes corrientes del jainismo y el budismo propusieron también sistemas completos de práctica y doctrina yóguica, y tanto el teísmo *vaiṣṇava* como las vertientes moderadas del teísmo *śaiva* hicieron lo propio. Por si esto no fuera suficiente, en este entorno diverso Patañjali no siempre figura y cuando esto ocurre no necesariamente es para ocupar una posición superior o dominante. En suma, nunca hubo en la India clásica una hegemonía absoluta teórico-práctica ni de Patañjali ni, cabe añadir, de ningún otro autor o escuela.

Al respecto, el testimonio tántrico es muy iluminador porque con frecuencia presupone un tono crítico. Además, por su antigüedad y consistencia, dicha crítica no parece constituir una simple reacción tardía ante el hipotético predominio de Patañjali. Más bien parece hundir sus raíces en tradiciones paralelas tan antiguas como la de Patañjali (Muller-Ortega, 2005: 190). Como mostré, la crítica se inserta primariamente en la defensa tántrica de la inmanencia. Postular un yoga que sea compatible con la vida inmanente propició, de manera previsible, una respuesta crítica al modelo de Patañjali. De este postulado general se desprenden la mayoría de los calificativos derogatorios contra el autor del *Yogasūtra* en los textos tántricos: un yoga para “bestias”, un yoga artificial, un yoga sometido al espejismo del binomio puro-impuro, etc. En ese sentido, Patañjali se volvió blanco de la crítica tántrica no necesariamente por ser la autoridad absoluta, sino sobre todo por su afinidad teórica con el dualismo de la escuela *sāṅkhya*, afinidad expresada en el cultivo de una identidad puramente espiritual (*puruṣa*) a través de una absorción contemplativa excluyente, es decir, a expensas de la inmanencia mental y física (*prakṛti*).

Esto significa, de vuelta a nuestra época, que el testimonio de las fuentes tántricas es fundamental para una revisión crítica de la historia del yoga. Dicha revisión no solo involucra un acercamiento al yoga en tanto fenómeno cultural, tal como he defendido en otra parte (Figueroa, 2022a: en prensa; 2022b: en prensa), sino que, además, como espero haber mostrado aquí, incluso si se lo toma únicamente como un fenómeno religioso o una técnica espiritual especializada, cualquier estudio riguroso estaría llamado a reconocer su diversidad y complejidad al margen de expectativas y proyecciones modernas. Desde luego, el rigor no se reduce a un reconocimiento de la pluralidad en términos cuantitativos; involucra también un enfoque crítico, en este caso respecto a la autoridad de Patañjali. Así pues, a la luz del abundante discurso tántrico

sobre el yoga, hacer justicia a la historia antigua del yoga supone revisar la preeminencia otorgada a Patañjali, señalar la “modernidad” de esa preeminencia e incluso cuestionar su viabilidad teórica para la práctica contemporánea. Este descentramiento podría comenzar por evitar el calificativo “clásico”. De evidente acuñación moderna y empleada de manera indiscriminada en las últimas décadas, la fórmula “yoga clásico” es, en realidad, un artilugio que evoca profundidad y antigüedad con fines legitimadores (Singleton, 2008: 91). Sirva esta simple lección concreta, nacida de un somero vistazo a los yogas tántricos, como conclusión complementaria de esta reflexión. El yoga dualista o yoga patañjaliano, para llamarlo con mayor propiedad, forma parte de una historia más vasta y fascinante que éste o cualquier otro de sus episodios.

## 6. Bibliografía

- Abhinavagupta (1918-1938). *Tantrāloka*. Edición a cargo de M. Rāma y M. K. Shāstrī. Shrinagar, Research Department of Jammu and Kashmir.
- Abhinavagupta (1985). *Parātriṃśikāvivarāṇa*. Edición a cargo de R. Gnoli. Roma, IsMEO.
- Birch, J. (2018). “Some Observations on the History of Haṭha- and Rājayoga from the Sixteenth to Eighteenth Century with a Focus on Inversions”. *The Journal of Yoga Studies* 19, 157-180.
- Caṇḍamahāroṣaṇa Tantra* (2021). Edición a cargo de Ó. Figueroa. Barcelona, Kairós.
- Figueroa, Ó. (2022a). “Representaciones del yoga en el *Raghuvamśa* de Kālidāsa: idealización y domesticación”. *Nova Tellus* 40-2, en prensa.
- Figueroa, Ó. (2022b). “El yoga perfecto: la historia de Śuka en el *Mahābhārata*”. *Revista de Filosofía de la Universidad de Costa Rica* 160, en prensa.
- Goodall, D. (2015). “Prolegomena”. En *Niśvāsattvasaṃhitā: the Earliest Surviving Śaiva Tantra*. Pondicherry, École Française d’Extrême-Orient, 19-135.
- Halbfass, W. (1991). *Tradition and Reflection: Explorations in Indian Thought*. Nueva York, State University of New York Press.
- Jayaratha (1918-1938). *Tantrāloka viveka*. Edición a cargo de M. Rāma y M. K. Shāstrī. Shrinagar, Research Department of Jammu and Kashmir.
- Kauṇḍinya (1940). *Pañcārthabhāṣya*. Edición a cargo de A. Shastri. Trivandrum, Oriental Manuscripts Library.
- Kṣemarāja (2002). *Svacchanda Tantra Uddyota*. Edición a cargo de P. Mishra. Benarés, Sampurnand Sanskrit University.
- Kumārila Bhaṭṭa (1903). *Tantravārttika*. Edición a cargo de M. P. Gangadhara. Benarés, Benares Printing Press.
- Mahābhārata* (1927-1966). Edición a cargo de V. S. Sukthankar y S. K. Belvalkar. Pune, Bhandarkar Oriental Research Institute.
- Mālinīvijaya Tantra* (1921). Edición a cargo de M. K. Shāstrī. Shrinagar, Research Department, Jammu and Kashmir State.
- Muller-Ortega, P. (2005). “Tarko Yogāṅgam Uttamam: On Subtle Knowledge and the Refinement of Thought in Abhinavagupta’s Liberative Tantric Method”. En *Theory and Practice of Yoga*, Brill, Leiden, 181-212.
- Niśvāsattvasaṃhitā* (2015). Edición a cargo de D. Goodall. Pondicherry, École Française d’Extrême-Orient.
- Pāśupatasūtra* (1987). Edición a cargo de K. Sagar. Upakar Press, Benarés.
- Patañjali (2008). *Yogasūtra*. Edición a cargo de M. Angot. París, Belles Lettres.
- Ṛgveda* (1994). Edición a cargo de B. A. van Nooten y G. B. Holland. Cambridge, Harvard University Press.

- Sanderson, A. (1985). "Purity and Power Among the Brahmans of Kashmir". En *The Category of the Person: Anthropology, Philosophy, History*. Cambridge, Cambridge University Press, 190-216.
- Śaṅkara (1948). *Brahmasūtrabhāṣya*. Edición a cargo de N. Ram, Bombay, Nirṇaya Sāgar Press.
- Sferra, F. (2000). *The Śaḍaṅga Yoga by Anupamarakṣita*. Roma, Instituto Italiano per L'Africa e L'Oriente.
- Singleton, M. (2008). "The Classical Reveries of Modern Yoga: Patañjali and Constructive Orientalism". En *Yoga in the Modern World*. Londres, Routledge, 77-99.
- Svacchanda Tantra* (2002). Edición a cargo de P. Mishra. Benarés, Sampurnand Sanskrit University.
- Śvetāśvatara Upaniṣad* (2001). Edición a cargo de P. Olivelle, Oxford, Oxford University Press.
- Torella, R. (2019). "Abhinavagupta's Attitude towards Yoga". *Journal of the American Oriental Society* 139-3, 647-660.
- Törzsök, J. (2014). "Nondualism in Early Śākta Tantras: Transgressive Rites and Their Ontological Justification in Historical Perspective". *Journal of Indian Philosophy* 42, 195-223.
- Vasudeva, S. (2017). "The Śaiva Yogas and Their Relation to Other Systems of Yoga". *Rindas* 26, 1-16.
- Vasudeva, S. (2011). "Hamsamiṭṭhu: Pātañjalayoga is Nonsense". *Journal of Indian Philosophy* 39, 123-145.
- Vasudeva, S. (2004). *The Yoga of the Mālinīvijayottaratantra*. Pondicherry, École Française d'Extrême-Orient.
- Vijñānabhairava Tantra* (2017). Edición a cargo de Ó. Figueroa. Barcelona, Kairós.

\* \* \*

**Óscar Figueroa** es especialista en las literaturas y religiones de la India, temas sobre los que ha publicado varios libros, entre ellos *El loto en el estanque: canon y diversidad en la India clásica* (México, 2022) y *Tantra y sexo: antología de fuentes clásicas* (Barcelona, 2021). Además, ha traducido del sánscrito las obras clásicas *Guirnalda de himnos a Śiva* (México, 2022), *Madre por conveniencia* (Madrid, 2019) y el *Vijñāna Bhairava Tantra* (Barcelona, 2017).

## El despertar de la *kuṇḍalinī* y la liberación en el *Yogavāsiṣṭha*: la historia de Cūḍālā y Śikhidhvaja\*

*Kuṇḍalinī Rising and Liberation in the Yogavāsiṣṭha: The Story of Cūḍālā and Śikhidhvaja*

**Ana Laura Funes Maderey**

Eastern Connecticut State University, Estados Unidos  
funesmadereya@easternct.edu

**Recibido:** 03/11/2021

**Aceptado:** 18/04/2022

### Formato de citación:

Funes Maderey, A.L. (2022). “El despertar de la *kuṇḍalinī* y la liberación en el *Yogavāsiṣṭha*: la historia de Cūḍālā y Śikhidhvaja”. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 94, 41-57, <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/funesmaderey.pdf>

### Resumen

Se han identificado varios elementos tántricos śivaitas en el *Yogavāsiṣṭha*, pero se ha escrito poco sobre el papel del despertar de la *kuṇḍalinī* en relación con la noción de liberación en vida (*jīvanmukti*) de este texto. La historia de Cūḍālā y Śikhidhvaja es relevante para los estudios tántricos no solo porque incluye una de las pocas descripciones dentro de la literatura sánscrita de una experiencia de *kuṇḍalinī* perteneciente explícitamente a una mujer, pero también porque ofrece elementos clave de comparación entre experiencias de iluminación: una que incluye el despertar de la *kuṇḍalinī* (Cūḍālā) y otra sin ella (Śikhidhvaja). Este artículo compara la experiencia de iluminación de Cūḍālā con la de Śikhidhvaja para comprender qué papel juega el despertar de la *kuṇḍalinī* en la búsqueda de la liberación.

### Palabras clave

Cūḍālā y Śikhidhvaja, haṭhayoga, *kuṇḍalinī*, liberación, Tantra, yoga, *Yogavāsiṣṭha*.

### Abstract

Various Śaiva Tantric elements have been identified in the *Yogavāsiṣṭha*, but little has been written about the role of *kuṇḍalinī* rising in relation to this text’s notion of living liberation (*jīvanmukti*). The story of Cūḍālā and Śikhidhvaja is relevant to examine in

\* Este artículo apareció por primera vez publicado como “*Kuṇḍalinī Rising and Liberation in the Yogavāsiṣṭha: The Story of Cūḍālā and Śikhidhvaja*”, en *Religions* 8 (11), 248, 2017. La traducción al español ha sido realizada por Ana Laura Funes Maderey contando con las autorizaciones pertinentes.

Tantric studies not only because it includes one of the few descriptions within Sanskrit literature of a *kuṇḍalinī* experience as explicitly pertaining to a woman, but also because it offers key elements of comparison between experiences of enlightenment: one including *kuṇḍalinī* rising (Cūḍālā) and another one without it (Śikhidhvaja). This paper compares Cūḍālā's experience of enlightenment with that of Śikhidhvaja's in order to understand what role *kuṇḍalinī* rising plays in the pursuit for liberation.

## Keywords

Cūḍālā and Śikhidhvaja, haṭhayoga, kuṇḍalinī, liberation, Tantra, yoga, *Yogavāsiṣṭha*.

## 1. Liberación en vida/desencarnada/de cuerpo presente

El *Yogavāsiṣṭha* (YV) en su versión larga es llamado el *Mahārāmāyaṇa* (circa siglo VIII d.n.e.), el cual es famoso por su exposición de la idea de *jīvanmukta* o liberación en vida. Este texto narra los consejos filosóficos del sabio Vasiṣṭha y sus instrucciones para alcanzar la liberación al joven y abatido príncipe Rāma a través de una serie de historias (*ākhyāna*) interconectadas. Ya hacia el siglo XIV d.n.e., cuando Vidyāraṇya cita al YV como la fuente principal en referencia a la idea de liberación en vida, se enfatizan tonos vedánticos no dualistas (*advaita*) en la lectura de este texto (Dasgupta, 1952: 251-52; Slaje, 1998: 116). Tanto el autor del YV como los filósofos del vedānta *advaita*, tales como Gauḍapāda, Śāṅkara y Maṇḍanamīśra, entienden la liberación en vida como un estado libre de sufrimiento y de autoengaño, solo alcanzable a través del conocimiento (*jñāna*) del sí mismo (*ātman*) como realidad última. Todos estos filósofos concuerdan con que el estado último de libertad no se gana a través del mendigar renunciado, o de prácticas ascéticas, arduos ejercicios de yoga, o rituales, aunque reconocen que estas prácticas pueden asistir en la adquisición del conocimiento sobre el sí mismo. Cuando se trata de explicar los detalles sobre cómo este conocimiento provoca la liberación en vida, el YV construye sobre los elementos esenciales del desapego y el discernimiento para incluir las prácticas de la conciencia de la respiración (*prāṇacintā*)<sup>1</sup>, la calma interior (*antaḥśītalatā*)<sup>2</sup> y la destrucción de la mente (*manonāśa*)<sup>3</sup>.

Andrew Fort (2015: 248) llama a este modelo de liberación en vida “no-dualismo yóguico”<sup>4</sup> y señala que se hace una importante distinción aquí entre la liberación en vida (*jīvanmukti*) y la liberación desencarnada (*videhamukti*). Tal distinción es tomada en cuenta por la tradición filosófica ortodoxa de la India al apelar a la idea de que después de la iluminación, el cuerpo continúa existiendo debido a la impronta residual de acciones pasadas. Una vez que esas huellas de acciones pasadas se eliminan, se alcanza la liberación final, desencarnada. La liberación en vida se debe, pues, a que el cuerpo físico no puede desvanecerse al mismo tiempo que la mente. Dado que la liberación final solo puede suceder después de la muerte, la liberación en vida parece ser un paso inevitable en el proceso hacia el estadio de liberación final más que un componente esencial de éste.

<sup>1</sup> Ver la historia de Bhuśuṇḍa (*bhuśuṇḍopākhyāna*) en YV VI.24.8.

<sup>2</sup> Ver Reflexión sobre la Meditación (*dhyānavicāra*) en YV V.56.7.

<sup>3</sup> Ver la historia de la Mente Encantadora (*manoharaṇikapākhyānam*) en YV VIb.45.63.

<sup>4</sup> Slaje difiere de Fort cuando este subsume el YV en un “*advaita* yóguico” pues argumenta que el YV no defiende el renunciamiento (*samnyāsa*) como lo hacen los filósofos del vedānta no dualista y que la noción de *samādhi* en el YV es muy diferente a la de Patañjali en el *Yogasūtra* (ver Slaje, 2000: 179-80). Aunque es verdad que el YV rechaza ciertas prácticas yóguicas como las técnicas de respiración y otros métodos difíciles que requieren esfuerzo para obtener conocimiento y alcanzar la liberación, no es menos cierto que también ofrece su propio camino yóguico hacia la iluminación. Es en este sentido amplio de “yoga” que puede hablarse de un “yoga no-dualista” en el YV (ver Chapple, 2011).

La tensión entre la liberación en vida y la liberación desencarnada está claramente ilustrada en la historia de la reina Cūḍālā y el rey Śikhidhvaja en el YV. Esta historia se desarrolla a lo largo de 34 capítulos (YV VIa.77-110) en la primera sección (*pūrvārḍha*) del libro VI llamada *Nirvāṇaprakaraṇa* y ofrece una detallada descripción del proceso por el que cada uno de los miembros de esta pareja real alcanza la liberación. En general, cuando se trata el tema de la liberación en el cuerpo, se suele hablar solo de las características del estado de liberación mientras se está con vida (ver Fort, 1991). Sin embargo, si se cambia el enfoque hacia el proceso por medio del cual la persona obtiene dicho estado de liberación en vida, como puede hacerse analizando la historia de Cūḍālā y Śikhidhvaja, vemos que, mientras el conocimiento de sí mismo (*ātmañāna*) constituye el elemento esencial en el camino hacia la iluminación, no es esto lo que necesariamente nos mantiene en un estado de liberación en el cuerpo.

La historia de Cūḍālā y Śikhidhvaja ofrece elementos claves de comparación entre experiencias de liberación: una que incluye el despertar de la *kuṇḍalinī* –como la experiencia femenina de Cūḍālā– y otra sin el despertar de la *kuṇḍalinī* –aquella correspondiente a la experiencia masculina de Śikhidhvaja. Sin embargo, se mostrará aquí que la experiencia liberadora de Śikhidhvaja solo aparenta carecer del despertar de la *kuṇḍalinī*. Su proceso hacia la liberación en vida es posible gracias a la intervención de Cūḍālā, quien, como argumentaré, parece también jugar el papel de la *kuṇḍalinī* de Śikhidhvaja. Es importante revisar esta historia y analizarla dentro de los estudios de Tantra porque incluye una de las pocas descripciones explícitas en la literatura sánscrita de una experiencia de *kuṇḍalinī* perteneciente a una mujer. Algunos elementos de devoción (*bhakti*) han sido identificados en el proceso liberador experimentado por Cūḍālā y Śikhidhvaja basados en su relación como amantes, amigos, y pareja matrimonial. Yo sugiero, sin embargo, que su proceso liberador debe ser leído principalmente a través del contexto del tantra śivaita<sup>5</sup>. Existe no solo un fuerte componente śakta dentro de esta historia, el cual puede verse en el rol que juega Cūḍālā en la liberación de Śikhidhvaja; sino que también hay una crítica importante a la idea de que el yoga del conocimiento (*jñāna yoga*) enseña por sí mismo cómo vivir liberado en este mundo; el despertar de la *kuṇḍalinī* también es necesario para ello. Este ensayo analiza en qué consiste el “despertar” de la *kuṇḍalinī* y el papel que la *kuṇḍalinī* juega en la experiencia de liberación tal como se describe en el YV.

## 2. Introducción a la historia de Cūḍālā y Śikhidhvaja

Śikhidhvaja, apuesto y virtuoso príncipe, asumió control del reino a la edad de dieciséis años cuando su padre murió (YV VIa.77). A pesar de su corta edad, era capaz de gobernar con coraje, compasión y justicia. Un día, mientras caminaba por los hermosos jardines del palacio, imaginó lo que sería compartirlos algún día con su amada. Pronto después, sus ministros presentaron a Śikhidhvaja una mujer perfecta para él llamada Cūḍālā. Desde el momento en que se conocieron, Cūḍālā y Śikhidhvaja conectaron profundamente. Cūḍālā estaba bien versada en las artes como la danza y la música. Disfrutaban de su compañía mutua mientras exploraban los bosques, jugaban en los jardines, y aprendían artes y ciencias. Su amor creció tanto que sus “corazones sólo estaba destinados a ser el uno para el otro” (VIa.77.45 *anyonya-hṛdaya-sthatvādiva*). Cūḍālā y Śikhidhvaja se deleitaron mutuamente por muchos años hasta que sus cuerpos comenzaron a decaer con la edad. Al darse cuenta de la evanescencia de la vida, fueron en búsqueda de aquello que pudiera darles felicidad en todos los estados de la

<sup>5</sup> Bhattacharyya (1951) y Hanneder (1988) han mostrado la importancia de leer las historias del YV tomando en cuenta sus elementos śivaitas.

existencia. Comenzaron a aprender sobre la filosofía del conocerse a sí mismo (*ātmañāna*) y a practicar meditación con varios sabios hasta que experimentaron el desapego de sus cuerpos.

El desapego (*vairāga*) es uno de los dos elementos esenciales en el camino del conocimiento (*jñāna*). La historia nos cuenta que Cūḍālā y Śikhidhvaja obtuvieron este estado de desapego al mismo tiempo. Sin embargo, fue Cūḍālā quien primero experimentó el despertar (*prabodha*) al verdadero ser interior (Via.78.52). Su experiencia de iluminación se describe como un estado de contento y ecuanimidad. Manteniéndose en un estado de perfecta dicha, sin pasión ni aflicción, la reina devino radiante, juvenil, hermosa, tanto que el rey quiso saber la causa de su belleza casi sobrenatural (Via.79.1-11). Ella intentó explicarle la naturaleza de este cambio describiendo el estado mental que la llevó hacia tal transformación, pero el rey la ridiculizó. No fue posible para él entender lo que quería decir la reina cuando le habló de su visión y de sus meditaciones, pues el rey no había experimentado aún el mismo estado de contento y ecuanimidad en sí mismo. La reina continuó con su práctica silenciosa de contemplación en el *ātman* al tiempo que mantenía sus responsabilidades usuales y actividades diarias (VIa.80.12). Aunque siempre estaba contenta y libre de deseos, un día Cūḍālā, juguetonamente, sintió el deseo de volar (YV VIa.80.13).

¿Cómo es posible entretener un deseo en la mente iluminada si una de las características principales de este estado es el estar libre de todo deseo? Tradicionalmente, esto se explica por medio de la teoría del karma residual (*prārabdha*), la cual sostiene que los efectos de una acción pasada deben necesariamente rendir fruto. Así que incluso cuando es verdad que la reina ha alcanzado el estado supremo del conocimiento de uno mismo, el surgimiento de su deseo de volar se explica, según el comentario *Tātparyaprakāśa*, como causado por “la fuerza del karma residual” que sigue actuando sobre ella. Vidyāraṇya, en su interpretación vedántica no dualista del texto, considera que el liberado en vida (*jīvanmukta*) no se ve afectado por lo que aparenta ser una pasión o un apego por la simple razón de que, una vez establecido en la verdad, el *jīvanmukti* sabe que los objetos de deseo son meras apariencias ilusorias (*ābhāsa*).<sup>6</sup> Aunque este tipo de lecturas ofrece una interpretación no-dualista del estado de liberación en vida, no permite captar la naturaleza del estado de liberación de cuerpo presente en Cūḍālā, el cual sería mejor entendido desde la perspectiva del sistema de śivaismo Trika de Cachemira, como ya ha sugerido Bhattacharyya (1951). Es dentro del marco de esta filosofía tántrica que uno puede entender que el estar liberado en vida y haber trascendido los propios deseos no implica carecer de volición. La diferencia principal entre tener un deseo (*kāma*) y tener una volición (*icchā*) es que el deseo aparece condicionado por el resultado<sup>7</sup>, mientras que la volición se auto-determina (*svātantrya*) o es querida “juguetonamente”, imitando así la voluntad de Śiva (*icchāśakti*) de crear o disolver el mundo.

Para obtener el poder de volar (*khagamāgama-siddhi*), Cūḍālā se retira de sus actividades mundanas hacia un lugar aislado y se dedica por mucho tiempo a la práctica solitaria de permanecer quieta en posición meditativa mientras dirige el flujo de la respiración de manera ascendente hacia el punto del entrecejo (YV VIa.80.15). Como si se quisiera dejar a Cūḍālā sola en su práctica de yoga, la narración se interrumpe aquí para dar lugar a un diálogo entre Vasīṣṭha y Rāma (VIa.80.16). Rāma pregunta sobre la posibilidad de producir un movimiento ascendente en el cuerpo mientras al mismo

<sup>6</sup> Ver Dasgupta (1952: 252).

<sup>7</sup> Algunas traducciones populares de la versión corta del YV (*Laghuyogavāsiṣṭha*) añaden a la historia que Cūḍālā quería aprender a volar para que su esposo pudiera ver que había obtenido el conocimiento del sí mismo. Ver Aiyer (1896:276).

tiempo se inmovilizan las fuerzas vibratorias (*spanda*) que causan el movimiento ascendente de los miembros corporales. Tres capítulos se dedican a responder la pregunta de Rāma en donde Vasiṣṭha no solo comparte las técnicas para volar sino que también describe detalladamente la *kuṇḍalinī*, incluyendo el lugar donde se localiza en el cuerpo, el proceso para despertarla, su relación con el aliento vital, la salud, la longevidad y su relación con los poderes yóguicos tales como volverse pequeño, grande, ligero, pesado, así como el poder de entrar en otros cuerpos.

### 3. Descripción de la *kuṇḍalinī*

La técnica para volar que Vasiṣṭha describe en el *YV* es muy diferente a las que se describen en los manuales clásicos de *haṭhayoga*<sup>8</sup>. El autor del *YV* rechaza las prácticas que involucran el uso de hierbas, cuchillos, gemas, sustancias psicoactivas y mantras (80.27-29). En cambio, la práctica de Cūḍālā involucra “el flujo ininterrumpido del aliento vital” (*prāṇāyama-ghana-abhyāsa*) así como renunciar a las tendencias hacia el enojo, la avaricia, el apego, la aversión, y otras emociones negativas (80.33). Vasiṣṭha ofrece una descripción detallada y vívida de la *kuṇḍalinī* dentro de su relato a Rāma sobre la práctica de canalizar el flujo del aliento vital (80.37-48).<sup>9</sup>

Situada en un lugar vital secreto [dentro del cuerpo]<sup>10</sup> entre cientos de venas,<sup>11</sup> hay una vena en forma circular llamada *āntraveṣṭhanikā*, “la que está enroscada en las entrañas”.

Encorvada como la parte superior de un laúd de la India, gira como el vórtice de un remolino; su forma se asemeja a la mitad de la forma escrita de la sílaba “om”; está acomodada como la espiral de una argolla.

Presente en todos los seres vivientes: en dioses, demonios y humanos; en animales terrestres, acuáticos, y aéreos; en seres nacidos del agua como insectos, gusanos, etc.

Se enrolla en círculos apretados como lo hace Ananta, la serpiente cósmica durmiente, cuando siente frío. Es brillante y se enrosca fuertemente como la luna en su descender hacia el fuego cósmico [de la disolución].<sup>12</sup>

<sup>8</sup> La técnica por la que se desarrolla el poder para “habitar el cielo” se llama *kecharīmūdra* en el *Bhairavāgama*. Aunque no siempre asociada a la habilidad de volar (Mallinson 2008: 83-84, n.113), *kecharīmūdra* todavía se asocia con volar en las tradiciones populares del yoga y por los practicantes de yoga en la India (Mallinson 2008: 32, n.153), posiblemente porque su práctica crea la sensación de ligereza corporal. *Kecharīmūdra* fue incorporada en las escuelas de *haṭhayoga* debido a su relación con métodos para conquistar la muerte que incluían beber el líquido ambrosial llamado *amṛta*, considerado capaz de liberarnos del envejecimiento y la enfermedad. Los manuales de *haṭhayoga* describen la práctica como la técnica de alargar la lengua (a veces cortando cuidadosamente el frenillo) para liberarla y poderla insertar hacia atrás del paladar, bloqueando los pasajes nasales, a través de los cuales se creía pasaba el flujo de la inmortalidad en su camino hacia el fuego digestivo, donde se quema y desperdicia (*Haṭhapradīpikā* 3.32-42). La historia de Cūḍālā y Śikhidhvaja en el *YV* juega con el sentido literal y metafórico de volar por el cielo. En su sentido literal, Cūḍālā vuela hacia Śikhidhvaja para transmitirle el conocimiento de cómo morar en el “cielo” de la conciencia liberada.

<sup>9</sup> La traducción es mía.

<sup>10</sup> De acuerdo con los textos del *haṭhayoga*, el lugar secreto es en el *mūlādhāra*, la “base-raíz” que usualmente se localiza en la base de la columna entre el ano y el perineo. Los *nāḍī* mencionados aquí son el canal central de la anatomía yóguica, llamado *suṣumnā*.

<sup>11</sup> Canales tubulares (venas, arterias) que se extienden por todo el cuerpo. Según la tradición hay 72000 canales tubulares que surgen a partir de uno central.

<sup>12</sup> La imagen aquí aludida es de la serpiente Ananta o Śeṣa, quien se mantiene acostada, enroscada en las aguas originales de la creación después de cada ciclo de destrucción causado por el fuego al final de una era cósmica (*kalpa*). Se dice que Ananta se desenrosca en líneas blancas rectas durante la creación. La

Es fluctuante en su movimiento al tocar las cavidades internas de los órganos desde el ano hasta el entrecejo; y permanece pulsando continuamente junto con el flujo de la respiración.<sup>13</sup>

En su interior, tierno como la capa de la flor del plátano, vibra con la velocidad del rayo la suprema energía creadora como las cuerdas de un laúd de la India bien tocado.

Y se le llama *kuṇḍalinī* porque fluye en forma de espiral. Ella es la energía suprema de los seres vivientes pues provee la fuerza para todas sus capacidades.

Inhalando y exhalando incesantemente como una furiosa serpiente hembra colocada boca arriba, ella es la causa de toda vibración [en el cuerpo].

Cuando el viento del aliento vital en el corazón desciende hacia el lugar de la *kuṇḍalinī*, entonces surge la conciencia, semilla de todos los elementos densos y sutiles, aún en su estado indiferenciado.<sup>14</sup>

Así como la *kuṇḍalinī* vibra dentro del cuerpo como una abeja en la flor de loto, la conciencia emerge desde dentro como el suave contacto de un deseo naciente [por los objetos sensibles].

El contacto surge tiernamente ahí donde los dos mecanismos [de la conciencia y el despertar de la *kuṇḍalinī*] se abrazan mutuamente. Cuando la conciencia [de un objeto] emerge intensamente, la *kuṇḍalinī* también se levanta rápidamente.

Todos los canales tubulares están conectados por la *kuṇḍalinī* y desembocan en el corazón. Fluyen hacia afuera de él y vuelven a converger ahí como ríos en su camino hacia el océano.

Ella constantemente desciende inquieta y entra por la parte superior [del cuerpo]. Ella es la semilla de toda conciencia, por lo que se le conoce como “aquella que es universal”.

La *kuṇḍalinī* es descrita por Vasiṣṭha como la fuerza vital más poderosa que produce, con su contacto, la conciencia en la forma de sensaciones y pensamientos. ¿Cómo puede algo producir conciencia sin ser ello mismo consciente? Y, si la conciencia (*citsamvit*) es infinita, ¿cómo entonces puede confinarse dentro de un cuerpo? En otras palabras, ¿cómo puede lo infinito devenir en algo finito? Estas preguntas presentadas por Rāma (80.40) a Vasiṣṭha reciben respuesta desde una cosmología no-dualista. El sabio explica que la conciencia (*cinmātra*) habita dentro de las cinco partículas elementales del

---

gota de luna se refiere a la substancia esotérica que se cree guardada en el centro de la cabeza llamada *amṛta* o “néctar de la inmortalidad”, la cual fluye constantemente hacia abajo desde la raíz del paladar hasta el fuego digestivo, donde se quema y “cocina”, para luego ser transformada y desechada como semen (Ver *Goraḥśaśataka* 3.29 en Mallinson 2012, *Haṭhapradīpikā* 3.100 en Digambaraji y Kokaje 1998). La tradición de *haṭhayoga* considera que el mantener dicha substancia en la cabeza y evitar que caiga dentro del fuego digestivo y se desperdicie al ser eyaculada, podría prevenir el proceso de envejecimiento y garantizar larga vida (*Haṭhapradīpikā* 3.42, 3.87–90, 4.28).

<sup>13</sup> El flujo de la respiración se refiere a los cinco *prāṇas* o vientos corporales que fluyen a través de todo el organismo.

<sup>14</sup> Los elementos densos son los cinco elementos físicos (*bhūta*): éter, aire, agua, fuego y tierra. Los elementos sutiles son los cinco elementos sensibles (*tanmātra*): sonido, tacto, sabor, forma visual y olor. El pasaje se refiere a la conciencia inicial que surge incluso antes de que los elementos físicos se dividan en cinco, es decir, antes de que el mundo de la multiplicidad aparezca.

universo: éter, aire, agua, fuego y tierra (*bhūtanmātra*) y que, por medio de su combinación (80.56) –un proceso complicado y repetitivo de quintuplicación– forman cuerpos y todos los demás seres, reflejando distintos grados de conciencia (80.52-53). La combinación de los cinco elementos (*pañcaka*) provee el material necesario para la corporeidad, pero es el principio viviente (*jīva*) y su vibración “ventosa” lo que pone los cuerpos en movimiento (80.63) de acuerdo con sus procesos de volición (*saṅkalpa*) 80.57.

Estar vivo es, pues, dar cuerpo a una volición (*saṅkalpa*). Las direccionalidades naturales de los movimientos interiores psicosomáticos son el lugar donde se produce la variedad de nuestros deseos (*vāsanā*). Son ellos los que disponen nuestro cuerpo y capacidades sensori-motoras a actuar de cierta manera, ya sea bien o mal, de acuerdo con el uso de nuestra inteligencia (*prajñā*) para recibir los frutos de nuestras acciones (80.66-68). Son las *vāsanā*<sup>15</sup> (deseos, tendencias, y afectos) mas no la volición (*saṅkalpa*), i.e. la voluntad de actuar de una manera u otra, lo que la persona sabia puede dominar e incluso suprimir en vida. Un árbol puede permanecer vivo y fuerte aun con muchas de sus ramas y hojas cortadas, pero no le sería posible sobrevivir sin sus raíces. De la misma manera, una persona liberada en vida puede cortar los deseos y sus frutos, pero dejaría de ser un ser liberado viviente si cortara los movimientos internos y los principios de acción que mantienen el organismo. Una cosa es dejar que los elementos del cuerpo perezcan por sí mismos (80.79) y otra muy diferente que uno induzca su extinción a través del rechazo a la capacidad de producir una actividad. El YV reconoce la posibilidad de la autoextinción o suicidio yóguico (*utkrānti*) como un posible resultado de la experiencia de iluminación –de ahí la distinción entre liberación en vida y desencarnada – pero critica el que se tome como necesaria y más valiosa forma de consumir el autoconocimiento liberador. En tanto filosofía no-dualista, el YV sostiene que no sería razonable rechazar el cuerpo pues, una vez alcanzada la liberación, se reconoce como la conciencia misma.<sup>16</sup>

La semilla de los elementos quintuples<sup>17</sup> está en la *kuṇḍalinī*, quien vibra constantemente como la naturaleza aérea del *prāṇa* (81.1).

Del contacto con la vibración de la *kuṇḍalinī* emerge la parte más pura de la conciencia (*saṃvit*). Se dice que es diminuta debido a su actividad rápida e instantánea. Se dice que es pura conciencia (*cit*) debido a su naturaleza pensante (*cetanena*). (81.2).

Se concibe como dadora de vida pues es la fuerza vital y se piensa como residiendo en la mente porque ella misma es pensamiento. En verdad, ella es la volición creadora (*saṅkalpā*)<sup>18</sup> que procede de la voluntad pura (*saṅkalpāt*), y también la inteligencia que proviene de la conciencia iluminada. (81.3).

<sup>15</sup> Dasgupta traduce *vāsanā* en el contexto del YV como “deseos instintivos raíz” (Dasgupta, 1952: 252); Walter Slaje traduce: “impresiones psíquicas latentes” (Slaje, 2000:178).

<sup>16</sup> La historia de Prahlāda en el YV (V.39.25 y V.40.12) cuenta que Viṣṇu previno que dejara su cuerpo durante una meditación profunda y que lo regañó por no disfrutar de su cuerpo.

<sup>17</sup> Este verso recoge la idea ya expresada en VIa.80.44 donde *pañcaka* es “el conjunto de cinco” elementos naturales (tanto densos como sutiles) que constituyen el cuerpo.

<sup>18</sup> Shulman (2012: 112) en su magnífica discusión sobre la imaginación en la literatura de la India comenta que *saṅkalpa* significa, especialmente en el contexto del YV, “un pensamiento pesado con intención, resolución o determinación” que “sirve comúnmente en este texto como un acto imaginativo”, un “pensamiento cristalizado en imágenes vívidas y activas”. He escogido traducirla como “volición creativa” porque *saṅkalpa*, como explica Shulman, lleva consigo cierta fuerza y porque la producción imaginativa de la conciencia no sucede sin la volición de su propio acto.

Se transforma en yoidad así como en la “ciudad de los ocho”.<sup>19</sup> La *kuṇḍalinī* permanece en el cuerpo como la fuerza suprema de vida (81.4).

En comparación con la creencia popular que describe a la *kuṇḍalinī* como una energía durmiente localizada en la base de la columna vertebral por la que sube en espiral hacia el tope de la cabeza cuando es despertada, encontramos aquí que Vasiṣṭha la describe principalmente como un flujo inteligente de vida que circula constantemente por todas las partes del cuerpo, adquiriendo nombres distintos de acuerdo con la dirección en la que fluye. En las siguientes estrofas, además, se concibe a la *kuṇḍalinī* como la fuerza vital contenida en el juego armonioso de los movimientos orgánicos de nuestras vísceras, sensaciones, sentimientos, pensamientos, intenciones, y esfuerzos.

Como *apāna*, la fuerza vital fluye constantemente hacia la región inferior [del cuerpo]; como *samāna*, se mantiene en el área media entre el corazón y el ombligo; como *udāna* se dirige hacia arriba [desde el pecho al tope de la cabeza] (81.5).

En verdad, en el área inferior su forma es *apāna*; en el área media se presenta como el fuego digestivo placentero. Y en su forma poderosa de *udāna*, mantiene a la persona sana (81.6).

Si el flujo descendente no se contiene apropiadamente, entonces toda esa energía se va hacia la parte inferior y la persona muere debido a que la *kuṇḍalinī* sale [del cuerpo] con fuerza (81.7).

Si el flujo ascendente no se contiene de manera efectiva, entonces toda esa energía fluye hacia arriba y la persona muere debido a que la *kuṇḍalinī* sale [del cuerpo] con fuerza (81.8).

Si se mantiene quieta dentro del cuerpo, evitando los movimientos descendentes y ascendentes, entonces la persona evita la enfermedad debido a que el viento interno se mantiene bien contenido (81.9).<sup>20</sup>

La aparición de enfermedades leves se debe al disturbio de los canales tubulares secundarios (*sāmānyanāḍī*), mientras que las enfermedades graves surgen por la agitación de los canales tubulares principales (*pradhānanāḍī*). (81.10)

Lo que sigue a este discurso de Vasiṣṭha es una filosofía de la salud, una metafísica psico-fisiológica, en la que se relaciona la enfermedad con el disturbio de los flujos ascendentes y descendentes y de las fuerzas corporales templadas y frías, así como con la agitación descontrolada de los canales sutiles debido a la fuerza con la que se mueve la *kuṇḍalinī*. La fuerza vital (*prāṇa*) se mueve de acuerdo con su propia volición. Las tendencias internas a actuar (*saṅkalpa*) son intenciones mentales que cuando se agitan demasiado causan disturbios al ritmo de los movimientos internos de la fuerza vital, lo que genera desorden en los órganos y el debilitamiento de sus funciones.

La descripción de la técnica para volar no vuelve a mencionarse sino hasta después de un largo discurso sobre cómo se mueve la fuerza vital (*prāṇa*) por el cuerpo

<sup>19</sup> La “Ciudad de los Ocho” (*puryaṣṭaka*) se refiere a los ocho aspectos que componen el cuerpo sutil: cinco elementos sutiles (*tanmātra*), el sentido del yo (*aḥamkāra*), la capacidad de pensamiento (*manas*) y el intelecto (*buddhi*).

<sup>20</sup> Las enfermedades se consideran ser una manifestación del desequilibrio de los flujos de viento dentro del cuerpo (*prāṇa*, *apāna*, *samāna*, *udāna*, *vyāna*). Se piensa que, al detener los flujos de viento descendentes y ascendentes y hacerlos mezclar en el centro donde se encuentra el viento *samāna*, se alcanza un balance interno, se expulsa la enfermedad, y se reestablece el correcto flujo de los vientos.

produciendo salud o enfermedad. Así que al parecer, para aprender a volar o para adquirir cualquier otro poder yóguico (*siddhi*), uno debe saber las formas como la fuerza vital fluye dentro del propio cuerpo, y entender cómo son afectadas por las fuerzas volitivas de la conciencia-semilla que directamente toca el cuerpo con su vibración.

Este diálogo intermedio entre Vasiṣṭha y Rāma sirve como marco teórico para entender la experiencia de iluminación de Cūḍālā y el estado paradójico de querer hacer algo cuando se supone que todo deseo ha sido eliminado. En comparación con el dilema bien conocido de la *Bhāgavad Gītā* donde la acción sin deseo (*niṣkāmakarma*) se enmarca dentro del discurso del deber y la acción correcta (*dharma*), en el *Yogavāsiṣṭha* la acción liberada se constituye como una expresión de la espontaneidad del estar vivos. Así, el impulso que Cūḍālā siente para aprender a volar no debe ser entendido como un “deseo de hacer u obtener algo” sino como el proceso natural de corporeización de un estado de iluminación que se “alza por encima” de todo deseo.

#### 4. Cómo aprender a volar

La técnica para aprender a volar se describe de la siguiente manera:

Quando el viento de *prāṇa* se extiende por completo a través del cuerpo interior por medio de la práctica de “inspiración amplia”,<sup>21</sup> la conciencia se expande y se vuelve capaz de soportar el calor [generado por el yoga intenso] (81.46).

Como una serpiente hembra, la *kuṇḍalinī* sube rápidamente y se asemeja a un tronco que reúne todos los canales tubulares del cuerpo como enredaderas adheridas a su tallo (81.47).

Entonces levanta todo el cuerpo, el cual está lleno de aire y sin ninguna fuga interna, como un odre de cuero [que saca agua de un pozo al llenarse]<sup>22</sup> (81.48).

Se dice que con la práctica encantadora del yoga se adquiere [el poder] de recorrer el espacio volando como un pájaro; los yoguis se parecen a Indra, el señor de los cielos (81.49).

Quando la fuerza de la *kuṇḍalinī* se dirige hacia arriba por el curso del *brahmanāḍī*<sup>23</sup> pasando por el portal del entrecejo y alcanzando doce pulgadas por encima de la cabeza entonces, por medio de la práctica de la “expiración larga y controlada”, mientras se suspende el flujo pránico dentro de los canales tubulares,<sup>24</sup> el yogui alcanza por un momento<sup>25</sup> la perspectiva divina [de los *siddhas* y otros seres volantes] (81.50-51).

---

<sup>21</sup> La práctica de *pūraka* implica la retención del aliento dentro del cuerpo lo que produce calidez en todo el cuerpo.

<sup>22</sup> El comentario deja claro que *bhastra* es un tipo de bolsa de cuero para sacar agua de un pozo.

<sup>23</sup> El *brahmanāḍī* es el canal central que corre por toda la espina dorsal, también llamado *sūṣumnā*.

<sup>24</sup> En la tradición de *haṭhayoga* la suspensión con *recaka* se practica deteniendo la respiración después de una exhalación, dejando que los pulmones se vacíen de aire. Se piensa que este proceso invierte el flujo del viento *apāna* al hacer que suba por el centro a través de *sūṣumnā*. La suspensión con *pūraka*, por el contrario, es la práctica de suspender la respiración después de la inhalación. Se piensa que esta técnica invierte el flujo de *prāṇa* al hacer que descienda hacia el ombligo para encontrarse con *apāna* y crear un equilibrio con la ayuda del viento *samāna*.

<sup>25</sup> De acuerdo con el comentario, un *muhūrta* equivale a 18 unidades de tiempo: *ṣoḍaśāntākhye muhūrtam*.

No se dan más instrucciones. Un cuerpo inmóvil, la regulación de los flujos respiratorios interiores y exteriores, y un esfuerzo consciente para dirigir los movimientos internos ejecutados por la *kuṇḍalinī* es todo lo que se necesita para obtener los poderes yóguicos, los cuales incluyen la modificación de las dimensiones corporales, entrar en otros cuerpos, y cambiar de sexo. Vasiṣṭha asegura a Rāma que estos poderes también se alcanzan por medio del conocimiento, es decir, la práctica de *jñāna* (VIa.82.14). Cuando el practicante de yoga conoce la energía inteligente (*cinmātra*) confinada en su propio cuerpo, entiende que el cuerpo no es más que la forma individual que asume la conciencia misma a través del poder de su propia intención o voluntad o *cidsvasaṅkalpa* (VIa.82.16). Vasiṣṭha ofrece aquí el camino del conocimiento hacia la liberación, el *jñāna sādhana*, el cual encuentra en la visión del sí mismo el conocimiento profundo de los mecanismos del cuerpo ya que estos mecanismos son, en última instancia, los movimientos que la conciencia infinita ejerce en la forma confinada que asume como ser viviente.

Después de haber aprendido a volar, Cūḍālā emprendió viajes de ciudad a ciudad, de montañas a océanos, encontrando seres aéreos y etéreos en su camino mientras, usando su poder de vuelo, continuaba con sus responsabilidades en el palacio. Mientras tanto, el rey Śikhidhvaja, quien era incapaz de notar la transformación de su esposa y seguía viéndola como su joven amante, no podía encontrar la paz interior ni la visión verdadera de su ser.

## 5. El camino hacia la liberación de Śikhidhvaja

Un día Śikhidhvaja decidió renunciar a sus actividades del reino y seguir el camino del auto-conocimiento retirándose al bosque donde se sometió a austeridades y se dedicó a vivir meditando en soledad. Cūḍālā sintió pena y tristeza al observar lo confundido que su marido se encontraba. Sin embargo, lo dejó ir y lo siguió con su poder de volar sin que él la notara. Con su visión yóguica, se dio cuenta de que no era un buen momento para acercarse a él o visitarlo, así que regresó al reino y se dedicó a la tarea de gobernar. Pasaron más de dieciocho años en los que Śikhidhvaja practicó austeridades en el bosque cuando un día Cūḍālā decidió visitarlo. Le preocupaba que su esposo estuviera secando todos sus deseos (*vāsanā*) y entonces decidiera nunca volver al palacio con ella. Cūḍālā quería volver a experimentar el amor romántico con su esposo y disfrutar a su amante como había visto en sus viajes aéreos lo hacían los yoguínis con sus parejas (VIa.85.26). Encontró a su esposo en estado de auto-engaño y en una situación deplorable, emaciado, seco y sucio. Así que trató de sacarlo de su meditación engañosa y mostrarle el entendimiento de la verdad que permite disfrutar de esta vida. Sabía que no la escucharía fácilmente si aparecía en su cueva como su esposa. Así que, usando sus poderes yóguicos, decidió tomar la forma de un joven y apuesto brahmán.

### 5.1. Primer conjunto de enseñanzas: el nacimiento de Kumbha

El plan funcionó. Śikhidhvaja mostró sorpresa y entusiasmo ante la visita de tan carismático joven devoto, quien le pareció ser enviado por los dioses. Cuando le preguntó sobre su origen, el joven brahmán narró su historia de nacimiento, la cual, leída cuidadosamente, parece referir al relato simbólico de las técnicas tántricas yóguicas que Cūḍālā practicó para despertar la *kuṇḍalinī*. El joven brahmán tenía como nombre Kumbha (que literalmente significa “olla”) porque nació del semen que su padre reunió en una olla de cristal llena de leche. Su padre era el sabio Nārada, quien había perdido su semen después de excitarse al ver a dos mujeres desnudas jugando en

el arroyo. Como una primera lección a Śikhidhvaja sobre la liberación de cuerpo presente, esta historia dibuja a un sabio que parece haber sucumbido a sus pasiones, pero que en realidad se hallaba libre de ellas. Los sabios en este contexto son aquellos que se permiten expresar sus intenciones de manera espontánea sin que los efectos de la acción atenen al que los experimenta. Los elementos de esta historia (la olla, el semen, y la leche) recuerdan el proceso descrito en los textos de *haṭhayoga* para despertar la *kuṇḍalinī*. El calor corporal producido por las técnicas de respiración es reunido en el centro digestivo. El aliento vital (*prāṇa*) ascendente de naturaleza ardiente se estabiliza dentro del cuerpo a través de la retención de la respiración (*kumbhaka*), cerraduras (*bandha*), y sellos corporales (*mudrā*). Esto se hace para revertir el flujo descendente del viento *apāna* y prevenir que el néctar de la inmortalidad (*amṛtabindu*), que se guarda en el centro de la cabeza, descienda hacia el fuego digestivo. Esta técnica convierte al cuerpo en una suerte de “olla” donde el calor generado por la retención de la respiración se encuentra con el viento frío (*apāna*) y crea un balance interno que hace posible el ascenso de la *kuṇḍalinī*.<sup>26</sup> Vasiṣṭha describe este proceso en la sección llamada “Reflexión sobre la luna y el fuego” o *agnīśoma vicāranam* (VIa.81) en donde, a diferencia del *haṭhayoga*, explica cómo se produce el despertar de la *kuṇḍalinī* sin aludir a posturas corporales ni a técnicas de cerraduras o sellos.

El resultado de la mezcla que Nārada reunió en su olla de cristal –el calor del semen y el frío de la leche– es lo que da lugar al nacimiento de la vida misma, la conjunción (*saṅkrānti*) y el juego dinámico de los principios opuestos de la materia y la conciencia, la oscuridad y la luz, la noche y el día, la luna y el sol. Nārada es la imagen del camino del conocimiento, mientras que Kumbha (quien es en realidad Cūḍālā) representa la creación de vida espontánea y alquímica que confina la conciencia infinita y la corporeiza en forma de aire dentro de una “olla”.<sup>27</sup>

Después de escuchar la historia de Kumbha, Śikhidhvaja le cuenta de su reino, su esposa, y de lo insatisfecho que se encontraba con sus actividades diarias. Le contó sobre su decisión de renunciar a esa vida para escapar del ciclo continuo de dolor y placer, y de que, a pesar de haberse dedicado a sus prácticas y ritos de austeridad, continuaba insatisfecho (VIa.87.14). Cūḍālā, bajo su disfraz de Kumbha, tomó este momento como una oportunidad para iluminar a su esposo sobre lo inapropiado de sus austeridades y renuncia para alcanzar la liberación. Al ver en este joven brahmán una sabiduría profunda, Śikhidhvaja se quebró en llanto y suplicó por sus enseñanzas. Lo que sigue es un largo intento de Cūḍālā para traer a su esposo de regreso a sus sentidos.

Cūḍālā le narró dos historias<sup>28</sup> para mostrarle que la búsqueda de la liberación requiere el conocimiento de la verdad, la cual se adquiere escuchando a los sabios, pues ellos nos ayudan a reconocer las señales liberadoras. Le contó que la renunciación al mundo no sirve de nada, y que las austeridades son inútiles pues, aquello que debe cultivarse –es decir, la renuncia a los pensamientos limitantes y deseos– puede hacerse mientras se mantienen las actividades cotidianas. El disgusto al mundo puede ayudar a que uno reconozca la propia ignorancia y los apegos mentales, pero estos no desaparecen al evitarlos, sino al dominarlos por completo. Al narrar estas dos historias, Kumbha quería darle a entender a Śikhidhvaja lo ciego que había sido en no reconocer las enseñanzas de su esposa cuando vivían en el palacio. Sin embargo, a pesar de estas historias, Śikhidhvaja continuó en su confusión, insistiendo en que estaría dispuesto a renunciar a todo, al bosque, a su lugar de meditación, a sus utensilios, incluso a su

<sup>26</sup>Ver *Goraṅśasataka* (Mallinson, 2012), *Śivasamhitā* 2.6–11, 4.61–67 (Mallinson 2007), 5.141–165, *Haṭhayogapradīpikā* 3.52, 3.66–68, 3.72 (Digambaraji y Kokaje, 1998).

<sup>27</sup>Ver Doniger (1999: 289–290).

<sup>28</sup>La historia de la Gema de Cristal (YV VIa.88) y la Parábola del Elefante (YV VIa.89).

propio cuerpo, a arrojarse desde una montaña, incluso a sí mismo, para alcanzar la liberación. Ante esta insistencia, Kumbha lo detuvo para impartirle una segunda serie de enseñanzas enfocadas en el cuerpo.

## 5.2. Segundo conjunto de enseñanzas: La no-dualidad entre bosque/palacio

Aunque parece que el YV tiene una perspectiva negativa del cuerpo –se considera obtuso (*jaḍa*), como un gran bulto (*mahāvaṭa*), miserable (*varāka*), y mal-oliente (*mūkātma*)– también declara que no hay necesidad de renunciar a la corporalidad cuando se está libre de pasiones (*nirāga*) y de culpa (*aparādhi*) (VIa.93.19-22). Es la mente, *citta*, la semilla de los deseos y apegos. No nos liberamos cuando la abandonamos (*tyāga*) sino cuando se destruye (*nāśa*) la semilla misma. Lo que sigue en la narrativa de esta historia es una larga lección sobre la paradójica distinción entre el cuerpo y la mente dentro de un yoga no-dualista, continuada por una discusión sobre el no-origen del mundo, la no-existencia de un dios creador, la omnipresencia del sí mismo como conciencia, y la naturaleza deseante de la mente (*vāsanāmātra*).

El discurso de Kumbha despertó la mente de Śikhidhvaja. Entonces le pidió que se sentara en silencio y meditara profundamente. Śikhidhvaja sintió una dicha y deleite que no había experimentado antes (VIa.101.1). Sin embargo, Śikhidhvaja no entendía cómo era posible vivir en el mundo sin la mente. ¿Cómo puede haber movimiento y juego de fuerzas cuando todo se ha detenido y solo permanece la inmovilidad? La posibilidad de la liberación en vida o de una emancipación de cuerpo presente se fundamenta en esto: no hay ninguna diferencia entre la quietud divina del sí mismo (*śiva*) y su vibración consciente (*cetaspada*) (VIa.102.57). Esto se debe a que, para el que ha alcanzado el conocimiento, no hay movimiento en esta vida que no sea en sí mismo, conciencia pura.

Después de explicar la naturaleza no-dual del mundo a Śikhidhvaja, el joven brahmán se retiró, diciéndole que debía regresar a su “morada celestial”. En realidad, Cūḍālā tenía que regresar al palacio y retomar sus deberes gubernamentales. Esta meta-identificación entre “cielo” y “tierra” en la narrativa da un tono tántrico distintivo a este marco no-dualista. Una de las enseñanzas principales que Śikhidhvaja tenía que entender era sobre la naturaleza ilusoria de la distinción entre estar atado (*bandha*) y estar liberado (*mokṣa*). El constante viaje de ida y vuelta que Cūḍālā emprende volando entre palacio y bosque alude al continuo y difícil camino ascendente que la *kuṇḍalinī* toma desde su asiento terrenal en la base de la columna vertebral (*mūlādhāra*) hacia el sitio celestial en el entrecejo, donde se encuentra con su contraparte masculina, Śiva.

Śikhidhvaja permaneció en un estado tranquilo y callado a pesar de que extrañaba terriblemente a Kumbha, quien se había convertido en su único amigo y maestro espiritual. Śikhidhvaja se mantuvo absorto en meditación por tres días, después de los cuales Cūḍālā apareció de nuevo en el bosque. Śikhidhvaja estaba tan absorto en su meditación que Cūḍālā temió que abandonara su cuerpo en cualquier momento. Así que pensó en transmitirle más enseñanzas sobre el sí mismo. Trató de hacerlo regresar de su profundo estado contemplativo gritándole, sacudiéndolo, moviéndolo, aventándolo al suelo, pero nada ayudó. Entonces pensó que sería mejor no despertarlo. En cambio, decidió dejar su forma humana y alcanzar el mismo estado de beatitud en el que se hallaba su marido y que también ella anhelaba, pero al estar a punto de abandonar su propio cuerpo, su inteligencia suprema (*mahāmati*) le impidió hacerlo (VIa.103.16). Entonces, con su propio intelecto entró en el espacio mental de su esposo y trató de provocar una ligera vibración de conciencia cantando mantras Védicos. El sonido de la voz de Cūḍālā despertó a Śikhidhvaja, quien sintió inmediatamente gusto al ver a Kumbha de nuevo. Diciéndole cuánto lo había extrañado, Śikhidhvaja lo invitó a

quedarse en el bosque. Comienza entonces una tercera etapa en la instrucción liberadora de Śikhidhvaja.

### 5.3. Tercer conjunto de enseñanzas: Ecuanimidad (*sāmādyṣṭi*)

Kumbha se quedó con Śikhidhvaja por varios días en los que hablaron sobre temas espirituales mientras viajaban juntos a diferentes lugares visitando varios pueblos y ciudades. Su amistad y amor mutuo creció y la mente de Śikhidhvaja comenzó a transformarse al asimilar las enseñanzas de Kumbha. Cūḍālā, consciente de su transformación y notando lo encantador, guapo y noble que era su marido, sintió lo desafortunada que era por no poder tener contacto físico con él. Así que ideó un nuevo plan. Kumbha le dijo a Śikhidhvaja que era momento de dejarlo, pues debía atender unas festividades en su casa, pero prometió regresar más tarde. Esa noche, Kumbha regresó con un semblante triste, pues –según el plan– fue maldecido por un sabio a quien había enfadado por sus palabras inapropiadas, quien lo condenó a convertirse cada noche en una mujer amorosa.

Aunque Śikhidhvaja estaba ya despierto a sí mismo y a un entendimiento no dualista de la realidad, todavía se encontraba atado a la vía de renuncia y al ascetismo, y no podía entender cómo Kumbha, siendo un ser iluminado, pudiera estar afectado por las emociones de dolor o placer. Las enseñanzas siguientes están dirigidas a cambiar la perspectiva de Śikhidhvaja en relación con las experiencias de la vida que son inevitables mientras se habita en el cuerpo/mente. La lección se imparte a través de varias pruebas que intentan mostrarle cómo aquellos que conocen la verdad pero evaden o suprimen los afectos corporales y las ansiedades mentales se están engañando a sí mismos (VIa.104.40). Lo que encontramos en estas enseñanzas impartidas por Cūḍālā por medio de su dominio sobre el cuerpo *via* Kumbha es una filosofía del cuerpo en la que la corporalidad se concibe como disfrutable y no como algo cuyas acciones naturales deben ser forzadas a parar.

Ese día, mientras Kumbha esperaba la temida transformación nocturna, expresó su “preocupación” a Śikhidhvaja. Era común en esos tiempos compadecer la situación de ser mujer pues, entre otras desventajas, implicaba el riesgo de convertirse en presa de los hombres. Śikhidhvaja expresó su empatía por el triste destino de Kumbha. Pero es interesante notar la naturaleza falsa de la preocupación de Kumbha. El estatus ilusorio de esta situación podría significar que Cūḍālā no cree realmente en la validez de esta preocupación, pues ella misma es muestra de que las mujeres pueden ser poderosas yoguinis como ella.<sup>29</sup> El propósito de esta transformación no era, sin embargo, hacer que su marido cuestionara dichas creencias, sino hacer que viviera dicha situación con paciencia y sabiduría. Śikhidhvaja muestra ecuanimidad y acepta vivir con su amigo Kumbha durante el día y con su versión femenina, Madanikā, en la noche.

Una segunda prueba para Śikhidhvaja comienza cuando la dama comienza a sentir deseos sexuales por él. Una noche incluso Madanikā expresó su deseo de unirse con él en matrimonio. Argumentó que, siendo que los dos se amaban y que las tendencias del cuerpo son naturales, no habría razón para sentir culpa. Śikhidhvaja aceptó casarse con Madanikā sin expresar disgusto ni deleite. Entonces prepararon las nupcias en el bosque, y festejaron haciendo el amor por muchas noches consecutivas. Continuaron viviendo juntos por muchos meses, amigos durante el día, cónyuges de noche, hasta que Cūḍālā pensó en una tercera prueba.

Cūḍālā creó con sus poderes la imagen de Indra viajando por el cielo con sus ninfas celestiales para atraer la atención de Śikhidhvaja hacia los objetos externos. Un día,

<sup>29</sup>Para un análisis de género en la historia de Cūḍālā véase Doniger (1999: 287-292).

Indra invitó a Śikhidhvaja para que lo acompañara al cielo pues a las ninfas les encantaría pasar un tiempo con él. Pero el rey rechazó la propuesta insistiendo en que se encontraba contento y dichoso. Indra intentó de nuevo argumentando que no estaba bien rechazar los deleites ofrecidos por el destino, pero Śikhidhvaja se mantuvo firme y tranquilo sin desear ir. Cūḍālā, contenta con la firmeza y nivel de desapego de su marido, preparó otra prueba para ver si su desapego incluía el enojo y otras emociones. Simuló, entonces, con sus poderes yóguicos la imagen de Madanikā abrazando y besando a otro hombre en la noche. Śikhidhvaja no mostró ningún cambio en su disposición más que alegría al ver a la pareja disfrutando, y se mantuvo en meditación. Cuando Cūḍālā, bajo la forma de Madanikā, se acercó a su esposo con remordimiento por el acto, Śikhidhvaja le habló con voz dulce y suave sin sentir enojo por lo que había visto. Entendía que era parte de su maldición y destino; finalmente, pensó, era parte esencial de ser mujer tener diez veces más deseo que los hombres –así que no había razón para enojarse. Sin embargo, aunque la perdonó por su amorío, decidió no considerarla más su esposa y permanecer simplemente como amigos.

El comportamiento de Śikhidhvaja en estas tres pruebas: 1) Vivir con una mujer amorosa; 2) La tentación de Indra; y 3) La esposa infiel, mostró un estado de ecuanimidad y desapego ante aquello que se disfruta, aquello que podría ser disfrutado, y la pérdida de aquello que se disfrutaba. Solo entonces Śikhidhvaja demostró que estaba listo para aceptar las emociones y deseos (*vāsanā*) tal y como se presentaran sin ser afectado por ellos; también para dejar que las intenciones y voliciones (*saṅkalpa*) se expresaran sin caer en vanas tentaciones; y para recibir la tragedia traída por el destino libre de enojo. La actitud de Śikhidhvaja en la tercera prueba demostró, además, que se pueden tomar decisiones apropiadas a la situación manteniéndose en un estado de desapego y autoconciencia. Para Cūḍālā estaba por fin claro que Śikhidhvaja había alcanzado el estado de liberación de cuerpo presente y decidió entonces, revelarse.

## 6. El abrazo de Śikhidhvaja y el papel de Cūḍālā en su liberación

La revelación de la identidad verdadera de Kumbha ante Śikhidhvaja es un momento clave en la narrativa para entender el papel que juega la *kuṇḍalinī* en el camino a la liberación. Vemos en primer lugar que Śikhidhvaja despierta su mente (*prabodha*) gracias a la intervención de su esposa bajo la forma del joven brahmán Kumbha quien lo inicia en el camino del conocimiento (*jñāna*) –esto es, por medio del escuchar las enseñanzas de los sabios y la realización del ser verdadero. Una vez despierto a este conocimiento, Śikhidhvaja tiene que desarrollar un entendimiento no dualista del cuerpo y la mente. Su camino hacia la liberación asume entonces tonos devocionales con el cultivo de emociones y relaciones humanas tales como la amistad y el amor de pareja, sin los cuales Śikhidhvaja habría permanecido en el estado profundo de meditación ascética y en el renunciamiento total de su cuerpo físico. Hasta este punto, no vemos en el proceso de liberación de Śikhidhvaja signos del ascenso de la *kuṇḍalinī*, sino un proceso de reconocimiento y exaltación del maestro, a través de la imagen ilusoria de Kumbha que su esposa ha creado para él. Sin embargo, si leemos los continuos viajes que Cūḍālā hace entre el palacio y el bosque como un movimiento ascendente y descendente de la *kuṇḍalinī*, entonces podría entenderse la interacción de Śikhidhvaja con Kumbha como un proceso en el que su *kuṇḍalinī* está despertando.

El momento en que Cūḍālā le revela su identidad, Śikhidhvaja recuerda todo lo que había hecho en su vida. De pronto siente una dicha inmensa y la abraza. Este gesto nos recuerda el momento liberador descrito en el *Vijñānabhairava* 161-163, texto sivaíta de Cachemira (Singh, 2006), en el que Śakti, la energía divina femenina, abraza a Śiva, el principio consciente masculino, después de haber recibido de éste las enseñanzas y

técnicas para la emancipación. La narrativa de Cūḍālā y Śikhidhvaja es única ya que es el rey, como principio masculino, el que abraza a su esposa, reconociéndola como la que posee el conocimiento liberador.

La mente de Śikhidhvaja estaba libre de todo deseo e impulso, pero esto no era suficiente para permitirle vivir en estado de liberación. Para ello necesitaba a Cūḍālā. La reina lo convenció de regresar al reino y gobernar juntos, así que prepararon una ceremonia para terminar su fase ascética. Por medio de sus poderes yóguicos, reunieron un ejército completo de caballos, elefantes, carros y soldados con los que regresaron al palacio, no sin antes pasar por las montañas más altas antes de bajar a la ciudad donde reinaron juntos en completa ecuanimidad por mil años más.

## 7. Conclusiones

Mientras que el proceso de liberación de Śikhidhvaja no menciona explícitamente el despertar de la *kuṇḍalinī*, podrían entenderse los viajes de Cūḍālā del palacio al bosque como símbolo de la ascensión de su propia *kuṇḍalinī* la cual “vuela” hacia el tope de la montaña que es su propio centro de conciencia. El despertar al conocimiento de uno mismo establece la práctica de desapego y discernimiento, pero esto no es suficiente para permanecer iluminado en medio de la vida mundana y corpórea. El camino del conocimiento o *jñāna yoga* involucra un “saber que” el sí mismo es en realidad la conciencia absoluta y no el yo limitado (*sohameva anaham eva*, VIa.99.13), pero el camino de *kuṇḍalinī yoga* involucra un “saber cómo”: el conocimiento de cómo disfrutar los movimientos de la vida mientras uno se mantiene quieto y en desapego. En otras palabras, la liberación de cuerpo presente considera la liberación en vida (*jīvanmukta*) como un fin en sí mismo y no como un estado medio e inevitable hacia la liberación última desencarnada (*videha*). La liberación de cuerpo presente entiende la liberación en vida como un estado en el que la mente es conquistada, y sus semillas deseantes destruidas. Los impulsos (*vāsanā*) que aparecen se regulan mientras se abraza con ecuanimidad la expresión de la volición (*saṅkalpa*). Un ser liberado de cuerpo presente sabe que la liberación es, en realidad, “incorpórea”, pues la conciencia es todo lo que es. El liberado en vida, por otro lado, se mantiene en la vida mientras el cuerpo dure, pues supone que la corporalidad es diferente a la conciencia. Por contraste, el liberado de cuerpo presente toma la decisión de abrazar la vida como es, mientras mantiene juguetonamente los deseos y emociones que aparecen naturalmente con la condición humana, que no es más que una expresión de la conciencia.

Mientras que la liberación de Cūḍālā está marcada por el viaje aéreo emprendido por su *kuṇḍalinī* hacia la cima de las montañas donde su esposo medita, la iluminación de Śikhidhvaja culmina con el retorno a la ciudad y el palacio, en otras palabras, con su “regreso a la tierra”. Vemos con esto que esta narrativa no está hablando de dos tipos de liberación sino de diferentes etapas por las que pasa la liberación de cuerpo presente y los obstáculos que se encuentran en el proceso. Estar “despierto” al conocimiento (*prabodha*) no es lo mismo que estar liberado (*mukti*), y estar liberado en esta vida va más allá que desapegarse de los propios deseos y emociones, también requiere “abrazarlos”. El abrazo implica la cultivación afectiva –aunque no necesariamente apegada– de una relación con el “otro”. Esta relación intersubjetiva iluminadora es la esencia de la liberación de cuerpo presente.

Un elemento típico śakta en este tipo de liberación no es el despertar de la *kuṇḍalinī*, pues éste se encuentra también en escuelas no-śaktas, sino el retorno de la fuerza vital al cuerpo, descrito en algunos manuales de *haṭhayoga* como la “inundación” del cuerpo ocasionada por el derrame de los “fluidos de la inmortalidad” que descienden desde el tope de la cabeza. Aquí es Cūḍālā la que devuelve la calidez de la vida a Śikhidhvaja,

mostrándole cómo disfrutar de la existencia a pesar de no tener una mente deseante y de la inevitable influencia del destino y de la naturaleza. El papel de Śikhidhvaja en este proceso es el de un intelecto frío que trae el estado de ecuanimidad al flujo hirviente de las emociones, tendencias y sensaciones que son inevitables en la vida. El abrazo de éste a Cūḍālā es como un *kumbhaka*, es decir, como la suspensión del aliento donde los opuestos se encuentran para crear un juego balanceado: sol/luna, intelecto/emoción, abrazo/desapego. La historia de Cūḍālā y Śikhidhvaja reúne una red de narrativas entrelazadas en las que la *kuṇḍalinī* forma el núcleo donde el proceso culminante de uno (la liberación de Cūḍālā) es el comienzo del proceso del otro (la liberación de Śikhidhvaja). Esta historia ilustra el esquema de un proceso que no es lineal, sino circular, ondulante, y espiral; un camino de liberación que abraza la vida con sabiduría y la sabiduría con el cuerpo presente.

## 8. Bibliografía

- Aiyer, K. N. (1896). *Laghu Yoga Vāsishta*. Madras: Minerva Press.
- Bhattacharyya, S. (1951). “The Cardinal Tenets of the Yoga-Vāsiṣṭha and their Relation to the Trika System of Kaśmira”. *Annals of the Bhandarkar Oriental Research Institute* 32: 130-45.
- Chapple, Ch. K. (2011). “The Sevenfold Yoga of the *Yogavāsiṣṭha*”. *Yoga in Practice*. White, D.G. (Ed.). Princeton: Princeton University Press.
- Chapple, Ch. K. y A. Chakrabarti. (2015). *Engaged Emancipation. Mind, Morals, and Make-Believe in the Mokṣopāya (Yogavāsiṣṭha)*. New York: SUNY Press.
- Dasgupta, S. (1952). *A History of Indian Philosophy*. New York: Cambridge University Press, vol. 2.
- Digambaraji, S., y R. S. Kokaje, eds. (1998). *Haṭhayogapradīpikā of Svātmārāma*, repr. 1st ed. (1970). Pune: Kaivalyadhama, S.M.Y.M. Samiti.
- Doniger, W. (1999). *Splitting the Difference: Gender and Myth in Ancient Greece and India*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Fort, A. (1991). “Knowing Brahman While Embodied. Saṅkara on Jīvanmukti”. *Journal of Indian Philosophy* 19: 369-89.
- Fort, A. (2015). “Embodied Liberation (Jīvanmukti) in the *Yogavāsiṣṭha*”. *Engaged Emancipation, Mind, Morals, and Make-Believe in the Mokṣopāya (Yogavāsis. t.ha)*. New York: SUNY Press.
- Gherwal, R. S. (1930). *Queen Chundalai, the Great Yogin*. In *Yoga Vashisth or Heaven Found*. Unknown place: World Classics Books. Available online: sacred-texts.com (accessed on 12 November 2017).
- Hanneder, J. (1988). “Śaiva Tantric Material in the *Yogavāsiṣṭha*”. *Vienna Journal of South Asian Studies* 42: 67-76.
- Hanneder, J. (2006). *Studies on the Mokṣopāya*. Wiesbaden: Harrasowitz Verlag.
- Mallinson, J. (2007). *The Shiva Samhita*. Traducción de James Mallinson. New York: YogaVidya.
- Mallinson, J. (2008). *Khecarīvidyā of Ādinātha*. A Critical Edition and Annotated Translation of an Early Text of Haṭhayoga. Translated by James Mallinson. New York: Routledge.
- Mallinson, J. (2012). “The Original *Gorakṣaśataka*”. *Yoga in Practice*. Edited by David Gordon White. Princeton: Princeton University Press.
- Pansikar, V. L. S., ed. (2008). *The Yogavāsiṣṭha of Vālmīki with the Commentary Vāsiṣṭhamahārāmāyaṇatātparyaprakāśa*, repr. 3rd ed. (1937). 2 vols. Delhi: Motilal Banarsidass.

- Shulman, D. (2012). *More Than Real. A History of the Imagination in South India*. Cambridge: Harvard University Press.
- Singh, J. (2006). *Vijñānabhairava or Divine Consciousness*. Translated by Jaideva Singh. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Slaje, W. (1998). “On Changing Others’ Ideas: The Case of Vidyāraṇya and the *Yogavāsiṣṭha*”. *Indo-Iranian Journal* 41: 103-24.
- Slaje, W. (2000). “Liberation from Intentionality and Involvement: On the Concept of ‘Jīvanmukti’ According to the Mokṣopāya”. *Journal of Indian Philosophy* 28: 171-94.
- Slaje, W. (2005). “Textkritische Edition Des Mokṣopāya.” Historiographie Und Geisteskultur Kaschmirs, Arbeitsstelle Der Akademie Der Wissenschaften Und Der Literatur, Mainz an Der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg. Disponible en línea: [https://adwm.indologie.uni-halle.de/MU\\_PhilKomm.htm](https://adwm.indologie.uni-halle.de/MU_PhilKomm.htm)
- Thomi, P. (1980). *Cūḍālā. Eine Episode aus dem Yogavāsiṣṭha*. Wichtrach: Institut für Indologie.
- Thomi, P. (1983). “The Yogavāsiṣṭha in Its Longer and Shorter Version”. *Journal of Indian Philosophy* 11: 107-16.

\* \* \*

**Ana Laura Funes Maderey** es profesora asociada de filosofía en la Universidad Estatal del Este de Connecticut donde enseña cursos de filosofía de Asia, filosofía del yoga y filosofías feministas. Su investigación se centra en la intersección entre fenomenología, metafísica y filosofías del cuerpo en las escuelas Sāṃkhya, Yoga, Vedānta y Tantra, y ha publicado varios artículos sobre filosofía yóguica en revistas especializadas. Anteriormente dio clases en la Maestría de Estudios de Yoga en la Universidad Loyola Marymount en Los Angeles, dirigido por Christopher Chapple con quien editó el libro: *Thinking with the Yoga Sūtra: Translation, Interpretation*.

## **La presencia del yoga en el vedānta temprano de Gauḍāpada**

*The presence of yoga in Gauḍāpada's early vedānta*

**Olivia Cattedra**

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), Argentina  
ocattedra@gmail.com

**Recibido:** 03/11/2021

**Aceptado:** 18/04/2022

**Formato de citación:**

Cattedra, O. (2022). "La presencia del yoga en el vedānta temprano de Gauḍāpada". *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 94, 58-69, <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/ocattedra.pdf>

**Resumen**

Este artículo explora y describe la presencia del yoga en el vedānta temprano. Esta presencia introduce el *praṇava* yoga y el *asparśa* yoga. Estos refieren y enfatizan las nociones vinculadas a los soportes de concentración, el principio de conexiones ocultas (*bandhutā*) y finalmente, el análisis de los estados de conciencia con la introducción del estado *turīya*, el cual se eleva ontológicamente sobre la noción de realización contemplada en el sistema de Patañjali.

**Palabras clave**

Yoga, concentración, analogía, conocimiento.

**Abstract**

This article explores and describes the presence of yoga in early vedānta. This presence introduces *praṇava* yoga and *asparśa* yoga. These refer to and emphasise notions linked to the supports of concentration, the principle of hidden connections (*bandhutā*) and finally, the analysis of states of consciousness with the introduction of the *turīya* state which rises ontologically above the notion of realisation as it is seen in Patañjali's system.

**Keywords**

Yoga, concentration, analogy, knowledge.

## 1. Acerca de la complementación de los *darśanas*

Hacia el s. VII d.n.e., posible datación de Gauḍāpāda, la tradición india se encamina hacia la sistematización de los *darśanas*, literalmente: “puntos de vista”, término que Occidente traducirá como sistemas de filosofía. Cabe preguntarse, los *darśanas*, ¿se complementan o son esencialmente distintos? La misma noción de puntos de vista puede sugerir cualquiera de las dos opciones, aunque, dada la tendencia a la unidad en la base de la filosofía de la India, que se afirma en torno al descubrimiento del ser uno y único, y ello implica una integración, es posible considerar que los *darśanas* –en relación a su exposición en las fuentes– se complementan. Por otro lado, es necesario distinguir tales fuentes de sus diferentes cadenas de comentaristas y maestros, quienes sí, evidentemente, pueden presentar posiciones divergentes.

El tratado de Gauḍāpāda constituye la primera exposición sistemática e histórica del *vedānta*, al que se denomina *vedānta* temprano. Siguiendo una estricta hermenéutica sobre el texto de Gauḍāpāda en sí y dejando, provisoriamente, en suspenso el comentario de Śāṅkara, podemos afirmar que sí, en efecto, la dimensión del yoga se presenta claramente en las *kārikā*. Y la función de la introducción de las técnicas de yoga tendrá que ver con un proceso propedéutico de orden psicológico, es decir, prepara al viviente –*jīva*– para su contemplación y realización de la dimensión superior, la Realidad Última que constituye el plano espiritual como tal.

Posteriormente, con Śāṅkara, sus seguidores clásicos y modernos, es posible verificar una fuerte tensión y discusión en torno a la integración o independencias de los *darśanas*. A ello contribuyeron las críticas de Śāṅkara respecto del yoga (García Bazán, 1982), basadas en las observaciones a lo que el yoga clásico tal como lo concibe Patañjali en los *Yogasūtra*, representa el “estado supremo”: *samādhi-kaivalya*. Desde la perspectiva vedántica, esta experiencia no refleja la instancia última de realización y liberación del hombre. En términos de las *Upaniṣads*, la disquisición se ubica en torno a las características propias del tercer estado de conciencia (sueño profundo, *susupti*) y el cuarto estado (*turya-turīya*). En este último se introduce la noción de no dualidad, el Uno sin segundo. La no dualidad es un estado superior a la unidad, de algún modo es la articulación de la experiencia de la unidad en la diversidad, sin división interna o externa, ni limitación de ninguna clase. Es la experiencia suprema, inherente a toda la sabiduría perenne, sobre la cual volveremos.

La cuidadosa lectura de Gauḍāpāda permite otras posibilidades hermenéuticas. El maestro se refiere específicamente al yoga, y lo hace bajo dos perspectivas: desde el *praṇava yoga* (especialmente en la *kārikā* I), y desde el *asparśa yoga*.

Al comienzo de la exposición de Gauḍāpāda se advierte una preocupación soteriológica<sup>1</sup>. El primer planteo es en *Gauḍāpāda Kārikā* I.16 (a partir de ahora: GK), donde se explica que “cuando el *jīva*, dormido por la ilusión sin comienzo, despierta, entonces conoce la no dualidad”<sup>2</sup>, *advaita*.

El viviente, *jīva*, enfrenta dos “posibilidades existenciales” (Cole, 1980:77): Dormido o envuelto por los lazos de la *māyā*, o bien despierto y liberado espiritualmente. Esta última instancia supone haber transitado el paso de lo irreal a lo real<sup>3</sup>, el pasaje desde la existencia inauténtica caracterizada por el dolor, a la existencia

<sup>1</sup> Usamos la expresión “soteriológico” en un sentido amplio, como inquietud de realización o liberación, ver Conio (1971: 157-158). Sobre la división interna de las estrofas o *kārikā*, Bhattacharya (1944: cxiii) observa en el Āgama dos secciones: de 1 a 18 donde se discute qué debe realizarse y de 19-29 la forma de hacerlo. El mismo comentarista insiste en que “el medio para realizar la realidad no dual no es otro que *upāsana*”.

<sup>2</sup> *anādimāyāyā supto yadā jīvaḥ pradubhyate ajamanimadramasvapnamadvaitaṃ buddhyate tadā*

<sup>3</sup> *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*, I.5.4.5

auténtica, que coincide con la Realidad Última (Cole, 1980: 77). Aparte a propósito de este último aspecto es decir la coincidencia entre la existencia auténtica y la realidad es necesario tener presente la correlación GK I:16 y GK III:36.

En GK I:16 se indica que las características de la verdadera vigilia no dual se definen en términos del lenguaje negativo, es decir, “sin sueño, sin sueño profundo, no originada...” y en III:36<sup>4</sup> se describe a Brahman como “sin forma, sin nombre, sin sueño, sin sueño profundo, sin origen”, es decir, que se identifica el grado último, la experiencia del *jīva* con la Realidad Suprema, o, en otros términos, la experiencia Suprema es la identidad última.

El camino del hombre hacia la verdadera realidad que yace en su interior se inicia en su vida y circunstancias concretas e inmediatas: el mundo experimentado en estado de vigilia. He aquí una experiencia común e inmediata para todos los hombres, que se muestra como un plano de fuerte dispersión, de ahí que se lo denomine el mundo de la multiplicidad (qué es ilusorio o “mayáxico”) o el mundo de los nombres y las formas (*nāma-rūpa*). Este mundo se encuadra entre la causa, el efecto y el volátil tiempo (ver Ferrández Formoso, 2022). En él se advierte cierta condición ambigua y confusa cuya consecuencia más inmediata es la experiencia psicofísica del sufrimiento: *duḥkha*. C. Cole (1980: 77 y ss.) afirma a este respecto:

En este nivel se expresa que el sufrimiento constituye la verdadera estructura de la existencia temporal del hombre en el mundo. La participación del hombre en el mundo y su cuestionamiento revela su duplicidad. Adicionado por, participante en, y embestido por los pares de opuestos tales como el placer y el dolor el hombre raramente se refleja en la naturaleza de su vida... pero *duhkha* será como el hecho básico de la vida simboliza su carácter ambiguo y la naturaleza auto contradictoria (y deberíamos agregar autodestructiva) del hombre.

Es pertinente observar que por naturaleza contradictoria se alude a la conformación psicofísica del *jīva*, que es producto de *māyā* (desde el punto de vista del vedānta) y un subproducto de *prakṛti* (desde la perspectiva del sāmkhya) (Radhakrishnan, 1977: 259). Este último detalle debe ser reforzado pues no solo está indicando el aspecto de realidad relativa y debilitada que implica la noción de *māyā*, sino y más específicamente, la condición no consciente, inconsciente o dormida propio del automatismo de la *prakṛti*. De este modo podemos comprender que el pasaje del mundo de la multiplicidad irreal a la experiencia de la realidad no dual se concibe como el camino de realización que involucra una disciplina espiritual completa en si misma y esencialmente práctica. Las *kārikā* imparten las técnicas necesarias para experimentar tal enseñanza en términos concretos: *anubhava* (ver Cavallé, 2008:82). En otros términos, para trasladarla a una comprensión vital desde luego no es una comprensión intelectual<sup>5</sup> sino una experiencia integral, profunda, intuitiva, inmediata y liberadora, es decir, “jñānica”:

*Jñāna* es, para el *advaita*, el conocimiento supraobjetivo y absoluto que es, a su vez, conocimiento supraobjetivo de lo Absoluto; es el “conocimiento/real-ización” en el que se trasciende toda diferencia relativa entre el conocedor y lo conocido y se realiza la identidad última del yo. Esta visión integral, no dual, viene a ser una aprehensión directa, inmediata e intuitiva de Brahman realizada por Brahman como Brahman; una aprehensión que unifica el sujeto y el objeto desvelando lo que es anterior a

<sup>4</sup> *ajamanidramasvapnāmanāmakamarūpakam/ sakṛdvibhātam sarvajñam nopacārah kathamcanall*

<sup>5</sup> Ver Mahadevan (1975: 172).

ambos. No se intuye o se ve *algo* –a diferencia del conocimiento intencional que es siempre conocimiento de algo– ni hay *alguien* que vea. Es una visión identificación en la que lo visto deviene algo superior a lo que era como mero objeto y en la que el yo deviene algo superior a lo que era como mero sujeto individual: sujeto y objeto quiebran sus límites y abandonan su aparente enfrentamiento testimoniando así su radical unidad. Nadie ve y nada es visto; sencillamente, hay visión. (Cavallé, 2008: 83).

Gauḍāpāda afirma que el conocimiento desprovisto de origen se considera inseparable de lo que debe conocerse, el no nacido solo es conocido por el no nacido. La noción, aplicada con toda su fuerza e intensidad en este verso, es la noción de *jñāna*.

Es en este marco en el que podemos afirmar la presencia del yoga en el *vedānta* temprano, como un medio preparatorio hacia el conocimiento de la no dualidad o Realidad Suprema. A tal fin, concurre la exposición de, al menos, dos doctrinas fundamentales: a) el *praṇava* yoga y b) el *asparśa* yoga.

## 2. El *praṇava* yoga

Este *praṇava* yoga consiste en la internalización reflexiva y vivencial del símbolo y sentido de la sílaba AUM/OM llamada *praṇava*. Gauḍāpāda comienza su enseñanza introduciendo la ubicación de cada uno de los estados de conciencia en el cuerpo denso: *deha*<sup>6</sup>. Evidentemente, encontramos aquí una referencia tangencial a las técnicas del yoga, pues tal ubicación se develará como soportes o lugares de concentración a nivel del cuerpo denso (GK I:2). Tal concentración –técnica primaria del yoga– constituye el punto de partida para alcanzar la comprensión de la analogía. Luego, desde I.19-22, indica la analogía, o “ semejanza”, *samanvaya* (literalmente: “sucesión regular u orden”), con los *mātra* (“medidas”) de la sílaba AUM y los *pāda* (“partes”) del Sí Mismo. He aquí una referencia a la correspondencia de los niveles ontológicos en clave antropológica, es decir, aplicados al hombre que se aboca a su *sādhanā*. La función de tal analogía es constituir la base para la meditación que supone un escalón más alto de técnicas. Recordemos que en el *aṣṭāṅga yoga* de Patañjali la concentración es previa a la meditación (Dasgupta, 1978: 147). Históricamente, Patañjali es anterior (aprox. 400 años) a Gauḍāpāda y es el exponente del yoga como *darśana* ortodoxo.

Y es la meditación la que nos conducirá hacia la vía de la comprensión y el conocimiento absoluto como forma suprema de realización. Las *kārikā* advierten que sus enseñanzas, referidas a la naturaleza del sabio y la condición del *asparśa* yoga, no implican una crítica al yoga clásico sino una integración y superación de este.

Específicamente, la crítica se limitará a mostrar la problemática que supone considerar al *samādhi*, que aun en sus distintos niveles, es por naturaleza transitorio y que se ubica ontológicamente a nivel de Brahman *saguṇa* o del ser al que se denomina Īśvara, indicando al mismo tiempo que la realización considerada desde la no dualidad supera este nivel porque excede toda determinación cualificación y dualidad, y es permanente en el sentido que como no comienza (*ajāti*) no tiene fin. La no dualidad no es algo a adquirir cómo podría ser *samādhi*, sino es un principio inherente de la realidad misma que está siempre presente y lo único que es necesario es apartar los velos de las impurezas tal como se manifiesta en GK 38<sup>7</sup> y apartando estos velos, el hombre, el

<sup>6</sup>GK I:2 *prajñāstridhā dehe vyavasthitah*

<sup>7</sup>“Allí no hay sostén, ni entrega ni preocupación, entonces el conocimiento inherente al *ātman* es no originado, inmutable”, *graho na tatra notsargascintā yatra na vidyate/ātmasamsthāṃ tadā jñānamajāti samatām gatam//*

viviente, descubre la Realidad Suprema como su esencia verdadera, el *ātman* postulado por las *Upaniṣad*.

Gauḍāpada nos habla de dos tipos de yoga: del *praṇava* yoga referido a la sílaba Sagrada OM/AUM, y del *asparśa* yoga. En el primer caso enfatiza la explicación del método y su ejecución y en el segundo caso aborda el tema desde su perspectiva cosmológica y sus correlatos tanto en la característica de la experiencia suprema, así como la naturaleza del sabio que la experimenta, reforzando en consecuencia, la distinción con las metas postuladas por Patañjali que comienzan con el *samādhi* y concluyen con la noción de *kaivalya*.

El *praṇava* yoga se expone inmediatamente en la primera *kārikā*: comienza con la referencia a los soportes de concentración y meditación y luego se especifica indicando las correspondencias invisibles de cada dimensión. Ya se mencionó que los soportes de concentración correspondientes a los *mātra* de la sílaba sagrada se encuentran todos, en un mismo nivel de manifestación, es decir en el cuerpo denso, y este detalle no es ocioso, sino que refuerza y enfatiza el hecho fundamental de que el trabajo o disciplina espiritual debe necesariamente partir del nivel de la vigilia, de la materia concreta, la cual es por otra parte común a todos los hombres (*vaiśvānara*). Esta condición, la encarnación concreta y particular de cada viviente, es producto de su karma de arrastre (*prarabdha karma*) y constituye el nivel I de mayor densidad, por lo tanto, requiere una purificación, una limpieza o un despeje más prolijo. Y puesto que en el orden de la manifestación es el último plano, es también el más pesado y oscuro, y por consecuencia el más irreal y también el más condicionado por las formas determinadas y empobrecidas en el sueño de la ignorancia.

Los soportes son: el ojo derecho (para la vigilia –multiplicidad y dualidad– y la A); el interior del pensamiento (para el sueño con sueños –dualidad sutil<sup>8</sup>– y la U); y el éter del corazón (para el sueño profundo –principio confuso<sup>9</sup> de unidad– y la M). He aquí la ubicación de los tres *mātras* o medidas a las que debe sumarse el conocimiento del principio analógico, es decir, de la *bandhutā* como tal. La correlación y correspondencia entre el estado de conciencia y la verdadera naturaleza que constituye ese estado en el hombre, por un lado; y otro tanto a nivel macro cósmico en sus propios términos, es decir bajo el modo en que el Conocimiento se manifiesta en cada plano o nivel.

El estudio del *praṇava* yoga y su modo de exposición analógica nos arroja inmediatamente al lenguaje del símbolo como lenguaje de la metafísica y su condición de comprensión analógica y no analítica, quebrando de este modo la dimensión psíquica común. Insistamos: el *mātra* de cada estado, de cada plano, revela el modo de manifestación propio que en el primer caso es lo que es obvio y común para todo el estado humano y lo primero en su experiencia, lo más inmediato<sup>10</sup>; en el segundo caso se describe el papel interno, intermediario, del ámbito psíquico y su elevación y amplificación cualitativa que conduce a la contemplación de los principios (ideas, símbolos, arquetipos) evidenciando su mayor riqueza ontológica. Este estado es clave porque en su aspecto macrocósmico cumple una función crucial: “el primer estado hacia la salvación o liberación yace en establecer la identidad con *Hiraṇyagarbha*, con la ayuda de las *upāsana* enseñadas por las *Upaniṣads*. Ello constituye la liberación *Apavarga*<sup>11</sup> frente al *saṃsāra*” (Mainkar, 1980: 46). Tales *upāsana* se fundan en el principio de analogía, conexiones o correspondencias.

<sup>8</sup>*Utkarṣah*, elevación o excelencia; *ubhayatva*, intermedia GK, I.20

<sup>9</sup>*ghanaprājña*, literalmente, masa homogénea de conocimiento indiferenciado, GK I.1

<sup>10</sup>*adi-apti* GK I.19

<sup>11</sup>Realización demorada, previa, o en suspenso, ver Deussen (1972: 102 y 810).

Las *Upaniṣads* abundan en ejemplo de conexiones entre diferentes aspectos de la realidad... y la aplicación la visualización o la imaginación de estas “conexiones verdaderas” se entiende como un acto de práctica religiosa... en el yoga de ciertos textos, estrellas, luna, sol, fuegos rituales, distintas flores, batidos de manteca, ofrendas, fuegos, y ciertas acciones tales como la peregrinación u otras se entienden como un proceso que tiene lugar en el interior del cuerpo o mente humanas. Por lo tanto, los textos llamados *Upaniṣads* implican una “enseñanza secreta” que revela las “conexiones ocultas” que energizan la matriz de la realidad. Y la exploración de la naturaleza de estas correspondencias es la ciencia de las *upanīṣads* (conexiones). Las tradiciones brahmánicas indias construyen su antigua visión del mundo por y desde este punto de partida. Este modo de percepción y de sentir toma como un hecho que todas las cosas están conectadas: la realidad es una clase de tejido o matriz de interconexiones. Todo, conecta con todo de un modo u otro y el orden de existencia que esto produce se organiza tanto vertical como horizontalmente. [...] este tejido de conexiones configura una teoría de la realidad; el yoga del sonido y de la visualización son dos de sus métodos prácticos... el verdadero conocimiento de las conexiones pasa a ser un programa para la experiencia práctica que activa, es decir, hace real, las conexiones entre el cuerpo y la conciencia de los individuos. Siguiendo esta línea de razonamiento, las acciones de la vida de un individuo generan cambios en el resto del mundo, incluso del universo como totalidad, y viceversa” (Ruff, 2012: 98-99).

En la experiencia del buscador, y según la intensidad de su *sādhanā*, el contacto con y la activación de esas conexiones se manifiesta en lo cotidiano como “sincronismos” o causalidades significativas, solo advertidas por el sujeto que las experimenta y que, al decir de E. Zolla (1994: 24), detrás de ellas, late la verdad.

La dimensión de las correspondencias ocultas, su red invisible, y la relación con *Hiraṇyagarbha* y la liberación *Apavarga* se ubican en el plano intermedio que se debe comprender como la dimensión psíquica. Es el símbolo de la U con su sentido de intermediación y elevación o amplificación, expuesto en el texto GK I:20. En cuanto al tercer caso o plano la naturaleza de este estado se muestra en el éter, el espacio del corazón<sup>12</sup>, núcleo significativo en el cual concurren el símbolo de la cueva (interioridad) y la montaña (elevación), y que desemboca en la experiencia de la unidad, allí mismo dónde se alcanza el equilibrio perfecto del cual todo parte y al cual todo llega. Por ello la analogía con la M nasal del OM. He aquí la fuente o centro de la conciencia del durmiente. El sonido del *mantra*, los ciclos del cosmos y la idea de la analogía reposa en la expresión o manifestación y en la disolución o reintegración *mano laya*, GK I.21.

Por otro lado, el reconocimiento de estas condiciones concatenadas entre el individuo, el símbolo y el ámbito cósmico implican la aprehensión del sentido profundo al cual conducen las analogías y con ellas la modificación cualitativa del proceso de comprensión, que agrega al pensamiento lineal, la captación inmediata, sintética de la comprensión vertical. Y por lo mismo, señalan la realización parcial y acumulativa de cada uno de estos órdenes de realidad, los cuales se despliegan tanto en la manifestación como (potencialmente) en lo no manifestado entre el individuo y el cosmos. En términos más familiares según la mística occidental, se advierte una ascensión espiritual integradora, dado que en la medida en que cada uno de estos estados/ mundos reconoce una dependencia causal vertical con respecto al Estado/ mundo que le antecede en el

<sup>12</sup> *Bhagavad Gītā*, XV.15 y siguientes.

orden manifestado. La realización, la comprensión de cada nivel, permite el acceso al nivel superior –por eso vertical–, siempre gracias a la concentración, meditación y realización que entrañan una disciplina en principio psíquica y, por lo tanto, yoguica.

La asimilación de cada estado inferior en el superior y su ascenso hasta llegar al nivel de la Identificación Suprema supone asimismo la trascendencia de las determinaciones y la integración como tal. En los antecedentes upaniśádicos, se trata de la doctrina *saṃvarga*<sup>13</sup>.

El proceso de asimilar e integrar –en un sentido inverso– al orden de la manifestación revela con claridad el aspecto contrario: cada mundo es causa del que le sigue en el despliegue procesal-irradiativo, que es su efecto (García Bazán, 1982: 142). Por eso, del *avyakta prajñā*, surge el mundo sutil (*vyakta*), y de este a su vez el mundo concreto de formas densas o groseras; todo ello se corresponde con el orden de los *tānmatras* y *mahabhūtas* enumerados por el *sāṃkhya*<sup>14</sup>, y siendo este el orden de producción o generación, que es, a la vez, una manifestación debilitante, cae de suyo que el orden de integración o realización de niveles más reales será naturalmente inverso.

La analogía de la pronunciación de la sílaba OM es transparente en este sentido, la forma en que se emite el sonido y su correspondiente vibración indican el camino hacia el interior y hacia la elevación: El sonido transita por la bóveda del paladar según la antigua nomenclatura de los sonidos labiales, dentales, palatales, etc., por ello comienza con la vocal abierta, A, vocal fonética del sánscrito, en forma clara y marcada que se va sumergiendo en el diptongo de la U y así nace el sonido O, lo cual desde luego resuena con la analogía entre la vigilia y el sueño. Ambos estados-sonidos prosiguen su camino ascendente a través de la M, para perderse en el silencio de la *anusvāra*, es decir, la mudez oclusiva de la *m*, el silencio absoluto del OM que representa la totalidad no dual inefable de la Realidad última.

Por todo lo dicho, el grado supremo alcanzado por el *praṇava* yoga en y a través de la pronunciación de la sílaba OM conduce a su culminación en la experiencia no dual, donde no hay sujeto ni objeto, ni siquiera unidad: es lo que es y en el ser no hay nada que unir, tocar o contactar. Es entonces cómo adviene la noción de no contacto, y de ahí, el *asparśa* yoga. En GK I: 24 se dice: “conociendo el OM cuarto por cuarto ya no hay ninguna otra cosa por conocer” (*aumkāraṃ pādaśo jñātvā na kiṃcidapi cintayet*). La experiencia descrita coincide con la noción de *asparśa*, “no-contacto”, porque, insistamos, al no haber dualidad sujeto-objeto nada hay que pueda tocar o ser tocado. Solo hay ser, presencia. Las ideas correlativas se indican en GK III:32, una *kārikā* relevante porque deslinda el plano psicológico del espiritual mostrando su jerarquía ontológica en ascenso: “cuando (*yadā*) el pensamiento deja de imaginar (*na saṃkalpayate*) la mente ya no es mente (*amanas*), así accede por el conocimiento (*bodhena*) de la verdad (*satya*) al *ātman* y ya nada tiene para aprehender y nada aprehende (*grāhyābhāve tadagraham*)”.

Sin embargo, esta es una disciplina difícil de adquirir porque los obstáculos (en este caso, el temor) del plano inferior (psíquico) continúan incidiendo. Por ello comenta

<sup>13</sup> *Chāndogya Upaniṣad*, IV:1. Esta doctrina se refiere a la asimilación de los niveles inferiores en los superiores, bajo la analogía del viento y, también, del juego de dados. Ver Deussen (1980: 118).

<sup>14</sup> La perspectiva cosmológica es desarrollada por el sistema *sāṃkhya*, el cual originalmente es expuesto por Caraka y luego asume varias formas. En el *Mahābhārata* encontramos tres escuelas distintas de *sāṃkhya*. El principio supremo y espiritual, recibe el nombre de Puruṣa y coincide con el sistema *vedānta* en que es conciencia, aunque no beatitud (*ānanda*). Ver Dasgupta. Radhakrishnan (281) agrega que la ausencia de *ānanda* o felicidad se debe a que ésta pertenecería al *guna sattva*, el cual es constitutivo de *prakṛti*. No queremos dejar de mencionar un detalle y tan crítico, arraigado en la *Taittiriya*. Upaniṣad, que tendrá amplias y complejas repercusiones en los debates intrafilosóficos de la India ortodoxa. Para una bibliografía más moderna de la cosmología *sāṃkhya*, véase Arnau (2012).

Gauḍāpāda en GK III.39: “El así llamado yoga sin contacto (*asparśa*) es difícil de obtener aun por los supremos yoguis, pues ellos temen. Ven temor donde no lo hay”<sup>15</sup>. Y justamente la ausencia del temor es el principio que relaciona las dos secciones del texto referidas al yoga: el *praṇava* con el *asparśa*, pues ya se ha dicho en GK I.25: “para el que está unido siempre al OM, nunca existirá el temor”<sup>16</sup>. En este caso, la noción de temor debe ser comprendida en un sentido amplio, como la síntesis del extenso abanico de las turbulencias de la psique (ver *Yogasūtra*, I.5). Su trascendencia es, desde luego, la conquista del plano psíquico, por eso la unión más allá del temor, constituye el *asparśa* yoga.

### 3. El *asparśa* yoga

El tercer capítulo nos muestra la segunda presencia del yoga mediante el *asparśa* yoga. Se describe en primera instancia, con una connotación cósmica. Gauḍāpāda otorga una enseñanza de índole “descendente”: el origen del mundo, la explicación de la “causa del mundo” corre por cuenta de la actividad del pensamiento (Dasgupta, 230). Ahora bien, lo que ocurre en el plano cósmico, reverbera en lo individual. He aquí un dato concreto y fundamental para el hombre desorientado. Se le indica que él es el responsable de sus circunstancias. El viviente construye cotidianamente su mundo, lo encarna, según su pensamiento, el cual se vuelca en acciones concretas. Desde luego, el karma de arrastre<sup>17</sup> no es inexistente ni irrelevante, pero claramente no es determinativo. La aseveración del hombre como creador continuo de su mundo o, dicho en otros términos, la continuidad de la encarnación cotidiana, no es un tema gratuito ni superfluo. Aquí Gauḍāpāda remite a una condición característica de las doctrinas upaniśádicas; se ha enseñado que *māyā* es la causa del mundo y también se ha afirmado que el Señor es la causa de la manifestación: *māyā* y el Señor se refieren a un mismo plano ontológico y, en ese aspecto, Gauḍāpāda agrega una tercera perspectiva. Él dirá que el mundo, la manifestación, la multiplicidad, son consecuencias de la actividad del pensamiento: *manas*. *Manas* es móvil por naturaleza<sup>18</sup>, pero aun así es movilizadora, activada, agitada por *māyā*<sup>19</sup>. “La dualidad es concebida por el pensamiento. Pero cuando éste deja de ser tal, la dualidad no es captada”<sup>20</sup> (GK: III:29-31).

El mundo construido por esta agitación del proceso pensante y el hombre que lo habitan poseen, en efecto, un origen y esencia espiritual, pero funcionan a nivel psicológico y éste es un detalle que reclama una constante revisión y autorreflexión.

Ahora bien, la misma mente afligida por la dualidad que le es inherente, y que proyecta el mundo, puede elevarse. En ese caso roza el umbral entre el tercer y cuarto estado gracias a la calma, intensa meditación, y allí ocurre la posibilidad de integración que une el psiquismo del viviente y lo proyecta hacia la realización de la no-dualidad. Dicho de otro modo, el cese de la actividad mental o psico mental (mánasica) responsable del mundo de la manifestación y su dualidad compleja y contradictoria nos reorienta hacia un estado contemplativo donde se ofrece la posibilidad de acceder a la realidad última inmutable que en el nivel inferior se encuentra obnubilada. Y

<sup>15</sup> *asparśayoga vai nāma durdarśaḥ sarvayogibhiḥ/ yoginobibhiyati hyasmādabhaye bhayadarśiniḥ//*

<sup>16</sup> *praṇave nityayuktasya na bhayaṃ vidyate kvacit//*; observando en este verso la presencia de la raíz sánscrita “*yuj*”.

<sup>17</sup> Para encontrar la clave de este punto es necesario esperar algunos siglos pues es en el *Yogavāsiṣṭha*, (circa. s. IX d.n.e) donde se destrabará el nudo de esta problemática, ver Dasgupta (1980: 252 y ss).

<sup>18</sup> Recordemos que es un subproducto de *prakṛti*.

<sup>19</sup> *spandate māyayā manaḥ//*

<sup>20</sup> *manaso hyamanībhāve dvaitaṃ naivopañabhyate//*

nuevamente, la terminología y la temática se dirimen en el terreno propiciatorio del yoga, aunque se resuelve y culmina en el *vedānta*.

La eliminación de la ceguera psíquica-ontológica implica la remoción de los obstáculos, con lo cual “*manas*” deviene inmóvil como una antorcha ubicada en un lugar sin viento<sup>21</sup>; y como tal descansa concentrada en, y, contemplando al Brahman no dual.

Es necesario resaltar que este pensamiento cósmico (e individual) que produce el devenir, coincide en ese plano con *ātman* tal como se lo entiende en GK II 12<sup>22</sup>: la actividad (*kalpita*) del brillante (o divino) *ātman*. Por otro lado, desde la perspectiva individual y en relación a la *sādhanā* la noción de movilidad o inmovilidad del pensamiento es clave para comprender en un sentido amplio al yoga como técnica ascética<sup>23</sup>.

En este contexto, la ascesis debe comprenderse como una “corrección o compensación de la vida común dominada por los instintos” (Conio, 1971: 159). Y por ello tal concepción del yoga incluye las técnicas de meditación preparatorias para la liberación: meditación sobre las partes de la sílaba, meditación para la contemplación y trascendencia del miedo, de la ira y de las pasiones<sup>24</sup>, meditación sobre lo que debe evitarse, lo que debe conocerse y lo que debe adquirirse.

Entonces “cuando el pensamiento deja de imaginar” se refiere a la perspectiva individual, a la detención de los procesos mentales que, así concentrados y unificados, permiten superar el nivel psicofísico y alcanzar –gracias a una ruptura de nivel–, el centro espiritual que lleva al reconocimiento del sí mismo como única realidad, desplazando naturalmente los niveles inferiores de realidad o irrealdad.

De este modo, se conjuga sujeto-objeto-método y meta accediendo mediante el conocimiento (*bodhena*) de la verdad (*satya*) al *ātman*. “Y en falta de lo que puede aprehender no aprehende nada” (GK III:32)<sup>25</sup>. He aquí el “no-contacto” del *asparśa* yoga. Insistamos, es éste el detalle que permite comprender como la noción advaitina del yoga de Gauḍāpada avanza sobre la visión del yoga de Patañjali. En efecto, Gauḍāpada indica que hay que ir más allá de la unión (yoga) clásicamente aceptada hacia la no dualidad, que ni siquiera implica unión. E insistamos, no hay unión porque ya no hay un objeto al que unirse. La experiencia es diferente y es de identificación, del ser que es lo que es, en sí, y sin contactar nada: *asparśa* yoga.

#### 4. Conclusiones

1º) Verificamos la existencia de un yoga en Gauḍāpada, es decir, en la sistematización del vedānta temprano y que se expone, por así decir, según dos técnicas que aportan aspectos sutiles a considerar, por ejemplo, cierta “verticalidad” que atraviesa cada una de ellas:

- De lo finito a lo infinito, el *praṇava* yoga

<sup>21</sup> *alataśanti* no solo es el título del cuarto libro de las *kārikā* sino también un poderoso símbolo que, proveniente de las *Upaniṣad*, se ubica en el centro de las técnicas.

<sup>22</sup> *Kalpāyatātmanāmanamātma devaḥ svamāyayā / sa eva budhyate bhedāniti vedāntaniścayaḥ //*

<sup>23</sup> El término *manas* está sujeto a un doble sentido: por un lado, en calidad de órgano interno mencionado en el primer capítulo, pero también identificado con la causa de la manifestación en el tercer *prakaraṇa*; C. Conio (1971: 128-129) explica el *advaya manas* “...*advaya* es la no dualidad epistemológica de sujeto-objeto ...”. Ver GK II :35. Bhattacharya (1944) utiliza la idea de concentración que implica un cambio en el estado psíquico vinculado a la alteración de los ritmos respiratorios (lo mismo es válido para la idea de *mātra*). Este tema es analizado por Eliade (1998: 65) y ver también GK III:29-30.

<sup>24</sup> Cf. GK II:35, en Karmarkar (1953: 87)

<sup>25</sup> *Amanastām tadā yāti grāhyābhāve tadgraham//*

- De lo Absoluto hacia lo relativo, el *asparśa* yoga

El proceso señalado por el *praṇava* yoga dirige al ser humano hacia la Realidad suprema, ascendentemente; luego en la exposición del *asparśa* yoga, Gauḍāpada evidencia como la realidad última desciende con un efecto irradiante, que ilumina desde el ámbito de la experiencia suprema todos los planos inferiores en su doble registro cósmico e individual. La descripción adquiere relevancia especial como enseñanza estricta al arrojar la responsabilidad de las experiencias individuales a la conciencia encarnada del viviente y lo que éste hace con ella. En otros términos, pone de manifiesto las consecuencias de la calidad del pensamiento y qué puede o debe hacer el viviente en función de ello.

2º) El yoga de Gauḍāpada se instala claramente como un proceso ascético en un estilo similar a Patañjali, aunque distinto del *Bhagavad Gītā*<sup>26</sup>, recordando que el ascetismo no es para cualquiera. La noción de *manograha*, conquista y dominio de la mente, indica la conducta del sabio de mente disciplinada y ahí encontramos la segunda característica del *asparśa*. El maestro dirá que tal conducta no es común en el yogui, sino que es superior y que se distingue del yoga *darśana*, indicando una superación del sentido general o clásico del yoga<sup>27</sup>.

La distinción es también una advertencia: no hay que contentarse con realizaciones menores, aunque cada uno debe respetar el nivel de realización apropiado a su nivel de conciencia. *Sarvayoguīn* no parece utilizarse en el sentido de “todos los yoguis” sino de “yoguis en general”, “tipos ordinarios de yoga”; teniendo presente que solo unos pocos son los que están aptos para alcanzar este nivel supremo del *asparśa* yoga<sup>28</sup>.

La etimología subyacente al término *asparśa* remite a la idea inexpresable e indescriptible de la identidad suprema, cuya realización requiere una disciplina, un esfuerzo y una resolución impecable, sin mácula, ejemplificada con la leyenda del pájaro que, con una pequeña cucharita construida con la hierba *kuśa*, vacía el océano para rescatar a su cría (GK III.41<sup>29</sup>); y la imagen del sabio que logra esta meta, el *muni*, define su logro como la no aprehensión, nuevamente, el lenguaje negativo, y su función superlativa, este sabio ya no aprehende nada porque nada hay para aprehender: él ha superado la pluralidad, la dualidad, y aun la unidad en la no dualidad “encarnada” *jīvanmukta*.

El *muni kaivalya* se instala en la soledad, el aislamiento y el silencio. Los nombres evocan huellas védicas. Se trata de sabios, videntes y ascetas sigilosos que han alcanzado la experiencia de la Realidad Última gracias a lo cual poseen una experiencia cabal de todos los órdenes de realidad ontológicos inferiores. Entablan amistad y recorren el camino de los *gandharvas*, de las *apsaras* y de los dioses... Del *muni* también nos habla el *Mahābhārata*<sup>30</sup>: es quien, habiendo alcanzado la no dualidad, “recorre el mundo como un insensible, es decir con un ascetismo que en esa instancia pasa a ser una consecuencia de la realización suprema, carece de hogar estable, no presta atención al ritual y es indiferente ante la recepción u otorgamiento de homenajes o elogios” (GK II: 37). Conoce la Realidad. Es idéntico a ella. Carece de “...razón por la cual orar o reverenciar a los dioses, no necesita efectuar los ritos *śraddhā* para los *pitṛs*, en la medida en que él se ha afirmado en el recto conocimiento, ya no tiene posibilidad de realizar ningún acto inmoral o irreligioso en cuanto a tal... un *yati* solo

<sup>26</sup> El primero dedicado al santo y el segundo al hombre intramundano, por así decir.

<sup>27</sup> GK III:40-47

<sup>28</sup> Ver *Bhagavadgītā* VI.6 y ss.

<sup>29</sup> Ver Mahadevan (1972: 182)

<sup>30</sup> “*Yati*” es “un eco del *Mahābhārata*” según Eliade. “Un himno del *Ṛg-Veda* (x-136) habla de una asceta (*muni*) de largos cabellos (*keshin*)” (Eliade, 1998: 251). Ver también Oscar Figueroa (2022, en prensa).

puede hacer uso de lo que viene a él espontáneamente, él no debe apetecer nada solo debe utilizar el mínimo requerido para mantener el cuerpo y el alma unidos”. Claro, a causa del tiempo designado previamente por el karma de arrastre.

3º) El conjunto de fuentes que reedita Gauḍāpāda en su exposición nos habla de un claro anclaje en la tradición ortodoxa, así como del sutil dialogo que atraviesa complementariamente la visión de las *darśanas*.

4º) Por último, cabe destacar que los aportes de Gauḍāpāda al yoga y desde el *vedānta* temprano para el día de hoy y para la actual y polémica difusión del yoga en Occidente son altamente relevantes pues en primer lugar resignifican el sentido de la pronunciación del símbolo sonoro de la sílaba OM: aquello que es evidente para el especialista no lo es para el hombre posmoderno que, dormido en su apego por las modas y hábitos descentrantes persigue sin entender ni profundizar las técnicas del yoga. En efecto, el símbolo del OM resuena en su interior recordándole su pertenencia a otras dimensiones del ser. Consecuentemente, señala modificaciones espirituales y éticas que lo esperan en su camino si se dedica honestamente a él. Otro tanto ocurre con las derivaciones de la reflexión sobre el *asparśa* yoga y los modelos de construcción de la propia existencia, que proporciona en forma tangencial, motivándolo para asumir una actitud reflexiva de tal modo que, en vez de buscar respuestas fuera de sí, lo aliente a retornar a sí mismo, contemplando la fuente de vida que lo anima desde su interior en una valoración responsable, libre y sin excusas ante su trayectoria vital condicionada pero no determinada por su karma de arrastre, y por tanto, abierta a la genuina libertad y liberación.

## 5. Bibliografía

- Upaniṣads* (1980). traducción de Paul Deussen. New Delhi: Motilal Banarsidass.
- Bhagavad Gita* (1977). traducción de R. Adrados y F.Villar Liébana. Madrid: Editorial Nacional.
- Yoga sūtra* (1977). Traducción de José León Herrera. Lima: Ed. Ignacio Prado Pastor.
- Arnau, J. (2012). *Cosmologías de la India*, FCE México.
- Bhattacharya, V. (1944). *The Agamaśāstra of Gauḍāpāda*, Calcutta.
- Cattedra, O. (1980). *El Maestro Gauḍāpāda*. Buenos Aires: Hastinapura.
- Cavallé, M. (2008). *La sabiduría de la No Dualidad*, Barcelona, Kairós.
- Cole, C. (1980). *Asparśa yoga: a study of Gauḍāpāda Māṇḍūkya kārikā*, New Delhi: Motilal Barnasidass.
- Conio, C. (1971). *The Philosophy of the Māṇḍūkya Kārikā*, Varanasi.
- Dasgupta, S. (1980). *History of Indian Philosophy, 5 vol.* New Delhi: Motilal Barnasidass.
- Deussen, P. (1980). *Sixty Upaniṣads*, reed. Motilal Banarsidass, Delhi, II vol.
- Deussen, P. (1972) *The System of the Vedānta*. New Delhi: Motilal Banarsidass.
- Eliade, M. (1998). *Yoga, Inmortalidad y Libertad*. Mexico: FCE.
- Figueroa Castro, O. (2022). *El yoga perfecto: la historia de Śuka en el Mahābhārata*. *Revista de filosofía de la Universidad de Costa Rica*. En prensa.
- García Bazán, F. (1982). *Neoplatonismo y Vedānta I: La doctrina de la materia en Plotino y Śaṅkara*. Buenos Aires: Editorial Depalma.
- García Bazán, F. (1982). “Śaṅkara y el Yoga”, en *Oriente Occidente*, vol. III. No 1, Buenos Aires: Universidad del Salvador.
- Karmarkar, R. D. (1953). *Gauḍāpāda Kārikā*. Poona: Bhandarkar Oriental Research Institute.
- Mahadevan, T.M.P. (1975). *Gauḍāpāda: A study on early advaita*. Madras: University of Madras, Madras.

- Mainkar, S. (1980). *The making of the Vedānta*, New Delhi: Motilal Banarsidass.
- Radhakrishnan (1977). *Indian Philosophy*, Vol.II, London: Allen and Unwin.
- Ruff, J. (2012). “Yoga in the *Yoga Upaniṣads*: Disciplines of the Mystical OM sound” en White, D.G. (ed.), *Yoga in Practice*, Princeton University.
- Zolla, E. (1994). *Auras: culturas, lugares y ritos*, Buenos Aires: Paidós.

\* \* \*

**Olivia Cattedra** es Licenciada en Estudios Orientales, Doctora en Filosofía e investigadora independiente del CONICET (Argentina).

## Canciones de Transformación: la literatura vernácula Josmanī y el Yoga de la conciencia cósmica \*

*Songs of Transformation: Vernacular Josmanī Literature and the Yoga of Cosmic Awareness*

**Sthaneshwar Timalsina** \*\*

San Diego State University, Estados Unidos  
timalsin@sdsu.edu

**Recibido:** 03/11/2021

**Aceptado:** 18/04/2022

### Formato de citación:

Timalsina, S. (2022). "Canciones de Transformación: la literatura vernácula Josmanī y el Yoga de la conciencia cósmica". *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 94, 70-87, <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/timalsina.pdf>

### Resumen

Los Josmanīs son los Sants, buscadores espirituales, de los pueblos del este de Nepal. Seguidores de un movimiento que data de alrededor del siglo XVII, los Josmanīs adoptaron el modelo de los Sants Nirgun del norte de India, tales como Kabir o Tukaram. La mayoría de los Josmanīs provienen de las familias Rai no brahmánicas. Mediante canciones populares, estos Sants hicieron accesibles las enseñanzas de los textos hindúes esotéricos a los laicos, al mismo tiempo que confrontaron jerarquías de castas y diversas formas de ortodoxia. Deseosos de preservar las prácticas yóguicas y las enseñanzas espirituales, se involucraron en varios movimientos de transformación social. Al mismo tiempo, desempeñaron un papel ejemplar en la elevación del espíritu social al infundir un significado más profundo en la vida cotidiana. Sus canciones y textos breves están imbuidos de una profunda reflexión filosófica, aun cuando están compuestos en lengua vernácula. En cierto sentido, los Josmanīs revitalizan el yoga, el tantra y al vedānta a través de sus canciones sencillas, permeadas de profundas metáforas.

---

\* El presente texto es una traducción del artículo de Sthaneshwar Timalsina, "Songs of Transformation: Vernacular Josmanī Literature and The Yoga of Cosmic Awareness", publicado en 2011 en la revista *International Journal of Hindu Studies*, Vol. 14, Núms. 2 & 3, Springer. La traducción al español ha sido realizada por Raquel Ferrández y Guillermo Otero, contando con las autorizaciones pertinentes.

\*\* Agradezco a David White y Sushil Mittal la revisión de varios borradores de este artículo, así como las sugerencias y correcciones que me brindaron. También agradezco sus revisiones a Rebecca Moore, Jeffrey Ruff y Mary Hicks.

## Palabras clave

Josmani, Sant, Nirgun, Kuṇḍalinī, layayoga, amanaska, nāda y bindu.

## Abstract

Josmanīs are the Sants, spiritual seekers, from the eastern villages of Nepal. Followers of a movement from around 17th century, Josmanīs adopted the model of the Nirgun Sants from Northern India, such as Kabir or Tukaram. Most of the Josmanis come from the non-Brahmanic Rai families and these Sants, while bringing the teachings of the esoteric Hindu texts to the layman in popular songs, also confronted caste hierarchies and various forms of orthodoxies. Keen to preserve yogic practices and spiritual teachings, they engaged in various social transformation movements. At the same time, they played an exemplary role in uplifting the social spirit by infusing deeper meaning in everyday life. Their songs and short texts are infused with a deep philosophical reflection even while being composed in the vernacular. Josmanis in a sense bring to life yoga, tantra, and Vedanta, through their simple songs, infused with deep metaphors.

## Keywords

Josmani, Sant, Nirgun, Kuṇḍalinī, layayoga, amanaska, nāda, bindu.

## 1. Introducción a la tradición Josmanī

Los Josmanīs, la tradición Sant que se encuentra en el noreste de Nepal y entre la comunidad de habla nepalí en Assam, India, tiene una historia documentada que se remonta a más de doscientos años<sup>1</sup>. Aunque otras tradiciones Sant del subcontinente indio han recibido una gran atención, la tradición Josmanī no ha sido explorada en el ámbito de la investigación académica contemporánea. Este artículo examina los dominios público y privado de los Josmanīs, su práctica de yoga y su vida social en el contexto de su cosmovisión. El enfoque adoptado aquí es comparativo e histórico e incluye una aproximación a otras tradiciones hindúes contemporáneas. Además de los Josmanīs, otras tradiciones Sant florecieron durante los siglos XVIII y XIX en Nepal<sup>2</sup>. Por lo tanto, este estudio no es exhaustivo; explora el papel de las tradiciones sincréticas prevalecientes en la región noreste del subcontinente.

No puede haber desacuerdo a la hora de identificar la tradición Josmanī como una tradición Sant que surge del mismo espíritu pan-indio que inspiró tanto a los Ālvārs y Nāyanārs, como a Kabīr y Nānak y, posteriormente, a los Sants del norte de India<sup>3</sup>. Los

<sup>1</sup> La única fuente primaria para este estudio es la obra *Josmanī Santa Paramparā ra Sāhitya* (1963) de Janaklal Sharma, que proporciona escritos selectos de los *sants* de esta tradición. Tengo conocimiento de otros escritos no editados de los Josmanīs, pero no he podido incluirlos aquí. No existe un estándar único para la transliteración de la lengua vernácula y por lo tanto he adoptado la transliteración más simple: *ām* para nasal con *a* larga, *īm* para nasal con *i* larga, y *ūm* para nasal con *u* larga.

<sup>2</sup> Un manuscrito en posesión de Sat Brahma Dil Rāi enumera treinta y seis nombres de tradiciones Sant en Nepal. El nombre 'Joshmanī' aparece como el vigésimo cuarto (ver Sharma, 1963: 525). Destacan entre ellos los Sants Śaiva y Śākta, los Sants Vaiṣṇava, incluidos los identificados como Bindu Vaiṣṇava, Śrī Vaiṣṇava, Nāth, Kāpālika, Kaula, los practicantes tántricos zurdos (Vāmamārga), y los sants seguidores del budismo tántrico Vajrayāna. La historia de las tradiciones de los Sant mencionadas aquí se puede establecer incluso independientemente de la lista que se encuentra en Sharma.

<sup>3</sup> Dariyā (ca. 1634-1780) fue un célebre poeta Sant de Bihar. Los escritos de los Josmanīs se pueden clasificar en cuatro categorías: textos como *Vairāgyām-vara*, versos que siguen sistemas métricos indios clásicos como el *anusṭup*, canciones en *rāgas* indios tradicionales y *dohās*. Una *dohā* es un pareado que rima en el que cada verso consta de medios versos formados por pies de 6+4+3 y 6+4+1 *mātrās* respectivamente (McGregor, 1993: 515). Las composiciones *dohā* de los Josmanīs exhiben

Josmanīs se identifican como Sants (ver Sharma, 1963: 239, 272, 283, 318-19, 346) y se distinguen de otras tradiciones vernáculas como los Nāth Jogīs<sup>4</sup>. Los componentes principales de esta tradición son los mismos que los de los Sants medievales de India. Al igual que otros Sants, los Josmanīs son sincretistas, aunque la naturaleza de su sincretismo difiere en cada región del subcontinente. En el caso de movimientos similares en el sur de India o Maharashtra, los Sants combinan los conceptos de las tradiciones Śaiva y Vaiṣṇava. Para Kabīr o Nānak, el peso reside en la síntesis de las características hindúes y musulmanas<sup>5</sup>. En cuanto a los Josmanīs, combinan la tradición bhakti Śrī Vaiṣṇava con la tradición Nāth yoga que prevalece en el norte de India<sup>6</sup>. El empleo de la lengua vernácula en lugar del sánscrito, su especialización en varias formas de *rāgas* para cantar canciones devocionales, la práctica de la *bhakti nirgun* o la devoción del Dios sin forma y la representación de deidades mediante imágenes, son aspectos que los Josmanīs comparten con otros Sants. Los elementos devocionales Vaiṣṇava, que los Josmanīs expresan por medio del lenguaje de la unión divina, recuerdan a los Bāuls de la Bengala contemporánea, localizados geográficamente a cien millas de distancia<sup>7</sup>. Los rasgos distintivos de su práctica de yoga, la expresión mística de la unión divina a través de canciones cantadas con el apoyo de instrumentos musicales como el *ektār*, la aceptación de personas de cualquier clase social en su búsqueda espiritual y el empleo de la lengua vernácula son rasgos que los Josmanīs comparten con los Sahaja Siddhas y los Nāth yoguis<sup>8</sup>. Las prácticas para la disolución de la mente se identifican como *amanaska* o *laya*<sup>9</sup> y son elementos constituyentes de la tradición Siddha, de los Nāth yoguis y de los Sants, incluidos los Josmanīs.

El presente artículo investiga la dimensión privada y pública de la práctica de los Josmanīs, que examinamos a la luz de otras tradiciones esotéricas de India, comparando los elementos principales de dicha práctica con las tradiciones tántricas y la tradición del Nāth yoga y haciendo hincapié en la práctica yóguica de los Josmanīs. Asimismo, establecemos una comparación entre la estrategia de los Josmanīs y la estrategia de otras tradiciones Sant, a través de la lectura del mensaje colectivo que transmiten canciones dirigidas a la esfera social. Una mirada más cercana revela que la fuerza periférica que ejercen los Sants sobre aspectos culturales más amplios se despliega como una autocrítica del sistema hindú y como una forma de rebelión contra el núcleo

---

inequívocamente rasgos de la literatura Siddha temprana y de los escritos de sants nirgun como Kabir y de posteriores sants del norte de India como Dariyā. En este artículo he identificado como *dohā* solo los versos que el editor de *Josmanī Santa Paramparā ra Sāhitya* identifica de esa manera (Sharma, 1963). Para un estudio de los constituyentes esenciales de la tradición Sant, ver Vaudeville (1987a). Para la combinación de creencias y prácticas Śaiva y Vaiṣṇava en la tradición Sant, ver Vaudeville (1987b).

<sup>4</sup> Los Josmanīs se identifican a sí mismos como *sants* (ver Sharma, 1963: 239, 272, 283, 318-19, 346). Sharma, el editor de los textos de los Josmanīs, también ha identificado esta tradición como una tradición Sant. El presente estudio concuerda con dicha identificación.

<sup>5</sup> Aunque era muy poco probable que un conflicto hindú-musulmán ocurriese en el Nepal del siglo XVIII, la influencia de los escritores indios sant que apoyaban la unidad hindú-musulmana es visible en los escritos de los Josmanīs (ver Sharma, 1963: 158-59).

<sup>6</sup> Para citas en las que Josmanīs se identifican como Śrī Vaisnavitas, véase Sharma (1963: 436, 501-2). Su sistema yóguico y su visión del cosmos, sin embargo, apenas se asemejan a la tradición ortodoxa Śrī Vaiṣṇava. Llevan un collar de cuentas de *tulsī* como signo de su orientación vaisnava.

<sup>7</sup> Los conceptos centrales de la práctica esotérica de la tradición Josmanī, como el sistema de *cakras*, el concepto de la correlación entre el microcosmos y el macrocosmos, o las canciones escritas en lenguaje “crepuscular”, son comunes a los Sahaja Siddhas, los Nāth Yoguis, los Bāuls, y los Sants Josmanīs. Para el estudio de los Bāuls, especialmente de su sistema de *cakras*, ver Das (1992: 388-432).

<sup>8</sup> Esto incluye a los *jogīs* que hablan Bhojpuri y a sus canciones. Para detalles de estos mendicantes, ver Henry (1988). Este canto como género también se puede comparar con las narraciones del rey Bharthari y Gopī Cand (ver Gold, 1992).

<sup>9</sup> Para una referencia de *amanaska* y *layayoga* en la literatura Josmanī, véase Sharma (1963: 221).

del sistema védico elitista. Una vez más, este cambio es similar a los efectos de otras tradiciones Sant, que ponen el acento en la reforma pacífica en lugar de en el cambio violento. Esta transformación social, autocrítica, iniciada por los Sants es el resultado de su profunda visión cosmológica, según la cual la totalidad (o macrocosmos) y el cuerpo del yogui (o microcosmos) están relacionados con el despertar yóguico que se manifiesta de formas diversas. Con el propósito de defender el papel del yoga en la transformación personal y social, nos centramos en los escritos de Śāśidhara Dās (ca. 1747-1849) y Jñāna Dil Dās (1821-83), dado que sus escritos esotéricos ejemplifican el género de la literatura Josmanī. Además, Śāśidhara demuestra un conocimiento ejemplar del yoga, mientras que Jñāna Dil proporciona el nexo entre las prácticas de yoga en el ámbito privado y el bienestar social.

Los Josmanīs conservan la singularidad de las diferentes tradiciones Sant que se encuentran en varias partes del subcontinente. A pesar de sus esfuerzos por sintetizar diversas creencias y prácticas y aunque todas las tradiciones comparten una misma agenda social, lo que las hace únicas es la singularidad del lenguaje regional y el entorno sociocultural particular en el que surgen. No es ni el contenido ni el mensaje *per se* lo que diferencia a estas escuelas regionales; más bien, su sola presencia abre la posibilidad de un nuevo paradigma de espiritualidad sincrética. De manera única, los Josmanīs combinan las tradiciones Nāth Śāiva y Bhakti Vaiṣṇava al incorporar canciones devocionales a su práctica de yoga esotérico<sup>10</sup>. Se pueden encontrar rastros de su yoga en los primeros escritos Sahaja, al mismo tiempo que comparten su orientación bhakti con varios movimientos devocionales *nirgun*.

Las tradiciones Sant en general sintetizan diferentes corrientes de fe mezclando y fusionando instrucciones similares que se encuentran en diferentes tradiciones. En el contexto de Nepal, que cuenta desde su más temprana historia con las tradiciones Vaiṣṇava y Śāiva, el rol de los Josmanīs, con su combinación de Nāth yoga y bhakti Vaiṣṇava, es similar al rol de los Sants de Maharastra. En algunos casos, la tradición Josmanī puede identificarse como una tradición Vaiṣṇava<sup>11</sup>; en otros, sus escritos utilizan la cosmovisión monista Śāivita, como se aprecia en su canto, “*jīva hai śiva, śiva hai jīva*” –Un ser vivo es Śiva, y Śiva es un ser vivo (Sharma, 1963: 271). A diferencia de los Sants Śāiva o de los Nāth Siddhas, los Josmanīs pueden ser identificados por las cuentas *kañṭhī*, hechas de madera de *tulsī*, que llevan alrededor del cuello (Sharma, 1963: 501)<sup>12</sup>, y a diferencia de los Sants Vaiṣṇava, se los reconoce por su *dhunī* (hoyo para el fuego), su *cimṭā* (tenazas para el fuego), su *tumbī* (recipiente de agua hecho de cáscara de calabaza) y su pelo enmarañado. El Kuṇḍalī Yoga que practican los Josmanīs proviene de la herencia tántrica y haṭha yóguica, más que de un trasfondo vaiṣṇavita.

## 2. Entrando en el cosmos Josmanī

Las tradiciones religiosas no siempre se distinguen únicamente por sus creencias. El propio nombre del movimiento suele ser crucial para distinguir las tradiciones. Conservar una identidad propia sigue siendo importante para aquellos que ingresan al

<sup>10</sup> Matices de la tradición bhakti vaiṣṇava y del yoga tántrico śāiva pueden encontrarse en los primeros escritos conocidos de esta tradición, por ejemplo, en la canción de Dhirje Dil Dās (fecha desconocida), un sant anterior a Śāśidhara Dās. Su dhrupada, “*hari bhajo bhāī*” (¡Hermano! Canta el nombre de Hari), la instrucción de meditar en la base del vacío y la contemplación del sonido no percutido (*anahada*), son ejemplos de este sincretismo cultural (ver Sharma, 1963: 149).

<sup>11</sup> Una tradición Josmanī se reconoce como Śrī Vaiṣṇava o Śrī Viṣṇu-svāmi. Véase la carta de Śiva Kumār Rāi en Sharma (1963: 501-2).

<sup>12</sup> Abhayānanda, sección 39, verso 1 (Sharma, 1963: 271).

camino espiritual de los Josmanīs. A diferencia de las tradiciones cuyo núcleo está formado por rituales específicos o por ciertas escrituras encargadas de definir una identidad única, las tradiciones Sant y Nāth se centran en la importancia de su preceptor: el Gurú. Iniciarse en el camino espiritual Josmanī requiere un compromiso por parte del estudiante, y la iniciación otorga la identidad Josmanī al discípulo. Los Josmanīs tienen tres niveles de iniciación. En el primer nivel, llamado *śābdī* (escuchar el sonido), el practicante recibe instrucción sobre el *mantra* Haṃsa. El aspirante aún no es considerado un Sant y su estatus social entre los Josmanīs es igual al de los cabezas de familia. Tampoco está autorizado para iniciar a otras personas. El segundo nivel, llamado *guru-mukhī* (orientación hacia el Gurú), incorpora posiciones y gestos yóguicos (*mudrā*), la práctica de *nāda* (sonido) e instrucción progresiva sobre el ascenso de Kuṇḍalī<sup>13</sup>. El practicante está autorizado a impartir el primer nivel de iniciación. La iniciación final, llamada *guru-pañjā*, es “el sello del Gurú”, que incluye cinco instrumentos: *bāñī* (el mantra)<sup>14</sup>, *jholī* (bolsa de limosna), *tumbā* (cuenco o jarrón de agua hecho de calabaza), *cimṭā* (tenazas para el fuego) y *tār* (instrumento musical de una cuerda). Los Sants iniciados pueden ser reconocidos por su cabello enmarañado y por el fuego encendido en el lugar donde practican meditación. Cuando piden limosna, pronuncian frases como “*pūrṇasat jāgo nām*” (¡Elévate! ¡El Nombre! ¡La verdad plena!)<sup>15</sup>. Los practicantes se conciben a sí mismos descansando a los pies del Gurú, siguiendo el camino que está más allá de la acción (*karma*), con su atención puesta en el vacío (*śūnya*). Con la práctica de Kuṇḍalī, los Josmanīs se esfuerzan por encender el fuego interior, llamado *brahmāgni*, tras lo cual uno abandona todos los rituales externos.

Estos rituales de iniciación, con sus prácticas correspondientes y la amplia reverencia que se encuentra en las composiciones Josmanī, revelan el estatus significativo del Gurú en este camino, un elemento que comparten con otras tradiciones Sant Nirgun de India. Los Josmanīs resaltan que el Gurú se manifiesta en tres aspectos distintos: el ser físico que otorga la iniciación, el Gurú que desempeña el papel de elevar la vida en el mundo y guiar al practicante en su búsqueda de la liberación, y el estado esotérico que se encuentra en el momento del ascenso de Kuṇḍalī<sup>16</sup>. En su forma externa, el Gurú proporciona la iniciación del mantra Haṃsa, y en el nivel esotérico, el Gurú se encuentra en el estado más elevado de despertar a través de la práctica de *nāda* (sonido).

La práctica del sonido juega un papel importante en la tradición Josmanī. Con la pronunciación de palabras específicas, como *aham* y *so'ham*, combinadas con *rāgas* melódicos acompañados por el sonido del *ektār*, el practicante dirige su atención hacia adentro, hacia sonidos específicos que surgen y reverberan en el interior del cuerpo. La práctica es al mismo tiempo variada y de gran alcance, con prácticas internas y externas, manifestación instrumental y vocal, mediante la vocalización de palabras específicas o mediante el canto de canciones. También se manifiesta en la conciencia social articulada en las canciones de los Josmanīs. Por tanto, las canciones persiguen un doble propósito: una transformación individual que se adquiere mediante la identificación con Śiva y una transformación social que se consigue mediante la búsqueda de la paz y la justicia y el mantenimiento del dharma.

<sup>13</sup> He usado el término ‘Kuṇḍalī’, frecuentemente empleado, en lugar de ‘Kuṇḍalīnī’, aunque se pueden encontrar también ejemplos de este último término (ver Sharma, 1963: 264).

<sup>14</sup> El mantra otorgado en la iniciación *guru-pañjā* es: *oṃ anādi ādi satsāccidānanda pūrṇa akahaṇḍa akālamūrti nirbhaya yoga yogānta siddhi siddha josmanī karāpūrṇa parasat sat sat*. Śāśidhara Dās menciona esto en la sección Guru Pañjā en su *Vairāgyāṃvara* (ver Sharma, 1963: 215).

<sup>15</sup> Los detalles de esta iniciación se basan en la sección *Guru Pañjā* del *Vairāgyāṃvara* de Śāśidhara Dās (Sharma, 1963: 213-16).

<sup>16</sup> Esta descripción se basa en la sección *Guru Śabda*, en el *Saccidānanda Laharī* de Śāśidhara Dās (Sharma, 1963: 150-52).

Para comprender el yoga Josmanī y compararlo con otras tradiciones yóguicas, es necesario tener en cuenta tres aspectos significativos: la cosmología Josmanī, el Kuṇḍalī yoga y el Nāda yoga. En su cosmología, los Josmanīs no crearon una visión completamente nueva, sino que adoptaron matices de las tradiciones Nāth, Sahaja, así como de otras tradiciones tántricas. Estas tradiciones, a su vez, presuponen varias de las categorías del Sāṃkhya dualista y del Advaita Vedānta no dualista. Sin embargo, es difícil interpretar corrientes de pensamiento en su propio contexto original, ya que todas las tradiciones posteriores se apropian de categorías anteriores a su propio contexto. Śaśidhara compara a Brahmā y māyā con un árbol y su sombra, explicando que Brahmā es la conciencia pura mientras que māyā es conciencia impermanente. En esta analogía, la cosmogonía de los Josmanīs tiene resonancias con el Advaita Vedānta. Śaśidhara propone que, con el deseo de ser muchos, los tres poderes de la volición (*icchā*), el conocimiento (*jñāna*) y la acción (*kriyā*), evolucionan a partir de Brahmā. Además, explica que el propio Brahmā se manifiesta en cinco formas: el yo individual (*jīva*), el tiempo (*kāla*), la acción (*karma*), la propia esencia (*svabhāva*), y la conciencia impermanente (*māyā*). Al igual que Brahmā, māyā asume cinco formas: la ilusión (*māyā*), el cielo (*ākāśa*), el vacío (*śūnya*), el poder (*śakti*) y el factor procreador (*prakṛti*)<sup>17</sup>. La representación de Śaśidhara del resto de la emanación se parece mucho a la cosmogonía Sāṃkhya. Sin embargo, considera necesario aclarar el estado específico de la mente, el intelecto y el yo individual. Explica que la mente (*man*) se compone de pasión, aversión, ilusión y las tres cualidades de miedo, dolor y alegría, mientras que el intelecto (*buddhi*) permite que la mente capte el dolor y el placer. El yo individual (*jīva*) se explica como aquel que está atado por māyā y se le llama *ātmā* cuando está libre de la ilusión. Se considera que el yo está por encima de las cualidades (*guna*) y más allá de las palabras, fuera de los dominios del comienzo y el final<sup>18</sup>.

En otra ocasión, Dharma Dil Dās explica que una chispa de luz surge de la visión de Dios y de ahí māyā se manifiesta. El intelecto (*mahātattva*) surge de una parte de māyā que es simultánea al surgimiento de las tres cualidades y, consecuentemente, del cuerpo<sup>19</sup>. Śaśidhara, describiendo su visión de la cosmogonía, explica que el mundo entero fluye de una gota de volición (*ikṣyā*)<sup>20</sup>, comparable al *liṅga* auto refulgente, también llamada el embrión dorado, del cual nacen mundos infinitos una vez que este huevo cósmico se divide en partes<sup>21</sup>.

Obviamente, la cosmología Josmanī es una mezcla de Nāth yoga superpuesto con Advaita Vedānta y coexistiendo, a su vez, con elementos del Sāṃkhya. Sin embargo, la metafísica Josmanī no puede alinearse exclusivamente con ninguna de estas tradiciones, ya que la descripción anterior remite únicamente a los Josmanīs. Su visión cosmológica es claramente diferente de la teología Śrī Vaiṣṇava, aunque los Josmanīs a menudo se identifican como parte de esta tradición específica. El yoga practicado por los Josmanīs debe entenderse a la luz de su visión cósmica, pues esta mezcla y fusión de todos los conceptos disponibles que se prestan a ser integrados en el contexto más amplio de su vida diaria y su práctica de yoga, es crucial para su vida pública.

Siguiendo el modelo de su cosmología, la comprensión Josmanī del cuerpo fundamenta su práctica esotérica de despertar a través de *nāda* (sonido) y *bindu* (gota). En este sentido, el yoga Josmanī se alinea más estrechamente con los sistemas yóguicos del Tantra y el Nāth que con el yoga de Patañjali, la tradición devocional Śrī Vaiṣṇava o

<sup>17</sup> Śaśidhara Dās, *Vairāgyāṃvara, Prathamopadeśa* (Sharma, 1963: 201).

<sup>18</sup> Śaśidhara Dās, *Vairāgyāṃvara, Prathamopadeśa* (Sharma, 1963: 195).

<sup>19</sup> *īśvaradr̥ṣṭise kīraṇi upaje so kīraṇise upaje māyā | māyākī aṃsame māhātattva upaje upaje tīna guṇakāyā ||* (Dharma Dil Dās, *Rāga Vāṇī* sección 1, verso 1, en Sharma, 1963: 291).

<sup>20</sup> Śaśidhara Dās, *Saccidānanda Laharī, Jāla Bhedana Śabda*, versos 3-6 (Sharma, 1963: 179).

<sup>21</sup> Śaśidhara Dās, *Saccidānanda Laharī, Jāla Bhedana Śabda*, verso 8 (Sharma, 1963: 180).

con la escuela Advaita de Śaṅkara. Según Śaśidhara, el cuerpo que se manifiesta en la tierra tiene al agua como padre, a la tierra como madre, al aire como maestro y al fuego como amigo. El papel de mantener a los seres en la tierra lo realizan la luna y el sol, los cuales, alternándose, colman el mundo de ambrosía y después lo desecan<sup>22</sup>. Los Josmanīs enfatizan que el objetivo de su práctica yóguica es reconocer la identidad del yo con Brahman. El cuerpo, siguiendo la cosmología Josmanī, es la forma contraída del cosmos, que contiene en sí todas las divinidades, varios mundos y la morada suprema más allá del tiempo<sup>23</sup>. En este sentido, no hay otro creador que la gota misma (*bindu*) que, cuando se consolida, se convierte en el cuerpo<sup>24</sup>. Debido a esta naturaleza, el cuerpo es Avadha, el lugar sagrado de peregrinaje<sup>25</sup>. En consecuencia, el propósito de la práctica yóguica no es rechazar las perfecciones (*siddhi*), sino adquirirlas<sup>26</sup>. Los Josmanīs reconocen el aspecto espiritual del cuerpo al visualizarlo como el cosmos contraído en el curso de la práctica de Kuṇḍalī yoga.

### 3. Kuṇḍalī Yoga

Mi noveno Gurú es una oruga. Con mucha paciencia, transforma [su] cuerpo tras realizar una ardua penitencia. Transformando su cuerpo, se aleja volando, transmutado en mariposa. Observándolo, mi conciencia despertó.

Śaśidhara Dās<sup>27</sup>

Para los Josmanīs, el yoga es un camino que tiene como fin lograr la transformación individual, y utilizan la metáfora de una mariposa para describir este proceso. La transformación se encuentra en la identificación de *piṇḍa* (el cuerpo) con *aṇḍa* (el cosmos). La práctica fundamental empleada para lograr esto es *ajapā*. Esta práctica identificada como *haṃsa*, representa la respiración que sale y entra con los sonidos *ha* y *sa*. En el curso de la meditación, estas dos respiraciones representan los aspectos solar y lunar, los dos canales del cuerpo y, en última instancia, la gota (*bindu*) y el sonido (*nāda*). Aunque inseparables, la repetición de *ha* y *sa* simboliza las dos categorías diferentes del yoga Josmanī: el aspecto de *bindu* a través del ascenso de Kuṇḍalī, el poder serpentino que mora en el cuerpo dormido, enroscado desde el tiempo sin comienzo; y la práctica de *nāda*. Interconectados y localizados en el interior del cuerpo, el despertar de estos dos aspectos otorga perfecciones (*siddhi*) así como también la liberación (*mokṣa*). Estos dos enfoques se consideran un medio directo para la disolución (*laya*) del yo individual (*ātmā*) en Brahṃā, idéntico al Gurú, Śiva o Hari. Esto hace que el ascenso de Kuṇḍalī sea fundamental para la búsqueda espiritual de los Josmanīs.

En la etapa preliminar, el adepto se enfoca en los puntos físicos del cuerpo para cultivar un equilibrio interno entre el sol y la luna, de modo que Kuṇḍalī pueda moverse libremente. El practicante controla el flujo de dos canales subsidiarios, *piṅgalā* a la derecha e *īḍā* a la izquierda. Estos flujos poseen respectivamente el carácter del sol y la luna, con sus funciones sucesivas de desecar y empapar. Cuando la fuerza vital surge a

<sup>22</sup> Śaśidhara Dās, *Saccidānanda Laharī, Saragunī Piṇḍa Śela Śabda*, verso 2 (Sharma, 1963: 158).

<sup>23</sup> Śaśidhara Dās, *Saccidānanda Laharī, Manolaya Śabda*, verso 22 (Sharma, 1963: 168).

<sup>24</sup> Śaśidhara Dās, *Saccidānanda Laharī, Jāla Bhedana Śabda*, verso 16 (Sharma, 1963: 180).

<sup>25</sup> *kāyā mere avadhu bhāī...* (¡Hermano! Mi cuerpo es Avadha...) (Jñāna Dil Dās, *Rāga Vāṇī*, sección 50, verso 1, en Sharma, 1963: 402).

<sup>26</sup> En los escritos de Śaśidhara Dās se encuentran ejemplos sobre la enseñanza del ascenso de Kuṇḍalī y las diferentes perfecciones que se pueden lograr. Esto queda confirmado a partir de la invocación de Jñāna Dil Dās para lograr ocho perfecciones (ver Jñāna Dil Dās, *Udayalaharī*, verso 1, en Sharma, 1963: 322).

<sup>27</sup> *Guru Śabda*, en *Saccidānanda Laharī*, versos 6-7 (Sharma, 1963: 150-51).

través del canal central, *suṣumnā*, el yogui se sumerge en el flujo de dicha, liberado tanto del dolor como del placer<sup>28</sup>. Paralelamente a esta disciplina está la práctica de cinco gestos (*mudrā*), conocidos como *khecarī*, *gocarī*, *agocarī*, *cācarī* y *unmanī*, con los que el iniciado enfoca la atención en diferentes órganos de los sentidos. En *khecarī-mudrā* la mente se controla a través de la lengua, y en *gocarī-mudrā* la dicha natural se experimenta a través de la nariz. En *agocarī-mudrā* el adepto enfoca la mente en el tímpano, y *cācarī-mudrā* se practica con los ojos cerrados. La *unmanī-mudrā*, el gesto final, consiste en reconocer a Brahmā en el interior de la mente<sup>29</sup>. En otra descripción, Śaśidhara explica que *unmanī* es el gesto de fijar la mente en el ombligo<sup>30</sup>. Aparentemente, está relacionado con el sentido del tacto. El logro de estos gestos se describe como la apertura del canal central, y el libre flujo de Kuṇḍalī trae como resultado el rejuvenecimiento del cuerpo.

En la etapa inicial de la práctica de Kuṇḍalī, los Josmanīs hacen hincapié en la meditación *ajapā*, observando el flujo regular de la respiración con los sonidos *ha* y *sa*. Considerada una parte integral de la práctica de Kuṇḍalī, esta meditación progresa hacia una atención en la fuerza vital, contando la respiración y enfocándose en varios centros dentro del cuerpo<sup>31</sup>. En la práctica Josmanī, este conteo culmina con la experiencia directa de la divinidad suprema, llamada Śiva o Hari. Cuando la práctica culmina en el *cakra* del entrecejo y concluye la recitación de *ajapā*, el adepto alcanza la morada sagrada de Mānasa, el lago en Kailāśa donde mora Śiva, o Prayāga, donde mora Hari<sup>32</sup>. Estas instrucciones perfilan también el peregrinaje interior de los Sants, durante el cual, el cuerpo es la forma contraída del cosmos y los sitios sagrados ubicados en varias confluencias se localizan en diferentes centros de los canales internos dentro del cuerpo. La descripción anterior de Mānasa y Prayāga también se refiere a la etapa inicial de Kuṇḍalī en el centro Vaiṣṇavita y a la culminación final después del despertar de Kuṇḍalī en el santuario de Śiva. Una vez más, los Josmanīs incorporan a su rutina los elementos centrales del yoga tántrico que han sido filtrados a través del sistema Nāth, incluidas las prácticas de Kuṇḍalinī, la meditación *ajapā* y la visualización interna.

La práctica de Kuṇḍalī se relaciona estrechamente con los rituales interiorizados, específicamente el ritual del fuego que se realiza mentalmente en el interior de diferentes puntos del cuerpo. Para los practicantes Josmanīs, el hoyo para el fuego (*dhunī*) tiene dos formas. En su manifestación física externa es el lugar del fuego situado cerca del yogui, mientras que la *dhunī* interna se refiere al fuego interno que uno enciende equilibrando dos flujos de respiración identificados como *prāṇa* y *apāna*<sup>33</sup>. También representa el fuego en el lugar de la incineración que, en el ritual interiorizado, representa la confluencia de los ríos Gaṅgā y Jamunā (Yamunā)<sup>34</sup>. Este lugar interior del fuego también sirve como altar de fuego para la oblación. La descripción del altar con los cuatro constituyentes del yo que comprenden las cuatro esquinas de la *dhunī*, el fuego del sacrificio ardiendo en el centro rodeando la *yonī* de la deidad Yoganidrā, y *nāda* y *bindu* encima de la *yonī*, tienen reminiscencias del sacrificio interior tántrico (*antaryāga*)<sup>35</sup>. La centralidad del Yoganidrā en esta descripción sugiere la influencia del *Devī Māhātmya*, el célebre texto entre los practicantes ŚāktaŚākta en el norte de India.

<sup>28</sup> Śaśidhara Dās, *Ajapa Gītā*, versos 5-8 (Sharma, 1963: 219).

<sup>29</sup> Śaśidhara Dās, *Vairāgyāṃvara*, capítulo 1 (Sharma, 1963:195-210).

<sup>30</sup> *tathonmanī nābhīsthāne...* (Śaśidhara Dās, *Ajapa Gītā*, versos 10-11, en Sharma, 1963: 219).

<sup>31</sup> Śaśidhara Dās, en la canción *Rāg Nirgun*, detalla 21.6000 conteos de *ajapā* en los seis *cakras*.

<sup>32</sup> Prema Dil, *Rāga Vāṇī*, sección 2, verso 1 (Sharma, 1963: 249).

<sup>33</sup> *prāṇa apāna sama kari māna nīsudina dhunī jagānā* (Jñāna Dil Dās, *Rāga Vāṇī*, sección 20, verso 1, en Sharma, 1963: 382).

<sup>34</sup> *prāṇa apāna sama kari rāṣo dhuni phire gaṅgā tīra* (Jñāna Dil Dās, *Rāga Vāṇī*, sección 26, verso 4, en Sharma, 1963: 387).

En calidad de morada de las deidades y objeto de meditación, el cuerpo es el centro de la práctica Kuṇḍalī de los Josmanīs<sup>36</sup>, que requiere una preparación preliminar en la que se observa atentamente la naturaleza del cuerpo, la mente y el yo<sup>37</sup>. Como canta Śaśidhara: “Yo busco [el Brahmā] dentro del cuerpo, y me concentro en el interior del cuerpo; Yo canto y medito dentro del cuerpo, y contemplo en el interior del cuerpo”<sup>38</sup>. En lugar de aislar el yo del cuerpo, la práctica Kuṇḍalī lo integra dentro de la realidad más elevada, entendida como el yo, la divinidad o el Gurú. Reconocer esta corporeización es el objetivo más elevado del yoga, que culmina con la dicha innata que libera a un individuo del sufrimiento. “[Permítenos] fusionar paulatinamente este mismo cuerpo en el interior del yo y llevarlo de la casa del sufrimiento a la casa de la dicha”<sup>39</sup>.

Este proceso de integración a través del ascenso del poder serpentino enroscado que duerme en la base de la médula espinal requiere una visualización de las letras sánscritas, generalmente contabilizadas como 52 en la tradición Josmanī. Según Śaśidhara, el reconocimiento de estas letras otorga conocimiento del cuerpo (*piṇḍa*) y del cosmos (*aṇḍa*)<sup>40</sup>. El corazón de las letras es *aham*, ya sea que se interprete como el sentido del yo donde los conceptos se originan y desaparecen, o como el acrónimo de las letras sánscritas, en cuyo caso, *a* y *h* se refieren tanto a la primera como a la última letra y a las vocales y consonantes. Los Josmanīs comienzan su práctica de Kuṇḍalī con la repetición regular de *aham*, aprovechando la polivalencia del término. Śaśidhara recomienda a los iniciados avanzados practicar *nāda* en un lugar aislado en el momento apropiado, recitando melodiosamente *aham* y aumentando el número de recitaciones<sup>41</sup>.

La meditación en *aham* incorpora la práctica de *bindu* (gota) junto a la visualización de las letras<sup>42</sup>. El cuerpo esotérico imaginado por el yogui es la base de la autoconciencia y se considera como la morada de las letras. Aunque hay algunas variantes, los Josmanīs generalmente describen su microcosmos en términos de seis *cakras*<sup>43</sup>. Estos *cakras* son la expansión de estas letras, así como la base de la que surge la autoconciencia con el ascenso de Kuṇḍalī. Como la mente es el único soporte para conocer el orden alfabético, la mente en sí misma se considera el *mantra* más elevado<sup>44</sup>.

Tanto la literatura tántrica Kaula como la literatura de los Nāth yoguis se centra en la idea de que el ascenso del poder serpentino trae como resultado el flujo de ambrosía que nutre todo el cuerpo<sup>45</sup>. Los Josmanīs utilizan esta descripción del despertar del poder

<sup>35</sup> Śaśidhara Dās, *Vairāgyāṃvara, Prathamopadeśa* (Sharma, 1963: 200). Según Śaśidhara, los cuatro constituyentes del yo incluyen sus aspectos inferiores y superiores: *jīva*, *ātmā*, *paramātmā* y *jñāna*. La categorización tántrica general los identifica como *ātmā*, *antarātmā*, *paramātmā* y *jñānātmā*.

<sup>36</sup> Los términos empleados para referirse al cuerpo en las canciones Josmanī son *piṇḍa* y *ghaṭa*, junto a los más frecuentes *deha* y *kāyā*.

<sup>37</sup> *pathile tana manako ra tattvātmāko gatī bujhanu saṅkhyā garmu* (Śaśidhara Dās, *Vairāgyāṃvara*, en Sharma, 1963: 195).

<sup>38</sup> *Bhakti Śabda*, en *Saccidānanda Laharī*, verso 7 (Sharma, 1963: 153).

<sup>39</sup> *Vinatī Śabda*, en *Saccidānanda Laharī*, verso 14 (Sharma, 1963: 154).

<sup>40</sup> *kaudīṣarī akṣara hai lāṣa karoḍa jāṃhāṃ se āye veda | amola artha jo bujhī samāvai pāvai aṇḍapiṇḍako bheda* || (Śaśidhara Dās, *Bhakti Śabda*, en *Saccidānanda Laharī*, verso 1, en Sharma, 1963: 196).

<sup>41</sup> *Vairāgyāṃvara, Prathamopadeśa* (Sharma, 1963: 196).

<sup>42</sup> *ākṣarabheda kahi jāu bhāī | bāṣvanna rūpa ṣela ṣelāī* || (Śaśidhara Dās, *Śabda Bhedana Śabda*, en *Saccidānanda Laharī*, versos 1-2, en Sharma, 1963: 187).

<sup>43</sup> La enseñanza sobre la práctica de los *cakras* puede variar, por ejemplo: *chaya hai chaye cakrī bhedī kahe ho sunye bhavana me lāgā* | (Dharanī Dās, *Rāga Vāṇī*, sección 1, verso 6, en Sharma, 1963: 313), o *nava hai nava cakrī bhedi sunne bhavaname lāgā* (sección 1, verso 9, en Sharma, 1963: 313).

<sup>44</sup> *svamana mantra hai bhāvanā kalapī sabda gāī | bhāvanā sai bhāvanā nikarai mana rahai bhulāī* || (Śaśidhara Dās, *Mantra Nirūpana Śabda*, en *Saccidānanda Laharī*, verso 1, en Sharma, 1963: 151). Esta descripción es similar a la de “cittam mantrah” (*Śiva Sūtra* 2.1)

<sup>45</sup> Para un estudio sobre la Kuṇḍalinī y la cosmología Nāth, ver White (1996: 218-62).

serpentino y la aplican metafóricamente en términos del juego de Holī, un festival de colores. Basándose en la tradición Vaiṣṇavita de Kṛṣṇa y las *gopīs* jugando con los colores, Abhaya Dil Dās interioriza la Holī como el juego de *prakṛti* y *puruṣa* dentro del cuerpo del practicante. Este juego se plasma cerrando todas las aberturas del cuerpo, encontrando la unión de *puruṣa*, el ser, con *prakṛti*, los veinticinco componentes del cuerpo. Dicha unión, realizada mediante el juego de los colores, se manifiesta como amor. En la misma canción, Abhaya Dil describe la práctica de *nāda*, según la cual el sonido de diez instrumentos diferentes ocurre a la vez que el juego de Holī, lo que da como resultado el gozo más elevado<sup>46</sup>. Aunque esta descripción emplea algunos términos del Sāṃkhya como *prakṛti* y *puruṣa*, su soteriología no es idéntica a la del Sāṃkhya, ya que la liberación aquí descrita no se logra mediante el aislamiento (*kaivalya*) de *puruṣa* frente a *prakṛti*, sino más bien mediante su unión<sup>47</sup>. Esta descripción es similar a la noción Śaivita de la unión de Śiva con Śakti. Además, la absorción yóguica descrita aquí en términos de la Holī resulta en la unión de elementos binarios, como el cuerpo y el yo, o la materia y la conciencia. Como el juego de Holī es el juego de los colores, que impregna de color lo incoloro, este juego reafirma la unión del yo con el mundo.

Aunque la meditación en los *cakras* es común a todos los practicantes Josmanīs, no prevalece ningún modelo específico. En una descripción, Jñāna Dil ubica a Kṛṣṇa en el *cakra* de la garganta, Śeṣa lo sitúa en la confluencia del Gaṅgā y el Jamunā, y *sat-guru* en la morada de *satya* que se encuentra en la cueva del abejorro<sup>48</sup>. Los Josmanīs también son flexibles en cuando al número de *cakras* practicados: en algunos casos dicen que el camino de la práctica del sol, con doce dedos, y de la luna, con dieciséis dedos, es difícil, y que mediante la concentración en los cuatro dedos en el *cakra* base puede obtener, sin embargo, el beneficio de otra práctica<sup>49</sup>.

Siguiendo los manuales Josmanī, la meditación en estos centros internos se realiza por la mañana como parte de la práctica correspondiente al amanecer. Los detalles de este proceso de meditación son congruentes con la enseñanza común de los seis *cakras*, aunque con algunas variaciones, como el loto de ocho pétalos dentro del *anahata* (el término vernáculo para *anāhata*) y el *ājñā cakra* que contiene ambrosía de color dorado. Los Josmanīs generalmente se refieren a un espacio lleno de humo por encima de las cejas como la morada del fuego<sup>50</sup>. Este espacio de fuego es diferente del otro centro de fuego en el que se medita, situado en el ombligo<sup>51</sup>. Tal y como los Josmanīs construyen el fuego –llamado *dhunī*– y meditan junto a él, el espacio de fuego situado encima de la ceja es el sustrato del Gurú. Esto encaja con la meditación general del tercer ojo poseedor del fuego que se encuentra específicamente en las descripciones de Śiva. En el relato que podemos encontrar en la literatura Josmanī existen dos categorías de fuego: el primero se ubica en el vientre donde se digiere el alimento (*jāṭharāgni*), y el segundo es el fuego de Brahmā (*brahmāgni*). Estos dos fuegos, cuando no se sostienen adecuadamente, pueden dar lugar al desequilibrio de la mente y el cuerpo. El remedio para la desarmonía de *brahmāgni* es practicar pacíficamente la respiración sin

<sup>46</sup> Abhayānanda, *Rāga Phāgu Malhāra*, verso 35 (Sharma, 1963: 269-70), ver también verso 46 (274).

<sup>47</sup> Para la metáfora común que se encuentra en la tradición Bāul, ver Das (1992: 402-3).

<sup>48</sup> Jñāna Dil Dās, *Nirgun Bhajan*, sección 50 (Sharma, 1963: 269).

<sup>49</sup> Śāsidhara Dās, *Manolaya Śabda*, en *Saccidānanda Laharī*, verso 20 (Sharma, 1963: 168).

<sup>50</sup> *candra amrita vasahi hātaka varna laṣāī | dhumra asthāna mā rjita prabhā agani vase sava tāṃhīm ||* (*Prātakāla Vidhi*, en Sharma, 1963: 523).

<sup>51</sup> *nābhidala kamalamaiṃ pavana virājye sūnye maiṃ hari bola om kī |* (Jñāna Dil Dās, *Rāga Vāñī*, sección 49, verso 2, en Sharma, 1963: 402).

sonido. El equilibrio físico se mantiene consumiendo alimentos relajantes y dirigiendo la respiración a través del canal lunar *īḍā*, controlando así el canal solar *piṅgalā*<sup>52</sup>.

La realización del yo es el culmen de la práctica del yoga Josmanī y su enfoque combina prácticas esotéricas que se encuentran en diferentes tradiciones. La realización del yo, sin embargo, debe leerse a la luz de la comprensión del yo de los Josmanīs, que no consiste en un estado mental separado de la materialidad del cuerpo, sino más bien interiorizado en el cuerpo. Los síntomas físicos de la realización que se manifiestan son simultáneos al progreso de las habilidades yóguicas del practicante. Śaśidhara, en una ocasión, explica que cuando el cuerpo tiembla y uno comienza a dudar “si estoy aquí o no”, cuando el humo marrón sale de la boca y la nariz y los ojos se oscurecen, entonces uno debe saber que el yo está despierto<sup>53</sup>. Estos síntomas no se perciben en un destello momentáneo; más bien se repiten día tras día. Se informa que el practicante experimenta otros síntomas diferentes, como la luz interior que inunda el cuerpo y la luz que digiere todas las contaminaciones (*mala*), dejando al *jīva* puro y libre de ataduras<sup>54</sup>. Según esta descripción, el yogui a veces se desmaya por la dicha de *laya* (disolución) o tal vez pronuncia en voz alta los nombres de la deidad. Su cuerpo puede comenzar a palpar o el yogui puede sentarse en silencio sin ninguna percepción del cuerpo (*videha*) en absoluto<sup>55</sup>. Estos síntomas del despertar del yo son paralelos al surgimiento de Kuṇḍalī. Cuando asciende Kuṇḍalī, según el relato de Śaśidhara, los dedos palpitan, aumenta el calor en la frente y aparecen destellos como relámpagos<sup>56</sup>. Śaśidhara explica que uno puede escuchar varios sonidos, que culminan en el sonido de una flauta<sup>57</sup>. Siguiendo su descripción, cuando ocurren estos síntomas la puerta de Brahmā se abre y la ambrosía fluye del paladar<sup>58</sup>. Siguiendo las líneas de Śaśidhara, varias visiones acontecen cuando se abre la cerradura en la base del cuerpo (*piṅḍa*) que mantiene al yo dormido<sup>59</sup>.

El despertar del yo que va de la mano con el ascenso de Kuṇḍalī se percibe físicamente, como ya se dijo anteriormente. Además, esta realización, generalmente explicada como la identificación del yo inferior con el yo superior, no es una realización del tipo en que una gota se funde en el océano. Se trata, más bien, de la identificación que se produce cuando el océano se vacía dentro de la gota: “Cuando se captura el océano en una gota, ¿dónde y a quién le contaré esto?”<sup>60</sup>. Este enfoque yóguico, por tanto, no persigue la unión de *piṅḍa* y *aṅḍa*, sino la actualización de *aṅḍa* en el interior de *piṅḍa*. El mundo en el interior del flujo y el que está más allá del cambio son simplemente aspectos del yo. Se pueden encontrar las limitaciones del cuerpo y del cosmos, pero no puede encontrarse el yo que permea a ambos, cuerpo y cosmos. Esta realización del yo trae como resultado la actualización del mundo entero dentro del espacio del yo individual<sup>61</sup>. Tanto la realización del aspecto de *bindu* como la función de Kuṇḍalī, junto a las técnicas para su ascenso, son el núcleo de la práctica del yoga Josmanī, como también lo es la práctica de *nāda* o sonido esencial en sus formas corporal y extracorporal. La presencia corpórea de estos dos constituyentes visuales y sonoros permanece dentro del cuerpo, incluso en el estado de liberación.

<sup>52</sup> Śaśidhara Dās, *Manolaya Śabda*, en *Saccidānanda Laharī*, verso 10 (Sharma, 1963: 167).

<sup>53</sup> Śaśidhara Dās, *Ātmā Jāgana Lakṣiṇa Śabda*, en *Saccidānanda Laharī*, versos 1-3 (Sharma, 1963: 172).

<sup>54</sup> Śaśidhara Dās, *Ātmā Jāgana Lakṣiṇa Śabda*, en *Saccidānanda Laharī*, versos 4-5 (Sharma, 1963: 172).

<sup>55</sup> Śaśidhara Dās, *Ajapa Gītā*, verso 21 (Sharma, 1963: 221).

<sup>56</sup> Śaśidhara Dās, *Ātmā Jāgana Lakṣiṇa Śabda*, en *Saccidānanda Laharī*, versos 6-7 (Sharma, 1963: 172).

<sup>57</sup> Śaśidhara Dās, *Ātmā Jāgana Lakṣiṇa Śabda*, en *Saccidānanda Laharī*, verso 8 (Sharma, 1963: 172).

<sup>58</sup> Śaśidhara Dās, *Ātmā Jāgana Lakṣiṇa Śabda*, en *Saccidānanda Laharī*, verso 10 (Sharma, 1963: 172).

<sup>59</sup> Śaśidhara Dās, *Ātmā Jāgana Lakṣiṇa Śabda*, en *Saccidānanda Laharī*, versos 13-14 (Sharma, 1963: 173).

<sup>60</sup> Śaśidhara Dās, *Hari Milana Śabda*, en *Saccidānanda Laharī*, verso 6 (Sharma, 1963: 175).

<sup>61</sup> *aṅḍa piṅḍa ke leṣā līe* | (Śaśidhara Dās, *Jāla Bhedana Śabda*, en *Saccidānanda Laharī*, versos 20-21, en Sharma, 1963: 180).

#### 4. Nāda Yoga

*Nāda*, o sonido, es la característica fundamental del yoga Josmanī. Ya sea en forma de sonido instrumental emitido por el *ektār*, o como el sonido de la voz cantando *dohās* en *rāgas* específicos, o mediante la repetición cantada de nombres o palabras específicas como *aham*, o bien en forma de sonido interior, *nāda* impregna todos los niveles de la práctica yóguica Josmanī. Los Josmanīs están familiarizados con los numerosos *rāgas* populares en el norte de India y los utilizan como acompañamiento para sus canciones<sup>62</sup>. Sostienen que estos sonidos externos, aunque se mantienen constantemente en la práctica, son únicamente los medios para despertar el sonido interior *anahada*. En la línea de Śaśidhara, el yogui se sumerge en una dicha extática cuando escucha este *anahada* interno<sup>63</sup>.

Al igual que con la práctica de Kuṇḍalī, el practicante de *nāda* también medita en el sonido *haṃsa* que resulta de la respiración uniforme. El núcleo de la práctica es *aham*: a medida que el adepto articula cada una de estas tres letras (*a-ha-m*), descansa en su reverberación. Comparado con el sonido del abejorro, *nāda* despierta en primer lugar el fuego en el vientre (*jāṭhara*), eliminando las enfermedades causadas por el desequilibrio entre los tres humores corporales<sup>64</sup>. Las instrucciones para la articulación de *aham* sugieren que el practicante debería imitar el sonido de una gran campana. Al escuchar este sonido, uno debe estar en un lugar solitario, sin ser molestado por ningún otro sonido. Como el propósito de *nāda* es disolver la mente en el sonido, se instruye al yogui para que fije su mente en este sonido, sin oscilar hacia ningún otro objeto. La fuerza de este sonido, que impide que la mente divague, culmina cuando prende el fuego de Brahmā<sup>65</sup>. Centrarse en el sonido de la respiración misma, *haṃsa*, apacigua la mente, al igual que cantar sonidos específicos como *aham* u *om*. A medida que el yogui controla su respiración, se sumerge en el sonido interno no percutido (*anahada*), que se considera que permea los cuerpos denso (o físico) y sutil (o psico-psíquico). El sonido externo identificado como *japā*, *haṃsa* (la respiración regular identificada como *ajapā*) y *anahada*, todos se disuelven en este estado final de absorción yóguica. En este estado en el que no hay nada más que vacío, el yogui, dice Śaśidhara, permanece sosteniendo el aspecto esotérico (*bhedi*) del sonido que nunca se desintegra, incluso cuando se disuelve la distinción entre *piṇḍa* y *aṇḍa*<sup>66</sup>.

Igual que en la interpretación tántrica, el sonido interior no percutido, *anahada*, se describe en la literatura Josmanī de nueve formas diferentes. La primera emisión del sonido interior se considera *hata*, o percutido. Cuando surge este sonido percutido, los pétalos de todos los *cakras* comienzan a funcionar y el sonido impregna todo el cuerpo y el cosmos. Este despertar corresponde al despertar de sesenta y cuatro yoguis dentro del cuerpo del yogui. La comprensión esotérica de los actos de Kṛṣṇa resulta evidente en esta descripción, que explica el ascenso de Kuṇḍalī y el despertar de los *cakras* en

<sup>62</sup> Śaśidhara usa los *rāgas* identificados como *Belaharā*, *Vāñī*, y *Bhajan*; Nirvāṇānanda usa *Mālaśrī*; Abhaya Dil (Abhayānanda) usa *Bāhramās*, *Jājayantī Dhīmātrītāl*, *Vehāg*, *Māla Gaurā*, *Vasant*, *Vibhās*, *Lāvanī*, *Phāgu Malhār*, *Jodā*, *Vasanta Hiṇdol*, *Jata*, *Sindu Sahānā*, *Āratī*, *Ṭhumarī*, *Sindurā*, *Gaurī*, *Bhairavī*, *Paraj*, *Lāunī*, y *Vihāg Kedār*. Jñāna Dil utilizó las melodías folclóricas *Jhyāure* y *Ṭuñnā*, además de los *rāgas* anteriores.

<sup>63</sup> Abhayānanda, canción 3, *Rāga Vāhramāsa*, *Dhruvada* (Sharma, 1963: 252).

<sup>64</sup> Śaśidhara Dās, *Manolaya Śabda*, en *Saccidānanda Laharī*, verso 5 (Sharma, 1963: 167).

<sup>65</sup> *Vairāgyāṃvara*, *Prathamopadeśa* (Sharma, 1963:196).

<sup>66</sup> La frecuencia de la terminología de *piṇḍa* y *brahmāṇḍa* recuerda la influencia de los yoguis Nāth en la literatura Josmanī. Por ejemplo, véase *jaba piṇḍa aṇḍa brahmāṇḍa nāsa hovai yogi rahai kyā tattva samāī* (Śaśidhara Dās, *Omkāra Śabda* en *Saccidānanda Laharī*, verso 2, Sharma, 1963: 191).

términos de la emisión de *nāda* y la danza de mil seiscientas *gopinīs*<sup>67</sup>. Mientras encarnaba la aplicación externa de *nāda*, el sistema de yoga Josmanī también hace hincapié en la aparición del sonido interior. Siguiendo el ritmo natural del sonido *anahada*, el individuo se disuelve en el interior de sí mismo. Cuando el yo y el sonido interno se vuelven uno e idénticos, esto se denomina *om*, el sonido sagrado<sup>68</sup>.

En la práctica de la articulación repetida de sílabas, ya sea de *aham*, *so'ham* u *om*, el enfoque principal está en la letra final, *m*, ya que esta es donde terminan todas las sílabas. Debido a esto, la letra *m* se considera prominente entre todas las letras<sup>69</sup>. Los Josmanīs subrayan esta práctica al decir que el individuo que reconoce la letra *m* es capaz de abrir todas las cerraduras<sup>70</sup>. Aquí nuevamente, esta *m* no significa simplemente el sonido final que se articula. A menudo se refiere al yo individual, el *jīva*, que es el fundamento del mundo externo. En los escritos Josmanīs, cada vez que aparece la letra *t*, se refieren al yo absoluto, *tat* (eso), y la letra *m* utilizada en estas secuencias se refiere a *tvam* (tú) o al yo individual. Así, la articulación del sonido *m* corresponde a la expresión del yo individualizado, y la integración de ese sonido (*m*) en el sonido interior no percutido remite a la integración del *jīva* en Brahmā. El énfasis en el yo como la meta de la búsqueda espiritual en ambas prácticas yóguicas, la de *bindu* y la de *nāda*, prima sobre el elemento devocional que se encuentra ampliamente entre las tradiciones Sant, incluyendo la tradición Josmanī. Mantener *nāda* y *bindu* en el corazón se considera la forma más elevada de yoga en el seno de esta tradición. Mediante esta práctica de *nāda* y *bindu*, uno se transforma en Śiva, y la diosa Pārvaṭī se convierte en su servidora<sup>71</sup>. Jñāna Dil compara metafóricamente el ascenso del sonido interno con el trueno, el rugido de las nubes en el cielo. Como esta extensión de cielo o el vacío diáfano se encuentran dentro del corazón, comúnmente se le llama una cueva (*guphā*) en la que los sonidos reverberan. El sonido que se escucha en esta práctica se describe como similar al que producen instrumentos reales, como una caracola, una campana o una flauta. Cuando se escucha este sonido, se supone que el yogui se “baña” o se integra en la confluencia del Gaṅgā y el Jamunā que se encuentra dentro de su cuerpo, de nuevo una expresión metafórica que remite a los dos canales. Este ascenso del *nāda* interior permite fusionarse con el canal central (*susumnā*), que otorga la visión del Gurú a través de la elevación de Kuṇḍalī hasta el loto de mil pétalos. Este acceso al loto superior se expresa metafóricamente cuando se le pide al yogui que recoja el loto<sup>72</sup>. En estas expresiones metafóricas, el agua a veces se refiere simplemente a los canales dentro del cuerpo, mientras que en otras ocasiones se refiere al líquido que rejuvenece el cuerpo. Cuando se dice que *nāda* y *bindu* se manifiestan primero y el “agua” se mantiene en reserva, Jñāna Dil se refiere a este fluido vivificante interno que se supone que los yoguis deben lograr para alcanzar el estado yóguico. En este contexto, la morada del Gurú se trata como *alakṣa*, o más allá de la mirada, y como *nirañjana*, o libre de impurezas<sup>73</sup>. Estas dos palabras combinadas, pronunciadas en lengua vernácula como “*alakh nirañjan*”, son una de las frases que usan los yoguis cuando piden limosna.

<sup>67</sup> *sorasaye gopinī saba nācana lge suranaramuni saba āi | causatṭhi yoginī jhāmkaṇa lāge tai mana kāmha jāi* || (Jñāna Dil Dās, *Rāga Vāṇī*, sección 17, verso 1, en Sharma, 1963: 380).

<sup>68</sup> Śāśidhara Dās, *Omkāra Śabda* en *Saccidānanda Laharī*, versos 6-8, (Sharma, 1963: 189).

<sup>69</sup> *bāvanna maddhe makāra baḍā hai bhāi* | (Śāśidhara Dās, *Śabda Bhedana Śabda*, en *Saccidānanda Laharī*, verso 6, en Sharma, 1963: 189).

<sup>70</sup> *jo makāra bujhai ananta tālā ṣoli jāi* | (Śāśidhara Dās, *Śabda Bhedana Śabda*, en *Saccidānanda Laharī*, verso 11, en Sharma, 1963: 188).

<sup>71</sup> *nāda binda jāko ḥṛaya dharai | tāko sevā devī pārvaṭī karai* || (Śāśidhara Dās, *Manolaya Śabda*, en *Saccidānanda Laharī*, verso 18, en Sharma, 1963: 168).

<sup>72</sup> Jñāna Dil Dās, *Rāga Vāṇī*, sección 4, versos 10-11 (Sharma, 1963: 371-372).

<sup>73</sup> *āge āye nāda bindu piḥe jamāye pāni | ghaṭa ghaṭa vyāpaka sataguru baiṭhe alaṣa nirañjana nīrvāṇī* || (Jñāna Dil Dās, *Rāga Vāṇī*, sección 17, verso 1, en Sharma, 1963: 380).

Esta práctica de *nāda* cuenta con su propio ciclo temporal, que se compara con los meses de un año. Abhaya Dil atribuye diferentes características a la aparición de diferentes meses dentro del cuerpo. Según él, los catorce planos cósmicos arrojan luz cuando ocurre el mes de Asārḥ (junio-julio). En Śrāvāṇa (julio-agosto), el cuerpo se empapa con la lluvia interior, que se describe como lluvia sin nubes. Abhaya Dil pide a los yoguis que beban la ambrosía de esta lluvia. En Bhādom (agosto-septiembre), los relámpagos fracturan el cielo interior y la cueva del corazón, el vacío interior, se llena de luz. En Asoj (septiembre-octubre), el loto de ocho pétalos florece donde descansa el cisne. En Kārtikka (octubre-noviembre), el yogui realiza sus acciones sin ser mancillado por la corrupción del mundo, como un loto en el agua. En Mañsīr (noviembre-diciembre), el yogui experimenta la paz y conquista los cinco principios y las tres cualidades. En Pūsa (diciembre-enero), el sonido no percutido se manifiesta y la mente descansa allí. En Māgha (enero-febrero), el yogui enfoca su atención en la ceja, el residuo de la acción se incinera y uno reconoce lo que está *agam* o fuera del alcance. En Phāgun (febrero-marzo), el yogui juega en diferentes cuerpos. En Caitra (marzo-abril), uno se integra con el loto de mil pétalos y es capaz de entrar en otro cuerpo (*parakāya praveśa*); uno ve luz en todas partes y *nāda* impregna el cuerpo. En Vaisāṣa (abril-mayo), uno se ocupa del *surtha* superior<sup>74</sup>.

Cuando se ha interiorizado *nāda*, su práctica se fusiona de forma esencial con la práctica de Kuṇḍalī. Aunque se enseñan varios métodos contemplativos conscientes sobre la práctica de Kuṇḍalī y el enfoque de *nāda* consiste en disolverse antes que en ser consciente de los diferentes *cakras*, ambas prácticas comienzan con *ahaṃ* y culminan con el reconocimiento de este *ahaṃ* como el yo superior o el Gurú. Al igual que existen obstáculos en el ascenso de Kuṇḍalī, también existen en la aparición del *nāda* interior. Aunque estos parecen ser obstrucciones, en verdad son simplemente síntomas del despertar del yo, ya que estos síntomas disminuyen después de que el cuerpo se purifica de la contaminación. Śāśidhara describe estos síntomas como si todo el cuerpo se estuviera cocinando. Siguiendo su descripción, la Kuṇḍalī veces se eleva y asciende turbulenta hasta la garganta. A veces duele la cabeza o uno se siente mareado. El yogui puede sentirse débil. Un humo blanco, marrón o multicolor puede salir por la boca y la nariz. A veces un sabor dulce inunda la boca. Uno puede sentir un placer agudo o sensación de ardor en el vientre. En este momento pueden presentarse diferentes síntomas, como sequedad de boca, ruidos de barriga o la aparición de pesadillas. Estos problemas, que surgen por sí solos, también se disipan por sí solos. Śāśidhara enseña que estos no son síntomas de los que preocuparse. En cambio, otras enfermedades ya no se presentan una vez que aparecen los síntomas de los obstáculos del yoga. El fuego interior se eleva para reconocer los *vikāras*, los desequilibrios, de los sentidos. Una vez que se eliminan los *vikāras*, esos síntomas no volverán a aparecer, después de lo cual solo permanecerá la dicha<sup>75</sup>.

Esta práctica de *nāda* culmina con la “práctica del yo” (*ātmāko abhyās*), y a medida que la práctica se desarrolla, uno siente una dicha intensa. Cuando se manifiesta la dicha, la mente se disuelve en el yo. La disolución de la mente es simultánea a la aparición de varios sonidos que se asemejan a instrumentos musicales como una flauta. En medio de todos estos sonidos, el yogui escucha un sonido agudamente placentero en el que concentra sus facultades y se disuelve<sup>76</sup>. Sin embargo, el ascenso del fuego de

<sup>74</sup> Rāga Vāhramāsā, sección 3 (Sharma, 1963: 252-254). Esta descripción no menciona el mes Jyeṣṭha (Jeṭh en lengua coloquial), dado que solo se explican once meses en este proceso de despertar yóguico.

<sup>75</sup> *sabai dehī pākyā jasto lāgcha kahīle kuṇḍalī caḍhi bhak bhak gardai kaṅṭhasamma āuṃcha...* | *vikāra jāī sakyā pachī pherī testo huṃdaina || ānanda huncha...* | (*Vairāgyāṃvara*, en Sharma, 1963: 196-197).

<sup>76</sup> *jasva jasva advaya ātmko abhyāsa huncha, tasva tasva atī ānanda praksa rahancha...* | *tehī sabda sunī sunī sabdāye abhyāsamā laye bhairahanu...* | (*Vairāgyāṃvara*, en Sharma, 1963: 196-197).

Brahmā puede venir acompañado, o no, de estos síntomas. Tampoco hay un orden específico en la que estos síntomas deberían aparecer, dado que diferentes personas pueden tener un desequilibrio diferente de los humores físicos, y estos síntomas sirven para eliminar los desequilibrios físicos ubicados dentro del cuerpo<sup>77</sup>.

Un componente común del género Sahaja es el énfasis en Kuṇḍalī y el yoga del sonido (*nāda*), temas que están constantemente presentes en la práctica de los Josmanīs, a través de las canciones híbridas o vernáculas de temática esotérica que cantan los mendicantes. Aunque son comunes a otras tradiciones contemporáneas del norte de India, las canciones Josmanī están, en cuanto a su temática, más estrechamente relacionadas con los Bāuls de habla bengalí, así como con los Jogīs de habla bhojpuri<sup>78</sup>. Comparten los mismos temas que otras tradiciones vernáculas. Las metáforas que se refieren a la elevación de Kuṇḍalī, incluyendo la del sol y la luna, una serpiente y un pájaro, y la confluencia de los dos ríos Gaṅgā y Jamunā resultan abrumadoramente constantes. Una puerta, matriz o cuna y un pastor de vacas constituyen las imágenes más comunes. El festival de Holī se usa en el sentido metafórico de jugar con el color de la ilusión (*māyā*) y ser contaminado o coloreado. Los Sants utilizan el tema Vaiṣṇavita del juego de Kṛṣṇa para describir el curso de la atadura y el despertar del alma. La transformación en la que estos Sants y Siddhas hacen hincapié, no se limita solo al despertar espiritual, sino que también aborda el mensaje social de justicia y armonía en una sociedad. La visión cósmica no dual de estos yoguis aspira al reconocimiento de la unidad de la humanidad, fragmentada en clases y dividida por la ilusión en múltiples castas.

## 5. El dominio público de los Josmanīs

La descripción anterior es suficiente para esbozar la cosmología de los Josmanīs y su práctica yóguica. La abundancia de referencias a la práctica de Kuṇḍalī y la práctica del surgimiento del *nada* interno alinea a los Josmanīs con corrientes alternativas dentro de la tradición hindú que rechazan la jerarquía de clases, el peso otorgado al ritual y una adherencia rígida a una escritura central o a un maestro. Esta tradición propone además una visión alternativa de espiritualidad flexible mediante la asimilación de diferentes perspectivas y prácticas. Los elementos clave que distinguen a las tradiciones Sant de las de los Nāth yoguis son sus inclinaciones sociales y su vínculo con la tradición Vaiṣṇavita, y esto también se aplica a la tradición Josmanī. Como se ha mencionado, la denominación juega un papel significativo en la identidad de las tradiciones. Nāth, o “señor”, es la designación común para los yoguis Śaivitas, mientras que *dās*, o “servidor”, es común entre los Sants<sup>79</sup>.

La tradición Josmanī emerge como una tradición independiente dentro del sistema hindú, no en el proceso de establecer absolutos doctrinales, sino en el esfuerzo por rechazar puntos de vista (*mata*) que constriñen la verdad. Según Śaśidhara, *mati* (intelecto) y *mata* (vista) son sinónimos<sup>80</sup>. En su interpretación, es el intelecto el que da lugar a diferentes puntos de vista y la verdad no puede ser capturada por ninguno de ellos<sup>81</sup>. Śaśidhara considera que ciertos puntos de vista dogmáticos, como la declaración

<sup>77</sup> *brahma agni jāgnāko kāran sabailāi sabai huṁdaina, aghī pachī nīm bhed kehī chaina |* (*Vairāgyāṃvara*, en Sharma, 1963: 198).

<sup>78</sup> Para profundizar en los *Jogīs* de habla bhojpuri, véase Henry (1988: 149-191).

<sup>79</sup> Śaśidhara se identifica a sí mismo como un “*dās*” (Sharma, 1963: 154). Los nombres de muchos *sants* Josmanīs terminan con *Dās*, como es el caso de Dhaukal *Dās*, Śyām Dil *Dās*, Acyut Dil *Dās*, Dharma Dil *Dās*, Sat Dil *Dās*, Kamal *Dās*, Mangal *Dās*, Akhad *Dās*, etc.

<sup>80</sup> La sección se titula “*Mati Nirūpana Śabda*” (Sharma, 1963: 160-163). La primera línea proclama la determinación de *mati*; sin embargo, después de la segunda línea el texto trata sobre *mata*, u opiniones.

<sup>81</sup> *Saba khela mata bica hai ek ātmā tattva tāṃhāṃ nāhi |* (Sharma, 1963: 162).

de que la realidad es del carácter de *pūrṇa* (plenitud) o de *sūnya* (vacío), son productos de *mata*, o de la opinión<sup>82</sup>. La verdad, según su interpretación, es que la conciencia pura y la dicha no puede ser capturada por conceptos o constreñida en una visión particular<sup>83</sup>.

La práctica de yoga que corporiza el cosmos en el interior de la visión despierta de un yogui no comulga en absoluto con una visión disgregadora basada en la dualidad y el absolutismo. Los Josmanīs, por lo tanto, consideran necesario rechazar la adhesión a cualquier punto de vista dogmático, aunque están estableciendo conscientemente una tradición distinta con sus propios rituales y prácticas. Paradójicamente, las tradiciones Sant rechazan el absolutismo de todo tipo y, al hacerlo, proponen sus propios absolutos. El enfoque integral de la búsqueda espiritual que podemos encontrar entre los Sants guarda relación directa con su visión social: según su paradigma, la sociedad no consiste en una periferia controlada y definida por la gravedad del centro, sino que el centro y la periferia se definen y controlan mutuamente. Dado que lo periférico no se considera peligroso ni contaminante, sino que vivifica y se redefine, el orden social no fluye desde el centro, sino que es interdependiente y cambiante. A menudo se perturba la armonía absoluta del cuerpo o de la sociedad. Esta armonía se mantiene a través de prácticas de autocontrol y austeridades que permiten que el “cuerpo” se deshaga de los elementos que perturban el equilibrio del sistema.

Mediante la confluencia y fusión de instrucciones similares que se encuentran en diferentes tradiciones, la síntesis Josmanī de diferentes corrientes de fe representa una renovación orgánica e interna de las prácticas espirituales indias. Su cosmovisión sincrética, con la que buscan demostrar que las diferencias religiosas son meramente diferencias de nombre y no de sustancia, no incluyó al cristianismo. Si bien la antigua tradición Sant parece haber absorbido la herencia espiritual tanto del hinduismo como del islam, no ocurrió así en el caso del cristianismo. A raíz de su encuentro con misioneros cristianos (Sharma, 1963: 485, 497), los Josmanīs instaron a sus seguidores a resistirse a la conversión, tal y como se relata en canciones populares. Su apertura explícita a la espiritualidad no es un esfuerzo por encontrar una religión alternativa, ni tampoco un esfuerzo por rechazar su identidad social hindú. Estos aspectos de identidad e intercambio social son claros en la vida y obra de Jñāna Dil Dās. Su filosofía social puede identificarse como una hermenéutica de la corrección, según la cual, la reforma social conlleva la permanencia dentro del sistema y la deconstrucción de los absolutos desde dentro.

La autorrealización propuesta por los Josmanīs refleja su visión de la transformación social. La conciencia que estos Sants trajeron a una sociedad que lucha contra la superstición y la represión demuestra la aplicación social más amplia del Yoga, y el empleo del lenguaje como una herramienta importante en la transformación individual y social. Como se encuentra en la práctica del Josmanī Yoga, el aspirante se vincula con el cosmos a través de la *dhunī* o el sonido. Asimismo, el individuo se vincula con la sociedad a través del lenguaje, y este discurso debe ser “aceptable” para ser entendido y compartido. La lengua vernácula de los Sants Josmanī refleja su intención de llegar al cuerpo social más amplio<sup>84</sup>. El sánscrito no era una lengua común, y la composición en sánscrito limitaría el alcance del diálogo. El uso del folklore y la lengua vernácula ilustra su visión integradora de la espiritualidad.

A nivel personal, estos yoguis abrazan la simplicidad, absteniéndose de la acumulación de riquezas. Hablando de su propia vida, Jñāna Dil describe el bosque

<sup>82</sup> Para el Sāṃkhya, ver Sharma (1963: 161). Para *pūrṇa* y *sūnya*, ver Sharma (1963: 161).

<sup>83</sup> *cidānanda akakh svarūp...* | (Sharma, 1963: 162).

<sup>84</sup> *kyā samskr̥ta kyā bhāṣā* | (Śaśidhara Dās, *Saragunī Piṇḍa Śela Śabda, Saccidānanda Laharī*, en Sharma (1963: 159).

como su morada y las plantas silvestres como su alimento, siendo la meditación su práctica constante<sup>85</sup>. Los Josmanīs critica la intelectualización en la enseñanza del yo. Según Jñāna Dil, ni el ejercicio intelectual ni la adoración y los rituales externos pueden otorgar la liberación<sup>86</sup>. Los Josmanīs denuncian la violencia de la ofrenda ritual de animales, que todavía es una práctica común hoy en día en las sociedades del norte de India. La crítica del sacrificio de animales es un componente común entre las tradiciones Vaiṣṇavitas.

Más significativamente, la instrucción de que la liberación no puede ocurrir en ausencia de justicia social es un principio que los Josmanīs observan en sus vidas personales. Jñāna Dil declara que aquellos que reprimen a la gente pobre (*garipmārā*), no pueden liberarse, ya sea que realicen rituales o no<sup>87</sup>. Los Josmanīs critican el sistema de *varṇas* que, según ellos, además de crear atadura física, niega la liberación a los pobres y desposeídos.

Como consecuencia, permiten que todos se unan a su tradición, independientemente de cuál sea su *varṇa* o su género. Dividir a la humanidad en varias *jātis*, y otras acciones discriminatorias similares, se concibe como un corsé que no permite que el yo se libere. Jñāna Dil compara a los individuos esclavizados con gansos y a los individuos liberados con cisnes<sup>88</sup>. También es consciente de la transformación de la estructura social que se produce cuando aquellos que han sido marginados pueden conservar el dharma siguiendo el camino propuesto por los Josmanīs, mientras que los brahmanes incumplen su obligación principal<sup>89</sup>. Jñāna Dil considera que los brahmanes son ignorantes respecto a su dharma, y enseña que uno no puede liberarse, por mucho que conozca los cuatro Vedas, si participa en el acto violento de matar o comer carne<sup>90</sup>.

La crítica Josmanī a la estratificación social basada en las *jātis* sirvió para enfurecer a los brahmanes de esa época, que “descastaron” a Jñāna Dil. Este Sant expresa su reacción por medio de canciones, defendiendo que su objetivo no es criticarlos sino solo despertarlos<sup>91</sup>. En otra ocasión, Jñāna Dil previene a las personas contra el abuso de los Vedas o de la planta *tulsī*, lo que nuevamente reafirma que su misión no es desarrollar un contra movimiento sino más bien conservar el dharma encontrando el equilibrio social<sup>92</sup>. La enseñanza de Jñāna Dil no busca cebarse con los “pobres” brahmanes, sino más bien ganarse su apoyo en la lucha contra la oscuridad<sup>93</sup>.

La tradición Josmanī, como cualquier otra tradición, es un producto *de* y está atada a su propia historia. Los Josmanīs encarnan el yoga esotérico que se encuentra en las tradiciones tántrica y Nāth, e incorporan la devoción y los cantos místicos propios de las tradiciones Sant y Siddha. Esta apertura les confiere dos responsabilidades: a nivel personal, se esfuerzan por lograr la autorrealización y el despertar de Kuṇḍalī del mismo modo que los yoguis tántricos y los Nāth yoguis. En la esfera pública abrazan todos los estratos de su sociedad, luchando por el bienestar colectivo, y este compromiso social lo asumen también los escritos de otros Sants como Kabīr o Nānak.

La consistencia de la *bhakti* entre las tradiciones Sant, en particular en la tradición Josmanī, las distingue de las tradiciones yóguica y tántrica en general. Los Josmanīs en particular ejemplifican la fusión de las tradiciones Śaivita y Vaiṣṇavita. Su canto de

<sup>85</sup> *Udayalaharī*, verso 3 (Sharma, 1963: 323).

<sup>86</sup> *Udayalaharī*, verso 7 (Sharma, 1963: 324).

<sup>87</sup> *Udayalaharī*, versos 11-12 (Sharma, 1963: 326-327).

<sup>88</sup> *Mokṣa Maṇḍala, Nirgun Bhajan*, sección 1, verso 4 (Sharma, 1963: 245).

<sup>89</sup> Jñāna Dil Dās, *Jhyāure Bhajan*, verso 8 (Sharma, 1963: 345).

<sup>90</sup> *Udayalaharī*, verso 51 (Sharma, 1963: 344).

<sup>91</sup> Jñāna Dil Dās, *Udayalaharī*, verso 55 (Sharma, 1963: 346).

<sup>92</sup> Jñāna Dil Dās, *Udayalaharī*, verso 58 (Sharma, 1963: 347).

<sup>93</sup> Jñāna Dil Dās, *Udayalaharī*, verso 70 (Sharma, 1963: 353).

canciones *dohā* acompañadas por un instrumento de una sola cuerda, su empleo de la lengua vernácula y su experimento a la hora de cantar letras “folclóricas”, son algunos elementos que trasladan la espiritualidad Josmanī desde los círculos elitistas al gran público.

La tradición Sant Josmanī en Nepal, al igual que otros movimientos similares en India, remodela la espiritualidad, haciendo accesibles enseñanzas esotéricas al público y desafiando la injusticia social y la subordinación. Lo más importante es que su propósito no es establecer una nueva religión. Al igual que otros Sants, los Josmanīs también se centran en la reforma social, que consideran parte integral del despertar espiritual. Estos movimientos no tienden a establecer una identidad separada; más bien, representan un esfuerzo por confrontar los aspectos negativos conservando la pertenencia a una comunidad más amplia. Así como su despertar espiritual no es un proceso de alienación, sino la armonía de las fuerzas cósmicas, también lo es su comprensión social. El papel de un Sant, como se detalla en este estudio, es cohesionar factores que de otro modo estarían disgregados en la sociedad. Su práctica de yoga combina el despertar espiritual personal con la armonía social, confrontando así el individualismo que rechaza una armonía social más amplia.

## 6. Bibliografía

- Das, R. P. (1992). “Problematic Aspects of the Sexual Rituals of the Bāuls of Bengal”, *Journal of the American Oriental Society* 112, 3: 388-422.
- Gold, A. G. (1992). *A Carnival of Parting: The Tales of King Bharthari and King Gopi Chand as Sung and Told by Madhu Natisar Nath of Ghatiyali, Rajasthan*. Berkeley: University of California Press.
- Henry, E. O. (1988). *Chant the Names of God: Musical Culture in Bhojpuri-Speaking India*. San Diego: San Diego State University Press.
- McGregor, R. S. (1993). *The Oxford Hindi-English Dictionary*. Delhi: Oxford University Press.
- Sharma, J. (1963). *Josmanī Santa Paramparā ra Sāhitya*. Kathmandu: Royal Nepal Academy.
- Śiva Sūtras (1979). *Śiva Sūtras* (ed. Jaideva Singh). Delhi: Motilal Banarsidass.
- Vaudeville, Ch. (1987a). “Sant Mat: Santism as the Universal Path to Sanctity.” En Karine Schomer and W.H. McLeod, eds., *The Sants: Studies in a Devotional Tradition of India*, 21-46. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Vaudeville, Ch. (1987b). “The Shaiva-Vaishnava Synthesis in Maharashtrian Santism. In Karine Schomer and W.H. McLeod, eds., *The Sants: Studies in a Devotional Tradition of India*, 215-28. Delhi: Motilal Banarsidass.
- White, D. (1996). *The Alchemical Body: Siddha Traditions in Medieval India*. Chicago: University of Chicago Press.

\* \* \*

**Sthaneshwar Timalsina** es profesor en el Departamento de Estudios Religiosos de la Universidad Estatal de San Diego (California). Sus intereses de investigación incluyen tradiciones tántricas, teoría literaria y estudios rituales. Es autor de importantes obras de filosofía india como *Seeing and Appearance* (Shaker Verlag, 2006), *Consciousness in Indian Philosophy* (Routledge, 2008), *Tantric Visual Culture. A Cognitive Approach* (Routledge, 2015) o *Language of Images: Visualization and Meaning in Tantras* (Peter Lang, 2017). En el año 2021 crea la fundación Vimarsha Bodha, desde la que ofrece cursos monográficos sobre textos y prácticas de la tradición tántrica y vedántica, online y accesibles para cualquier persona interesada. La fundación puede visitarse en [www.vimarshafoundation.org](http://www.vimarshafoundation.org)

## **La identidad personal en el yoga integral y la psicología transpersonal**

*The Personal Identity in the Integral Yoga and Transpersonal Psychology*

**Vicente Merlo**

Universitat de Barcelona, España  
merlo.vicente@gmail.com

**Recibido:** 03/11/2021

**Aceptado:** 18/04/2022

**Formato de citación:**

Merlo, V. (2022). "La identidad personal en el yoga integral y la psicología transpersonal". *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 94, 88-100, <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/vmerlo.pdf>

### **Resumen**

Se aborda aquí la cuestión de la identidad personal en el pensamiento de Sri Aurobindo y su vedānta integral, así como en la psicología transpersonal (PT). Tras una breve presentación de ambos enfoques se ponen de manifiesto sus similitudes, deteniéndonos de modo especial en dos autores de la PT: Ken Wilber y A.H. Almaas. En el primero, el hilo conductor es la diferencia entre ego, alma y Self, mientras que el segundo matiza la distinción entre personalidad y esencia, y dentro de esta entre el Yo esencial y la Esencia personal. En el caso de Sri Aurobindo y su *vijñāna-advaita-vedānta* destacan las nociones de ser anímico, jivātman y paramātman, posibilitando la distinción entre distintos niveles de la identidad personal: psicológica (el ego), anímica (el psychic being), monádica (el jivātman) y última (Puruṣottama o Paramātman).

### **Palabras clave**

Sri Aurobindo, A.H. Almaas, K. Wilber, vedanta integral, identidad personal, psicología transpersonal.

### **Abstract**

The question of personal identity in the thought of Sri Aurobindo and his integral Vedanta, as well as in transpersonal psychology (PT), is addressed here. After a brief presentation of both approaches, their similarities are revealed, paying special attention to two authors of the PT: Ken Wilber and A.H. Almaas. In the first, the common thread is the difference between ego, soul, and Self, while the second nuances the distinction between personality and Essence, and within this between the Essential Self and the Personal Essence. In the case of Sri Aurobindo and his *vijñāna-advaita-vedānta*, the

notions of psychic being, *jivātman* and *paramātman* stand out, making it possible to distinguish between different levels of personal identity: psychological (the ego), psychic (the psychic being), monadic (the *jivātman*) and supreme identity (Paramātman or Puruṣottama).

### Keywords

Sri Aurobindo, A.H. Almaas, K. Wilber, integral vedanta, personal identity, transpersonal psychology.

## 1. Introducción

La pregunta por la naturaleza de la identidad personal, incluso de su misma existencia, constituye una de las cuestiones más espinosas de las que se han planteado la psicología y la filosofía. En este artículo nos proponemos revisar la visión de la identidad personal que se encuentra en uno de los pensadores más originales y creativos de la India del siglo XX, Aurobindo Ghose, así como las principales concepciones dominantes en la psicología transpersonal. Como no queremos dar por supuesto que son conocidos por todos los lectores, nos permitiremos una breve introducción a cada uno de ellos.

Comenzaremos por Sri Aurobindo (1872-1950), como es conocido generalmente este original pensador y yogui, reconocido como uno de los más lúcidos e influyentes portavoces de lo que se ha llamado “neohinduismo”. Su período creativo tiene lugar durante toda la primera mitad del siglo XX, tras su formación, durante 14 años en Inglaterra (1879-1893), lo que le permitió convertirse poco después en uno de los pioneros de la síntesis Oriente-Occidente, sobre todo a través de los artículos publicados entre 1914 y 1921, que más tarde vieron la luz como libros independientes (algunos revisados y ampliados), entre los que podemos destacar: *La vida divina*, *Síntesis del yoga*, *Ensayos sobre la Gita*, *El ciclo humano*, *El ideal de la unidad humana*, *Savitri*, y un largo etcétera. Aquí nos interesa, sobre todo, el Sri Aurobindo filósofo y pensador, pero hay que decir que en él se fueron expresando, de manera brillante, varios rostros más, como el de poeta, político, yogui y maestro espiritual.

Su concepción filosófica recibe la denominación de *pūrṇa-advaita* (no-dualismo integral) que muestra su deuda con la tradición vedántica, conociéndose también como vedānta integral, frente a concepciones relevantes de la propia tradición hindú, a las que él denominó “ilusionistas”, por defender una determinada interpretación de la noción de *māyā*, que lleva a considerar que el mundo en su totalidad, la entera manifestación espacio-temporal, no es sino una especie de “ilusión” o “sueño” del que hay que despertar, para recuperar la conciencia de que la única realidad es Brahman, el Absoluto más allá de todo espacio y todo tiempo. Śaṅkarācārya (siglos VIII-IX) se convirtió en el representante más destacado de dicha concepción y con él entra especialmente en diálogo.

Si lo anterior apunta a su dimensión teórica, su dimensión práctica se enmarca en el mundo del *yoga*. Y su propuesta recibe el nombre de “yoga integral” (*pūrṇa-yoga*), pues lleva a cabo una integración de los distintos yogas tradicionales (haṭha, raja, tantra, karma, bhakti, jñāna), concediendo especial relevancia a los tres últimos. Por otra parte, puede añadirse a su presentación del yoga el calificativo de “supramental”, noción que constituye la clave de bóveda de su obra, teórica y práctica. Por ello, y porque hay otras visiones que se conocen también como “yoga integral”, creemos conveniente denominar el enfoque de Sri Aurobindo: “yoga integral y supramental”.

Por otra parte, la psicología transpersonal celebra su reunión fundacional en 1968, a partir de un núcleo de psicólogos y psiquiatras insatisfechos con las psicologías dominantes durante las primeras seis décadas del siglo XX (conductismo, psicoanálisis, psicología cognitiva, psicología humanista, etc.). Los dos más conocidos de entre los presentes en aquel acto fundacional son Abraham Maslow y Stanislav Grof.

Podemos caracterizar muy brevemente la psicología transpersonal diciendo que trata de unir la ciencia occidental (especialmente la psicología) y la sabiduría oriental (especialmente hinduismo y budismo, o más concretamente, del primero su versión vedántica, y del segundo el enfoque del Zen y del Vajrayāna o budismo tibetano). Igualmente trata de integrar en lo personal la dimensión prepersonal y la dimensión transpersonal, siendo esto último una de sus aportaciones más destacadas.

Dicho de otro modo, la psicología venía reconociendo las facetas inconscientes y conscientes del ser humano (correspondientes a las fases preegoica y egoica del desarrollo), pero la psicología transpersonal se toma en serio el estudio, a ser posible científico, y cuando no lo sea, rigurosamente filosófico, de las experiencias-cumbres, espirituales, místicas, a las que se accede a través de estados ampliados de conciencia, alcanzados estos por distintos medios, sea la meditación, la plegaria, la apertura espontánea de la conciencia, el uso de sustancias psicodélicas, enteógenas, etc.; no importa ahora tanto el medio utilizado como el campo de investigación descubierto. Tales estados expandidos de conciencia mostrarían la posibilidad de ir “más allá del ego”, descubriendo así no solo nuevos campos de conciencia transpersonales, sino también una identidad más amplia que aquella habitualmente admitida en las ciencias y las filosofías dominantes en ese momento.

Recientemente, Glenn Hartelius, uno de los actualmente destacados representantes de la psicología transpersonal, promoviendo la exigencia de científicidad en el estudio propio de esta disciplina, ha publicado, junto a un grupo de colaboradores, un estudio bibliométrico (Hartelius *et al.*, 2021). En él se muestra la aparición de una segunda ola en la psicología transpersonal, coincidiendo aproximadamente con el cambio de siglo, después de unos 30 años de desarrollo de la misma, a través de su primera ola, en la que autores como S. Grof, Ken Wilber, Michael Washburn, John Welwood, Charles Tart y tantos otros habrían compartido una visión perennialista de la psicología transpersonal y se habrían centrado principalmente en el logro de la trascendencia a través de los señalados estados ampliados de conciencia. Por otra parte, en los ya más de veinte años de desarrollo acaecido en el siglo XXI, habrían surgido (o cobrado más fuerza) tanto el giro participativo, representado especialmente por Jorge N. Ferrer, como los enfoques feministas y ecologistas. Casi podría decirse que una sensibilidad postmoderna ha ido pasando a primer plano, o al menos complementando los temas y las perspectivas centrales en la psicología transpersonal. En ese sentido, va creciendo una actitud más “encarnacionista” (*a full-chakra spirituality*, como propone Ferrer), más inmanentista, más comprometida ecológica, social y políticamente, etc.

En este artículo vamos a centrarnos en las distintas concepciones de la identidad personal que hallamos tanto en la psicología transpersonal como en Sri Aurobindo. No se trata de dos campos separados. Hay una razón profunda para presentarlos juntos, y es que Sri Aurobindo es una de las influencias importantes en la psicología transpersonal, como precursor frecuentemente citado en un buen número de los autores transpersonalistas. No podemos desarrollarlo aquí, pero baste insinuar la influencia tenida en el Instituto Esalen, a través de uno de sus fundadores, Michael Murphy, el papel central que desempeñó a través de algunos representantes de su pensamiento, como Indra Sen o Haridas Chaudhuri, en la semilla plantada de lo que se convertiría en el CIIS (California Institute of Integral Studies), tan fundamental para el desarrollo de la

psicología transpersonal, o su presencia significativa en prácticamente todas las obras de Ken Wilber, así como en la concepción de fondo de S. Grof, o en las preferencias mostradas por Michael Daniels, etc.<sup>1</sup> de aquellos factores que efectivamente operan como mediadores.

## 2. La identidad personal en la psicología transpersonal

### 2.1. Los precursores

Antes del surgimiento de la psicología transpersonal a finales de los años 1960, cabe señalar una serie de “precursores” que, sin necesariamente utilizar ese término ni abordar todos los temas que luego han llegado a ser centrales en la psicología transpersonal e integral, se anticipan de algún modo al estudio de los estados de conciencia que luego se llamarán transpersonales. Entre tales precursores destacan, a mi entender, y por orden cronológico de nacimiento, Richard Bucke (1837-1902), William James (1842-1910) Frederic Myers (1843-1901), C. G. Jung (1875-1961), Roberto Assagioli (1888-1974) y Dane Rudhyar (1895-1985).

En la cuestión que nos ocupa ahora, la de la identidad personal o el concepto de “yo”, podemos recordar que la experiencia central del psiquiatra canadiense R. Bucke, que justamente da título a su obra más célebre, consiste en descubrir una identidad que trasciende con mucho el ego psicológico y a la que denominó “conciencia cósmica”. Esta será una de las experiencias transpersonales que aparecerá con frecuencia, por ejemplo, en los estudios de S. Grof.

Por su parte, en W. James hallamos la idea de “un yo más amplio, superior o espiritual”, que constituiría la fuente de la “variedad de experiencias religiosas”, por hacer alusión a la obra que lleva ese título y que tendrá enorme influencia con su propuesta de un “empirismo radical”. Amigos y admiradores mutuos fueron W. James y F. Myers, uno de los fundadores de la *Society for Psychical Research*, la destacada Sociedad para el estudio de la Investigación Psíquica, centrada en lo que más tarde se denominará fenómenos paranormales, y que dará lugar a la ciencia de la parapsicología a mediados del siglo XX. Myers tematizó la noción de un “yo subliminal”, del cual el “yo empírico” no sería sino una pequeña porción.

En cuanto a C. G. Jung, probablemente la influencia más importante procedente del campo de la psicología en muchos de los autores transpersonalistas, es bien conocida la importancia del *Selbst* o *Self*, el Sí-mismo, aunque pueda entenderse como imagen arquetípica que representa el fundamento primordial y la totalidad de la psique, uniendo la conciencia y el inconsciente (Daniels, 2005: 179-185)

El psiquiatra italiano Roberto Assagioli, buen conocedor de la obra de Freud y de Jung, y creador de la Psicosisíntesis (sin duda marcando sus diferencias tanto con el psicoanálisis freudiano como con la psicología analítica junguiana), fue el primero de ellos en hablar, más allá del yo personal, de “un yo superior o transpersonal”, que identificaba –conocedor de las tradiciones orientales, especialmente de la India– con el *ātman* del vedānta hindú. Del mismo modo que insistió en distinguir entre inconsciente inferior, medio y superior (o supraconsciente), como puede verse en su célebre diagrama oval, en el campo psicoterapéutico distinguió entre *psicosisíntesis personal* y *psicosisíntesis transpersonal o espiritual*. Como afirma Daniels (2005: 189), “es muy difícil leer a Assagioli sin extraer la conclusión de que considera el Yo [transpersonal] como una realidad ontológica auténtica (el Alma o *Ātman*)”. Veremos, más adelante, cómo también Almaas y Sri Aurobindo comparten esta firme apuesta ontológica:

---

<sup>1</sup> Me he ocupado de la importancia de Esalen como crisol de la psicología transpersonal, así como del pensamiento de S. Grof, K. Wilber, J. Ferrer y otros en Merlo (2022a).

nuestra identidad personal más profunda no es un mero constructo psicológico (como lo sería la identidad egoica), ni un arquetipo presente en el inconsciente colectivo, sino una presencia ontológica real.

En cuanto a S. Grof, uno de los pilares de la psicología transpersonal y cuyo mapa de la psique es, quizás, uno de los más completos y abarcantes, distinguía tres dominios de la psique: el inconsciente biográfico o personal; el ámbito de lo perinatal, con sus 4 matrices perinatales básicas; y el campo de lo propiamente transpersonal (Grof, 1994, 1998, 1999; y Merlo, 2022: 83-96).

## 2.2. Ken Wilber: ego, alma, Self

Detengámonos un poco más en algunos de los representantes más ilustres de la psicología transpersonal-integral en curso. Comenzaremos por Ken Wilber, uno de los teóricos más fecundos y abarcadores del movimiento transpersonal. Poco a poco se ha visto la necesidad de distinguir la psicología transpersonal científica –esfuerzo especialmente impulsado por G. Hartelius, Friedman y otros (Friedman y Hartelius, 2013)– y la teoría o filosofía transpersonal, formando el campo más amplio de los Estudios Transpersonales. Wilber trata de integrar ambos aspectos, pero por los primeros es situado entre quienes dan el salto a una concepción del mundo claramente metafísica (a pesar de las afirmaciones del último Wilber pretendiendo representar una psicología transpersonal postmetafísica), muy influida por tradiciones espirituales, y concretamente por el vedānta no-dualista, el budismo vajrayāna y la visión de Sri Aurobindo (hasta el punto de que J. Rowan le acusa de esa “estrecha selección”, utilizando el acrónimo VBA: Vedānta-Budismo-Aurobindo).

En varias de sus obras (Wilber, 1998, 2018) utiliza la metáfora de la escalera y el escalador. Los distintos peldaños de la escalera representan los estadios del desarrollo o estructuras básicas de la conciencia, mientras que el yo (o “sistema del yo”) es la sensación de identidad propia del “escalador”. Sensación de identidad que va transformándose con la evolución de la conciencia, de modo que en cada “estado de conciencia” y en cada “estructura de conciencia” el yo adopta una forma, según la cual recibe el nombre de *ego*, *alma* o *espíritu* (o testigo) respectivamente.

Wilber, esta vez basado sobre todo en la clasificación upaniśádica, posteriormente elaborada por el vedānta, distingue 5 estados de conciencia: ordinario, sutil, causal y no-dual (“el cuarto”, *turīya*), constituyen los más clásicos en dicha tradición. A este último lo identifica con el Vacío supracausal, que puede entenderse también como Conciencia pura, Presente atemporal o Libertad radical. En algunos desarrollos, también en Ramana Maharshi, uno de los sabios hindúes citados por Wilber con frecuencia, y a quien pone como ejemplo de estado no-dual, recibe justamente este nombre. El estado de conciencia no-dual puede definirse, de la manera más breve posible, como la unión de Vacuidad y forma (Wilber, 2018: 175).

Pues bien, lo que nos interesa es que la sensación de identidad se vive y se interpreta como *ego* cuando nos movemos en el estado de conciencia ordinaria, que suele acompañar a nuestra existencia en el ámbito físico-denso. Sin embargo, en el siguiente estado de conciencia, el sutil, el yo es vivido como *alma*. Hay que tener en cuenta que aquí, sutil no es solo lo etérico o lo vital, sino también lo afectivo y lo mental. Finalmente, en el ámbito causal, la identidad es denominada *el Testigo*, Espíritu o *Self*. Wilber afirma que el centro de gravedad de la conciencia va cambiando del ego al alma y de esta al *Self*.

El *Self*, el Yo o Sí-mismo (también en el primer Wilber la influencia de Jung es muy perceptible) es en Wilber eternamente existente, trascendente al mundo, aunque en este se halle de manera inmanente a lo largo de la evolución. El alma evoluciona de una vida

a otra, tal como se afirma tanto en la tradición vedántica como en la tradición budista, aceptando así la reencarnación o el renacimiento (aunque el último Wilber, postmetafísico, considera esto una hipótesis posible, pero sin evidencia empírica). Ego, alma y Testigo serían pues tres estados del Yo trascendente, eterno, único (Merlo, 2022: 123-183). En lo que atañe al estatuto ontológico de la identidad transpersonal según Wilber, parece claro que, pese a ciertas ambigüedades, su interpretación está más cerca de lo metafísico que de lo biológico o lo psicológico. Lo ha visto bien Daniels cuando afirma: “De este modo, el alma y el Testigo no son entendidos simplemente como *estructuras psicológicas* que emergen durante la vida del individuo, sino que más bien existen como *realidades metafísicas* inmortales o atemporales” (Daniels, 2005: 204; tb. Daniels en su versión revisada de la misma obra, 2021: 189).

Si bien Wilber tiende a poner como ejemplo del estado no-dual a Ramana Maharshi, esa integración de Vacuidad y forma(s) que caracteriza a la vivencia de lo no-dual en el mundo, creo que vendría mejor ejemplificada por Sri Aurobindo, otro de los sabios hindúes más mencionados por Wilber, como hemos insinuado ya.

### 2.3. A.H. Almaas y la joya de valor incalculable

A. Hameed Alí, más conocido por Almaas, que significa “diamante” en árabe (nació en Kuwait en 1944), no siempre aparece entre los representantes de la psicología transpersonal, aunque es fácil encontrarlo como autor importante con quien muchos de ellos entran en diálogo con un profundo reconocimiento (K. Wilber, J. Welwood y J. N. Ferrer, por poner tres ejemplos destacados). Si Wilber en algún momento comentó que él encarna no la figura del *guru* (maestro espiritual) sino la del *pandit* (el erudito, aunque no por ello sea ajeno a la experiencia espiritual), podríamos decir que Almaas sí que encarna la figura del maestro espiritual, al mismo tiempo que basa el Enfoque Diamante –como se denominan las enseñanzas y el método de realización por él presentado–, en un amplio conocimiento de la psicología profunda, quizás muy especialmente de la psicología del ego y la psicología de las relaciones objetales. En muchas de sus obras aparecen con frecuencia autores como W. Ronald D. Fairbairn, Heinz Hartmann, Otto Kernberg, Harry Guntrip, Margaret Mahler, D.W. Winnicott o Heinz Kohut.

Esta espiritualidad psicológicamente enraizada puede considerarse una de las características de la psicología transpersonal. Se ha hablado de su enfoque como de una “fenomenología del Ser”, capaz de describir los distintos aspectos esenciales de la realidad, pero también como una psicoterapia espiritual que busca una auténtica integración de la personalidad en el Ser.

En una de sus obras principales (Almaas, 1988) se muestra bien su diálogo con la teoría de las relaciones objetales, así como su elaboración de la noción central de la Esencia Personal en tanto que dimensión crucial de la identidad personal. Dicha esencia personal es lo que concibe como “la perla de valor incalculable”. Ahora bien, para entender su naturaleza hay que distinguirla de otros tres conceptos centrales en el tema que nos ocupa: el ego o individualidad egoica, el Yo Esencial (*Essential Self*) y el Ser.

La naturaleza del ego ha sido bien estudiada por la psicología del desarrollo, y Almaas conoce y acepta las conclusiones principales que dicha disciplina ha ido logrando, pero, así como generalmente se considera que nuestra identidad individual se limita a dicha identidad egoica –como estructura psicológica cuyo desarrollo y posibles deficiencias han sido suficientemente estudiados–, Almaas considera que nuestra identidad abarca mucho más que la estructura egoica. Él, que conoce las diversas tradiciones orientales, señala cómo en estas predomina la idea de que el ego es una ilusión que hay que superar (como sucede tanto en el vedānta advaita tradicional como

en buena parte del budismo), de modo que la Realización o Liberación se concibe como una superación del ego, y de toda individualidad, afirmando que nuestra única identidad real es el Ser (llámesele Parabrahman, Dharmakaya o de otro modo).

Pues bien, según Almaas, el ego es un reflejo del verdadero ser humano, la Esencia Personal, que es una “presencia atemporal”, con una serie de cualidades, entre las que destacan la autonomía, la plenitud, la armonía, la integridad, el carácter personal, etc. Por otra parte, dicha Esencia Personal es un aspecto del Ser. De especial importancia resulta la relación y la diferencia entre la Esencia Personal y el Yo Esencial, que a primera vista podrían parecer lo mismo. Hay que decir que esa capacidad de discernir con gran lucidez y precisión, esa maestría en mostrar las diferencias es una de las características de la “conciencia diamante”. El siguiente texto permite esbozar la realidad a la que apuntan ambos conceptos:

El Yo Esencial (*Essential Self*) es un aspecto central de la Esencia, diferente de la Esencia Personal. La Esencia Personal se siente como una individualidad, una persona, mientras que el Yo Esencial se siente como una identidad, una sensación de *self*. La Esencia Personal se siente como “Yo soy”, mientras que el Yo esencial se siente como “Yo”. La Esencia Personal tiene un cierto sentido de identidad, pero no tan específico y distinto como el Yo Esencial. La sensación de seidad (*beingness*), del “soy”, es mucho más dominante que el sentido de identidad, el “Yo”, mientras sucede lo inverso en el caso del Yo Esencial (Almaas, 1988: 267).

Se ha hablado de “presencia fluida sustancial” para referirse a la Esencia Personal, que puede comprenderse, en realidad, como el verdadero sentido del término “alma”, en tanto que individualidad espiritual, respecto de la cual el ego no es sino un reflejo.

Por su parte, el Yo Esencial es una “presencia definida, sin fronteras”. La relación entre ambos conceptos, entre ambos aspectos de la Esencia, puede indicarse afirmando que la Esencia Personal es la verdadera persona, mientras que el Yo Esencial es su verdadera fuente:

El surgimiento de la Esencia Personal puede considerarse un desarrollo a partir del Yo Esencial. Es como si el Yo Esencial se plenificara a través de la metabolización de la experiencia personal. La comprensión de la relación entre la Esencia Personal y el Yo Esencial es una cierta realización en el proceso de realización interior, que ocurre en sus etapas más profundas. La relación es vista como una relación de amor y valor, como la relación objetal auténtica y esencial. La Esencia Personal es la verdadera persona, y el Yo Esencial es su verdadera fuente. Uno se experimenta a sí mismo como una plenitud viva, como la expresión del amor, el gozo, el placer, el valor y la luz del Yo. Uno es el Ser, pero plenamente enraizado en el mundo (Almaas, 1988: 285).

Es necesario tener en cuenta, ante estas sutiles distinciones, que no se trata (al menos esa es la afirmación del autor, como sucede en el caso de las experiencias místicas, los estados de conciencia transpersonales o las intuiciones gnósticas) de un mero esquema conceptual, sino de una sofisticada expresión de lo que el propio Almaas denomina (igual que nuestro siguiente autor, Sri Aurobindo, a quien cita en varias ocasiones en la obra que tomamos como hilo conductor, por ejemplo en las páginas 18-19, 121-2, 430-1 y 469) “conocimiento por identidad”, muy diferente del conocimiento dual, conceptual, representativo, que caracteriza a la mayor parte del resto de nuestros conocimientos. Utilizando esta noción en relación con el conocimiento del Ser, a propósito de esa

cualidad que denomina *beingness*, exclama: “es la experiencia de la Esencia Personal como Ser” (Almaas, 1988: 50). “Se conoce el Ser siéndolo, porque el Ser es autoconsciente. Es autoconsciente porque es conciencia pura. Esta conciencia no es una actividad, es una presencia” (Almaas, 1988: 65). “Es un conocimiento por identidad” (Almaas, 1988: 92). Esto implica que no cabe aquí la verificación empírica, ni la falsación a través de determinadas observaciones o de experimentos controlados. La descripción fenomenológica realizada constituiría una invitación a la realización del Ser, del Yo Esencial, y de la Esencia Personal (la joya cuyo valor está más allá de todo precio) como realidades bien definidas y experienciales, diferentes de la estructura egoica, que generalmente constituye lo que creemos ser nuestra identidad.

Una última distinción que muestra también otra de las interesantes similitudes con nuestro próximo autor, es la que realiza entre *realización* y *desarrollo*. En este caso nos interesa la realización de la Esencia Personal, que es concebida no como un proceso con un final insuperable y definitivo, sino como un proceso que no termina nunca. Es lo que desarrollaría más tarde, en dos de sus obras más recientes, *Runaway Realization* (Almaas, 2014), y en una de las (relativamente) pocas traducidos al castellano, *La alquimia de la libertad* (Almaas, 2017).

Si la *realización* implica que esa *experiencia* se convierte en un logro personal permanente, eso no constituye el final de la historia, sino que es posible, y necesario para lo que podríamos considerar una plenitud integral, lo que denomina *desarrollo* y que sería equivalente (en el sentido de la noción “equivalentes homeomórficos” acuñada por R. Panikkar) a lo que Sri Aurobindo denomina *transformación integral*.

Sin embargo, esto [la realización de la Esencia Personal] no necesariamente indica la completa transformación del ego o la completa desidentificación de sus estructuras-. En esta etapa la condición habitual es que hay siempre la presencia esencial, pero todavía queda alguna identificación con las estructuras del ego. La conciencia individual es dominada alternando entre ambas por la presencia esencial y por la individualidad egoica. La identidad con la Esencia alterna con la identidad con el ego (Almaas, 1988: 339; también, para la diferencia entre realización y transformación, Almaas, 1996: 408).

En otra de sus obras principales, *The Point of Existence: Transformations of Narcissism in Self-Realization* (Almaas, 1996), publicada ocho años después de aquella que nos ha servido de hilo conductor hasta el momento, Almaas define con claridad dos de esos conceptos que hemos visto resultan esenciales para la comprensión del Enfoque Diamante. Así, respecto al *self* afirma: “Nuestro uso de la palabra es inhabitual, ya que se refiere a una presencia ontológica real, no a un constructo” (Almaas, 1996: 13). E identificando este *self*, yo o sí-mismo, con su comprensión del alma (*soul*) dice: “En nuestra visión, el yo es un organismo viviente que constituye un campo de percepción y de acción. Es lo que llamamos 'alma'. Fundamentalmente, es un organismo de conciencia, un campo de conciencia capaz de lo que llamamos experiencia: experiencia del mundo y de la conciencia auto-reflexiva de sí mismo. En este libro utilizaremos las palabras *soul* y *self* (alma y yo) de modo intercambiable” (Almaas, 1996: 13).

¿Y en qué consistiría la auto-realización? –esto es la realización de ese “yo” o “sí-mismo” que acabamos de describir. Baste su siguiente caracterización: “En la autorrealización, nos experimentamos estando presentes *en tanto que* presencia. No es la presencia del cuerpo, las emociones, los pensamientos. Es la presencia de la presencia. Ser plenamente consciente/conocedor de uno mismo como presencia es la

característica central y más positiva de la experiencia de auto-realización” (Almaas, 1996: 19).

Una buena síntesis del enfoque diamante en lo que a nuestro tema atañe puede verse en la siguiente cita: “La conclusión que nos vemos obligados a adoptar, apoyada por la experiencia directa y por el conocimiento de las enseñanzas espirituales más profundas de la humanidad; es que la auto-representación [el ego como imagen de uno mismo] es inevitablemente incompleta, falsa y distorsionada, cuando excluye la esencia del yo, que es el Ser como presencia. Esta identidad incompleta proporciona también una sensación de debilidad, vulnerabilidad y superficialidad” (Almaas, 1996: 125).

El Ser como presencia constituye, pues, nuestra “identidad esencial” en su doble vertiente antes analizada: Yo Esencial y Esencia Personal. Esa Identidad Esencial es *the point of existence*, al que se refiere el título de su obra de 1996. En un texto igualmente clarificador leemos: “La realización de la Identidad Esencial es la expresión de la realización del Absoluto, tal como se refleja en la experiencia individual, en el mundo del espacio-tiempo. La Identidad Esencial es la chispa del Absoluto en el alma individual, y dado que el proceso central del desarrollo espiritual es la auto-realización, su realización da comienzo a la realización del Absoluto” (Almaas, 1996: 441).

Esa Identidad Esencial corresponde, como recuerda en varias ocasiones, al *ātman* del hinduismo. Con ello pasamos a ese autor, reconocido como uno de los exponentes más creativos, originales y brillantes del neohinduismo, que es Sri Aurobindo. En él, la noción de *ātman* (universal), matizada con los conceptos de *jivātman* (individual) y *paramātman* (trascendente), nos reconducen a nuestra identidad última.

### 3. La identidad personal en el *vijñāna-advaita-vedānta* de Sri Aurobindo

Nos centraremos a continuación en la visión expuesta por Sri Aurobindo, aunque hemos querido emplear en el título de este apartado esta expresión con la que recientemente se está apuntando a un linaje específico en el que se insertarían Sri Ramakrishna, Swami Vivekananda y el propio Sri Aurobindo (véase Merlo, 2022c)

Si puede hablarse de una *psicología del yoga integral*, que hallaríamos en las obras de Sri Aurobindo, especialmente en *La vida divina* (*The Life Divine*: LD), *La síntesis del Yoga* (*The Synthesis of Yoga*: SY) y *Cartas sobre el yoga* (*Letters on Yoga*: L), podría decirse que su concepción psicológica del ser humano distingue entre la personalidad triple (física, vital y mental) y el ego (como constructo psicológico y centro coordinador de la personalidad). El ser humano funcionaría generalmente como una personalidad ego-centrada. Hay que decir que la expresión “lo vital” se refiere no solo a los impulsos vitales, los deseos, etc., sino también buena parte de lo que generalmente se denomina, más bien, emociones y sentimientos.

Ahora bien, nuestro autor tematiza la noción de “lo subliminal”, que incluye no solo lo considerado “subconsciente”, según la noción dominante de “el inconsciente”, sino también lo que denominaremos “supraconsciente”, aunque para la personalidad egocentrada suele permanecer no-consciente. Pues bien, lo subliminal nos lleva a distinguir entre nuestro “ser externo-superficial” (el cuerpo físico y sus sensaciones más fácilmente identificables; el vital con sus movimientos instintivos, impulsivos, que nos son bien conocidos; y la mente en su funcionamiento habitual como movimiento de pensamientos e imágenes, la mente mecánica, por una parte, pero también la mente reflexiva, racional, argumentativa) y nuestro “ser interno subliminal”, que goza de una mayor profundidad, que se encuentra por debajo del umbral de nuestra conciencia cotidiana, pero cuyos movimientos subterráneos influyen en la personalidad mucho más de lo que creemos.

No vamos a desarrollar estos aspectos más conocidos por las distintas psicologías, pues todo ello son instrumentos o vehículos a través de los cuales se expresa la identidad que domine en todo ello, aunque ya sabemos (el menos desde Platón) que el sistema psíquico admite la analogía con los sistemas de gobierno, de modo que según cual sea el predominio de los distintos factores puede asemejarse a una monarquía (a veces tiranía), a una democracia (aunque con un jefe de Estado, un presidente de la República o un jefe de gobierno con mayor o menor poder) o incluso a una anarquía (en la que cada parte mira por sus propios intereses y no hay una coordinación central, sino un desorden que puede llegar al caos, político o psicológico).

Dejemos de lado esas interesantes analogías y digamos que el primer nivel de nuestra identidad es aquel que podemos considerar nuestra *identidad psicológica*. Hablar de identidad no implica aceptar una mismidad inmutable, un algo o un alguien que no cambie con el paso del tiempo, de modo que lo único que cambiaría serían sus instrumentos. Así, por ejemplo, las escuelas psicológicas que han hecho del estudio del yo, el self, las relaciones objetales, el centro de su estudio, se inclinan a defender la existencia de una estructura psicológica dinámica, en la que pueden identificarse una serie de patrones con cierta duración a lo largo del tiempo, pero sin necesariamente hablar de una mismidad que se mantenga idéntica a sí misma durante toda la vida. Podría decirse que estos análisis (Kohut, Guntrip, Klein, etc.) no serían muy diferentes del análisis que Sri Aurobindo realiza del ego. Respecto a este último afirma: “El ego es una formación de la Naturaleza; pero no es una formación solo de la naturaleza física, por tanto, no cesa con el cuerpo. Hay también un ego mental y vital” (Sri Aurobindo, 1972c: 279). O más ampliamente:

La naturaleza del ego es la autolimitación de la consciencia, porque quiere ignorar el resto de su juego y porque queda absorto exclusivamente en una forma, una combinación de tendencias, un campo del movimiento de energías. El ego es el factor que determina las reacciones de error, aflicción, dolor, mal y muerte (Sri Aurobindo, 1972a: 58).

¿Se agota el ser humano en esa personalidad egocentrada, por compleja, flexible y funcional que esta se muestre? ¿Constituyen estos diversos componentes psíquicos la totalidad del ser humano y dependen para su existencia de su base biológica, corporal, cerebral? ¿No hay conciencia ni yo sin cuerpo y cerebro? La respuesta suele ser afirmativa en las psicologías y las metafísicas que podemos denominar naturalistas o materialistas, que constituyen todavía el paradigma hegemónico en las neurociencias actuales. En el caso de Sri Aurobindo, de modo similar a como hemos señalado en la psicología transpersonal, las respuestas son todas ellas negativas. ¿Qué hay, pues, en el ser humano, más allá de la personalidad centrada en el ego psicológico?

La respuesta del *pūrṇa-advaita* sería, en primero lugar, que más allá de la personalidad egocentrada, que constituye su identidad psicológica provisional y cambiante, existe, de manera más esencial para el ser humano, lo que Sri Aurobindo denomina “el ser central”. Este, a su vez, consta de dos polos, de dos dimensiones o aspectos. En terminología aurobindiana, el ser central está compuesto por el *ser anímico* y por el *jivātman*. Traduzco como *ser anímico* la expresión *psychic being*, muy frecuente en Sri Aurobindo. Si bien generalmente se traduce de manera literal como “ser psíquico”, mi preferencia por la traducción indicada se debe a la polisemia del término “psíquico”, asociado o bien a lo psicológico (y en este caso es obvio que nos hallamos ante un elemento, una identidad, metapsicológica o transegoica) o bien a lo parapsicológico, como cuando se habla de una persona psíquica, en contacto con mundos ocultos, abierta a lo paranormal, etc). Por otra parte, en múltiples ocasiones, Sri

Aurobindo identifica el *psychic being* (al parecer muy influido por el uso que de él realizaba Mirra Alfassa, hablando de *l'être psychique*) con el alma individual (*individual soul*). De algún modo, el ser anímico o ser álmico, como en ocasiones se prefiere decir, tiene una estrecha relación con la noción del “alma” en muchas de las concepciones espiritualistas.

El ser anímico constituye nuestra *identidad anímica*, si queremos acuñar este término, aquí que estamos preguntándonos por la identidad del ser humano. El ser anímico sí que constituye una mismidad con un alcance mucho mayor, ya que es el mismo ser, el mismo sujeto autoconsciente, que recorre la serie de encarnaciones que la mayoría de los seres humanos tienen como destino. Es decir, es el mismo (es un alguien y no solo un algo) vida tras vida. Efectivamente, esto supone la idea del renacimiento o la reencarnación, en un determinado sentido, digamos que más cerca de la concepción hindú dominante de la reencarnación que de la concepción budista del renacimiento. Esto exigiría un desarrollo mayor, que no es necesario aquí, pero que ha sido insinuado en algunas de las versiones filobudistas de la psicología transpersonal (por ejemplo, John Welwood, 2002: cap. 8 y 14)

Obviamente, esta psicología del yoga va más allá de lo que hoy se entiende por psicología científica y se enraíza en una metafísica yóguico-espiritualista, que nos gustaría considerar experiencial, mística y gnóstica (Merlo, 2020).

Ahora bien, decíamos que el ser anímico constituye el “polo terrestre”, nuestra identidad anímica en la manifestación espaciotemporal, al mismo tiempo que se entiende esta en el seno de una kosmología multidimensional, según la cual Cosmos y Psique poseen una estrecha correspondencia, una serie de planos, niveles o dimensiones existentes tanto en uno como en la otra. Pues bien, utilizando estas expresiones de Ib'n Arabi, recogidas por Henry Corbin, el ser anímico constituye el polo terrestre, mientras que el polo celeste equivale a lo que Sri Aurobindo denomina, con un término sánscrito, *jivātman*. Sin entrar ahora en otros significados, notablemente distintos, frecuentes en diversos autores del vedānta, podríamos afirmar que el *jivātman* es el “espíritu individual”, o si se prefiere, la “individualidad espiritual”, una especie de mónada abierta al Infinito y que mora en una trascendencia transmudana ajena a toda manifestación. Por decirlo con sus propias palabras: “El Jivātmā o espíritu es auto-existente, por encima del ser manifestado o instrumental; es superior al nacimiento y la muerte, siempre el mismo; es el *Self* individual o Ātman; el verdadero ser eterno del individuo” (Sri Aurobindo, 1972c: 280).

Somos conscientes del salto metafísico o místico realizado aquí, al pasar del Cosmos a lo supracósmico y defender que más allá de la identidad psicológica y de la identidad anímica, el ser humano posee también una identidad espiritual individual. Sin embargo, es uno de los puntos en los que Sri Aurobindo ha insistido en múltiples ocasiones. Así, por ejemplo, “Este individuo eterno no es otro distinto del Puruṣa Divino, ni está separado de él. Es el propio Señor, el Īśvara quien, en virtud de la multiplicidad eterna de su unidad existe siempre como el alma inmortal en nuestro interior” (Sri Aurobindo, 1980: 530).

Quizás aquejados de cierto vértigo metafísico podemos preguntarnos –sea cierto o no, aceptemos que esta es la visión de ese místico y gnóstico del siglo XX que fue Sri Aurobindo y descansemos en dichas alturas–: ¿Es eso todo?

Hay que decir que no. No es todo. El *anthropos* en su realidad íntegra no termina ni siquiera ahí. Hemos insinuado ya que la visión de Sri Aurobindo se enmarca en una concepción *advaita*, no-dualista, si bien se trata de un no-dualismo distinto del más tradicional atribuido al *kevala-advaita* de Ādi Śaṅkarācārya, con su interpretación del *māyāvāda*, la doctrina de maya que considera el mundo una especie de ilusión. Si este

último rechaza la realidad última del cosmos y de la individualidad espiritual, no es así en el caso del *vijñāna-advaita-vedānta*.

En tanto que no-dualismo, no podía faltar en Sri Aurobindo la referencia a la Realidad última, la Realidad no-dual (Brahman, Parabrahman, Puruṣottama), más allá de la Impersonalidad o Personalidad del Absoluto, más allá de la aparente disyuntiva entre lo Uno y lo Múltiple en el seno de la misma Infinitud. Por ello las tres identidades antes esbozadas (psicológica, anímica, espiritual-individual o monádica) hallan su Alfa y su Omega, su Origen y su Meta, su Supraesencia más íntima en dicha Realidad, Conciencia o Ser que en el hinduismo ha recibido distintas denominaciones, y que en Sri Aurobindo encontraría su noción de Absoluto integral en el concepto (igualmente reformulado y comprendido de manera diferente a como lo hacen las tradiciones vedántica, yóguica y sāmkhya) de Īśvara. (Puede verse la síntesis superadora de las nociones tradicionales del Brahman impersonal del *kevala-advaita* y el Puruṣa inmutable del sāmkhya en Sri Aurobindo, 1972a, Libro II, cap. 2. “Brahman, Puruṣa, Īśvara - Māyā, Prakṛti, Śakti”, pp. 322-364).

Hemos partido de lo más cercano a nuestra experiencia cotidiana (el cuerpo físico), y de los conceptos psicológicos más aceptados (lo vital, lo emocional, lo mental), para llegar a la crucial noción del “ego”, aceptado como nuestra identidad psicológica provisional, para alzar el vuelo hacia la dimensión transegoica del ser anímico y elevarnos hacia la identidad monádica, en tanto que espíritus individuales (*jivātman*) constitutivamente abiertos a la Conciencia infinita, a la Realidad última, que finalmente constituye, desde siempre y para siempre, nuestra auténtica Identidad última, nuestra identidad suprema, se llame como se llame, sean sus atributos y cualidades cuales sean, probablemente secundarios respecto a su infabilidad y su carácter inexhaustible, más allá incluso del Brahman *saccidānanda*, esa Realidad que puede ser caracterizada como Ser absoluto, Conciencia infinita y Beatitud trascendente.

El ser humano sería, pues, la morada, simultáneamente, del Ser Trascendente, la Conciencia cósmica y la Individualidad espiritual. El misterio supremo consistiría, justamente, en constituir la síntesis expresiva de esa tríada fundamental. Si la existencia de una dimensión espiritual lo separa de toda concepción naturalista, la existencia de una dimensión individual en la realidad última lo separa del *kevala advaita* shankariano. Esta respuesta al problema de lo Uno y lo Múltiple queda expresada en el siguiente texto de otra de las obras fundamentales de nuestro autor, *Essays on the Gītā*:

Cada alma, cada ser en su realidad espiritual es lo Divino mismo, por parcial que sea su manifestación actual en la Naturaleza. Y significa también, si las palabras han de tener algún sentido, que cada espíritu que se manifiesta, cada uno de los muchos, es un individuo eterno, un poder eterno, no-nacido, de la Existencia una. Llamamos a este espíritu que se manifiesta el Jīva, porque aparece aquí como si fuera una creatura viviente en un mundo de creaturas vivientes (...) El espíritu individual existe y ha existido siempre más allá, en el Eterno, pues él mismo es eterno, *sanātana* (Sri Aurobindo, 1980: 430-1).

#### 4. Bibliografía

- Almaas, A.H. (1988). *The Pearl Beyond Price. Integration of Personality into Being: An Object Relations Approach*. Berkeley, California: Diamond Books.
- Almaas, A.H. (1996). *The Point of Existence. Transformations of Narcissism in Self-Realization*. Boston y Londres: Shambala.
- Almaas, A.H. (2014). *Runaway Realization*. Boston y Londres: Shambala.

- Almaas, A.H. (2017). *La alquimia de la libertad*. Barcelona: Kairós.
- Aurobindo, S. (1972a). *The Life Divine*. Pondicherry, Sri Aurobindo Ashram. Hay traducción tanto en Kier como en la más recomendable de la Fundación Sri Aurobindo, Barcelona, 2006 (versión revisada 2020).
- Aurobindo, S. (1972b). *The Synthesis of Yoga*. Pondicherry, Sri Aurobindo Ashram. Hay trad., en Kier, 1965.
- Aurobindo, S. (1972c). *Letters on Yoga* (2 vols.), Pondicherry, Sri Aurobindo Ashram.
- Aurobindo, S. (1980). *Essays on the Gita*, Pondicherry, Sri Aurobindo Ashram.
- Daniels, M. (2005). *Shadow, Self, Spirit: Essays in Transpersonal Psychology*. UK. Imprint Academic.
- Friedman, H.L. y Hartelius, G. (eds.) (2013), *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology*.
- Grof, S. (1994), *La mente holotrópica: los niveles de la conciencia humana*. Barcelona, Kairós.
- Grof, S. (1998) *Psicología transpersonal: nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia*. Barcelona, Kairós.
- Grof, S. (1999). *El juego cósmico: exploraciones en las fronteras de la conciencia humana*. Barcelona, Kairós.
- Hartelius, G., et al. (2021). “Is Transpersonal Psychology in its Second Wave? Evidence from Bibliometric and Content Analyses of Two Transpersonal Journals”, *The Journal of Transpersonal Psychology*, 2021, 53(1), 9-30.
- Merlo, V. (2020). *Facetas de la sabiduría hindú: mito, filosofía, mística y gnosis*, Madrid, Mandala.
- Merlo, V. (2022a). *Iniciación a la psicología transpersonal*, Mater Latina.
- Merlo, V. (2022b). *El yoga integral y supramental de Sri Aurobindo: su filosofía y su psicología*. Barcelona, Siglantana.
- Merlo, V. (2022c). “Jñâna y Vijñâna: gnosis blanca y gnosis arcoíris en el pûrnâdvaita de Sri Aurobindo”, en Olivia Cattedra (ed.), *Revista de Filosofía de la Universidad de Costa Rica*, vol. 61, nº 159.
- Welwood, J. (2002). *Psicología del despertar: budismo, psicoterapia y transformación personal*, Barcelona, Kairós.
- Wilber, K. (1996). *Breve historia de todas las cosas*, Barcelona, Kairós,
- Wilber, K. (2018). *La religión del futuro*, Barcelona, Kairós.

\* \* \*

**Vicente Merlo Lillo** es doctor en Filosofía por la Universidad de Valencia. Ha sido coordinador y profesor del Máster en Historia de las Religiones en la Universidad de Barcelona (UB), así como profesor de “Teoría y práctica de la meditación” en la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB). Autor de 21 libros, entre los que podemos destacar *Meditar -en el hinduismo y el budismo* (2013), y entre los más recientes: *Facetas de la sabiduría hindú: mito, filosofía, mística y gnosis* (2020), *Iniciación a la Psicología Transpersonal* (2022), *El yoga integral y supramental de Sri Aurobindo: su filosofía y su psicología* (2022).

## “Me opongo al evangelio del sufrimiento”.

### El Yoga supramental de Sri Aurobindo a través de sus cartas

*“I object to the gospel of sorrow”. The Supramental Yoga of Sri Aurobindo through his letters*

**Raquel Ferrández-Formoso\***

Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), España  
rferrandez@fsof.uned.es

**Recibido:** 03/11/2021

**Aceptado:** 18/04/2022

#### **Formato de citación:**

Ferrández Formoso, R. (2022). “Me opongo al evangelio del sufrimiento”. El Yoga supramental de Sri Aurobindo a través de sus cartas”. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 94, 101-124, <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/rferrandez2.pdf>

#### **Resumen**

El yoga supramental nunca será un yoga *mainstream*, ni está diseñado para serlo. No puede subsumirse en una clase de hora y media, ni se presta a ser encerrado en una sala de yoga. Se trata de un compromiso existencial que requiere de toda una vida de dedicación. En estas páginas indago en la vida de su fundador, el yogui, poeta y filósofo Sri Aurobindo (1872-1950). Educado en Cambridge, activista político en pos de la independencia de India y nominado al Premio Nobel de literatura y de la paz, Sri Aurobindo fue sobre todo un experimentador de las profundidades de la conciencia, cuyo yoga se inspira en la enseñanza de Sri Ramakrishna, tal y como algunos investigadores contemporáneos están reivindicando en nuestros días. En este texto enfatizo esa influencia de Sri Ramakrishna, bosquejo la *sādhana* que propone el yoga supramental tal y como se refleja en la correspondencia que Sri Aurobindo mantuvo con sus discípulos, e indago en el papel que cumplen la emoción y el *fuego anímico* en un yoga que tiene como finalidad la espiritualización de la materia.

#### **Palabras clave**

Yoga integral, vedanta, supermente, emoción, bhakti, Sri Ramakrishna.

---

\* Agradezco a Vicente Merlo su revisión del borrador de este escrito; como siempre, sus comentarios y su atenta mirada han contribuido a mejorarlo. Saranagati Das me dio a conocer la obra y el yoga de Sri Aurobindo hace ya una década. Que este ensayo sea un breve testimonio de gratitud ante semejante regalo.

## Abstract

Supramental yoga will never be mainstream yoga, nor is it designed to be. It cannot be subsumed in an hour and a half class, nor does it lend itself to being locked in a yoga room. It is an existential commitment that requires a lifetime of dedication. In these pages I delve into the life of its founder, the yogi, poet and philosopher Sri Aurobindo (1872-1950). Cambridge-educated, political activist for India's independence and Nobel Prize nominee for literature and peace, Sri Aurobindo was above all an experimenter of the depths of consciousness, whose yoga is inspired by the teaching of Sri Ramakrishna, as some contemporary researchers are claiming in our days. In this text I emphasize that influence of Sri Ramakrishna, I outline the *sādhana* that supramental yoga proposes as reflected in the correspondence that Sri Aurobindo had with his disciples, and I investigate the role played by emotion and *psychic fire* in a yoga whose purpose is the spiritualization of matter.

## Keywords

Integral yoga, vedanta, supermind, emotion, bhakti, Sri Ramakrishna.

## 1. Con pies de paloma

Oh, Aristófanes del universo, Tú observas tu mundo y te ríes dulcemente de Ti mismo. Pero, ¿no me dejarás también a mí contemplar con ojos divinos y compartir tus risas universales?

Sri Aurobindo (CWSA, vol. 12: 494)

Aprender a sostenernos en la incomprensión es un requisito imprescindible para iniciar ciertos viajes. La clase de aventuras que ya comienzan desnudándonos, sin ambages: cuanto más nos revolvemos contra el enigma, más lejos estamos de comprenderlo. El silencio suele ser la meta de un camino espiritual, no su punto de partida; suele ser el resultado de una transformación ardua y progresiva, no el primer escalón que unos pies novatos deben figurarse cómo alcanzar. Para la mayoría de nosotros un principio así tiene una connotación de ausencia, de mapa borroso, de flecha que apunta hacia ninguna parte. Todavía más cuando este silencio se nos presenta como una puerta de entrada, ante la que vacilamos, nerviosos. Creemos que la hemos traspasado muchas veces, pero rara vez llegamos a estar seguros de haberlo hecho. Por eso creo que este simple ejercicio –sostenerse en lo que uno no comprende sin resistirse ni agitarse– es el primer gesto, pero también el más complejo, que se le pide a un practicante cuando decide adentrarse en el yoga supramental.

Todo en Sri Aurobindo<sup>1</sup> (1872-1950) lleva la marca de este comienzo arriesgado y fascinante: su biografía, que él mismo afirmó que no podía servir de mucho, dado que su verdadera vida tuvo lugar en lo oculto; sus escritos, que uno puede leer y releer durante años sin haber llegado a leerlos en absoluto; su *āśram* en Pondicherry, del que uno puede salir y entrar, a placer, sin haber estado allí nunca verdaderamente, o el propósito de un yoga visionario cuyas raíces parecen estar esperando por nosotros desde un tiempo futuro que desafía nuestro pequeño presente. El silencio lo envuelve y lo protege todo; por consiguiente, si no aprendemos a transitarlo, todo se cierra a nuestro paso, ya sean palabras, espacios, personas, pero, sobre todo, la creación de la conciencia que está en juego.

---

<sup>1</sup> He optado por no usar diacríticos para los nombres de los maestros. Escribo sus nombres tal y como ellos mismos los escribieron (en el caso de Swami Vivekananda y Sri Aurobindo), o tal y como se encuentran normalmente escritos en la literatura filosófica y espiritual (en el caso de Sri Ramakrishna).

De los treinta y siete volúmenes que componen sus obras completas, tres de ellos reúnen los centenares de cartas que Aurobindo intercambió con sus discípulos. He escogido centrarme en esta correspondencia porque nos ofrece el lado más práctico y cotidiano del yoga supramental. Si la originalidad de este yoga reside en su objetivo, una meta nunca antes explorada de la que hablaremos más adelante, las cartas reflejan una total coherencia por parte de Aurobindo a la hora de prevenir a quienes se muestran interesados en practicarlo. Son muchas las cartas en las que Aurobindo recomienda a las personas practicar otra clase de yoga, acudir a otro *āśram* distinto, entregarse a una *sādhana* bien diferente, en suma, nos pide que meditemos si estamos seguros del paso que vamos a dar y nos invita a preguntarnos qué es lo que nos mueve a iniciarnos en este camino. Léanse dos simples ejemplos:

La meta del yoga es siempre difícil de alcanzar, *pero ésta es más difícil que cualquier otra*, y es únicamente para quien tiene la vocación, la capacidad, la voluntad de afrontar cualquier cosa y cualquier riesgo, incluso el riesgo de fracasar, y la voluntad de progresar hacia un completo desinterés, ausencia de deseos y entrega (L. II: 545).

Este es un proceso lento y arduo; el camino es largo y es difícil incluso establecer la base necesaria. La vieja naturaleza existente opone resistencia y obstruye, y las dificultades surgen una tras otra, repetidamente, hasta que son conquistadas. Por lo tanto, *es necesario estar seguro de que este es el camino al que uno está llamado* antes de decidirse finalmente a recorrerlo (L.II: 849)<sup>2</sup>.

A la luz de estos fragmentos podríamos pensar que la complejidad de este yoga reside en la renuncia que exige a sus practicantes. Nada más lejos de la realidad. A quienes buscan abrazar un modo de yoga basado en la renuncia al mundo, Aurobindo les recomienda seguir otras vías yóguicas diferentes. La propuesta de un *āśram* y una comunidad yóguica cuya meta no es la liberación del mundo, supone un fenómeno nuevo y pionero en los primeros años del siglo XX. Por otro lado, podría pensarse que la dificultad reside entonces en el “esfuerzo” de la *sādhana* propuesta; algo que tampoco se ajusta en absoluto al yoga supramental. Si bien exige entrega y compromiso, el modo de progresar en este yoga no es el esfuerzo personal del practicante.

Este no es un *āśram* como otros –los miembros no son *saṃnyāsins* [renunciantes]; no es *mokṣa* el único objetivo del yoga aquí. Lo que se está haciendo aquí es una preparación para un trabajo, un trabajo que se basará en la conciencia yóguica y en el Śakti-Yoga, y no puede tener otro fundamento (L. II: 847).

Este *āśram* ha sido creado con un objetivo distinto del ordinariamente común a tales instituciones, no para la renuncia al mundo sino como un centro y un campo de práctica para la evolución de otro tipo y forma de vida que al final estará impulsada por una conciencia espiritual superior y encarnará una mayor vida del espíritu (L. II: 847).

En consecuencia, lo que el yoga supramental le pide al practicante es que se haga cargo de su responsabilidad personal desde el primer momento. No hay ningún afán por

---

<sup>2</sup> Las cursivas en las citas son mías, a menos que indique lo contrario. Para los escritos de Sri Aurobindo empleo como fuente *The Complete Works of Sri Aurobindo* (CWSA). He optado por citar las cartas con la sigla *L* (*Letters*), junto al número de la sección y el de página correspondiente, con el fin de diferenciarlas del resto de sus escritos. Puede consultarse la bibliografía final para una referencia completa.

convencer a nadie de que lo practique y, ciertamente, la publicidad no forma parte de este yoga. En una de sus cartas, Aurobindo le explica a un discípulo que la fama y el “espíritu propagandístico” no tienen ninguna importancia desde el punto de vista espiritual. “No somos un partido ni una iglesia o una religión que busque adeptos o prosélitos”, escribe Sri Aurobindo, y añade: “Un hombre que se dedica sinceramente al yoga es más valioso que mil hombres famosos” (L. II: 855). Esta última sentencia recoge el espíritu más noble y comprometido de este yoga: mientras haya un solo practicante sincero sobre la Tierra, la tarea sigue su curso, y el desafío se mantiene vivo. Pero ¿cuál es esta meta, la más difícil de alcanzar, ese propósito que requiere una total sinceridad y mucho talento para el fracaso?

El propósito no es otro que la divinización de la materia; no simplemente una elevación de nuestra conciencia individual a un plano de comprensión espiritual, sino la transformación de nuestra naturaleza al completo, el descenso de la conciencia supramental a nuestra conciencia física. El cuerpo tiene en este yoga un papel que no he encontrado, por ahora, en ninguna clase de haṭha yoga, pues la *supramentalización* del cuerpo va mucho más allá de un programa de *āsanas* o de una rutina de ejercicios físicos que purifiquen los canales corporales y favorezcan la adquisición de poderes individuales<sup>3</sup>. “[Los yogas antiguos] tenían como objetivo la liberación y no se preocupaban por la divinización, excepto el tántrico y algunos otros”, escribe Aurobindo en otra carta; “sin embargo, el objetivo, incluso en estos, era más bien convertirse en santos y *siddhas* que cualquier otra cosa” (L. II: 507). Cuando la purificación del cuerpo se consolida, todavía hay un gran trabajo de silencio y apertura que realizar para que este descenso de la supermente pueda abrirse paso en nuestra vida física y manifieste sus frutos. Porque este es el quid de la cuestión: Aurobindo nos enseña que *es posible alcanzar logros espirituales muy elevados que no tienen ninguna repercusión en la vida*. Este es el muro de las paradojas que parece saltar por los aires en nuestros días, a fuerza de disgustos y escándalos sexuales por parte de ciertas autoridades espirituales. Pero es un muro que ha existido siempre, en menor o mayor medida, en la historia de las religiones, la mística y la espiritualidad. A un lado del muro, un trabajo de indagación interior repleto de experiencias trascendentales que, sin embargo, se evaporan y se anulan cuando pasamos al otro lado y la persona se pone a funcionar en el mundo y entra en contacto con los otros. De esta manera, podemos tener acceso a experiencias meditativas extraordinarias y al mismo tiempo mantener un cuerpo vital –que abarca tanto el área emocional como nuestro sistema nervioso–, infantilizado y anegado por la ignorancia, inmune a todo ese logro de la conciencia silenciosa. En este caso, la experiencia no consigue echar raíces para *materializarse* de forma permanente. Y como Sri Aurobindo recordará numerosas veces, no hay nada de supramental en esta clase de logros, pues lo que se produce es una escisión de la naturaleza, no una transformación de la misma.

Siempre es posible lograr iluminaciones de algún tipo en el plano espiritual mental incluso si el vital todavía es impuro. Hay una especie de separación entre el *Puruṣa* mental y *Prakṛti* que *resulta en un conocimiento que no tiene efecto transformador en la vida*. Pero la teoría de estos yoguis es que uno tiene que conocer el Sí mismo; la vida y lo que uno hace en la vida no importa. ¿No has leído sobre el yogui que apareció con su concubina y Ramakrishna le preguntó: “¿Por qué vives así?”? Él respondió: “Todo es *māyā*, así que no importa lo que haga mientras conozca a Brahman”. Es

<sup>3</sup> Véase el primer capítulo de *La Manifestación supramental sobre la Tierra*, titulado “La perfección del cuerpo”, donde Aurobindo (2004: 37) escribe: “Una transformación del cuerpo debe ser condición *sine qua non* para una transformación total de la naturaleza”.

cierto que Ramakrishna respondió: “Escupo en tu Vedānta”, pero lógicamente el yogui tenía su parte de razón, porque si toda la vida y la acción son *māyā* y solo el silencioso Brahman es real... ¡pues bueno! (L. II: 506-507).

Aurobindo se refirió a su yoga como yoga “integral” (*pūrṇa-yoga*). Sin embargo, no voy a usar esta rúbrica con el fin de evitar cualquier clase de confusión, teniendo en cuenta que hoy en día numerosos yogas emplean el adjetivo “integral” para indicar que integran varias sendas de yoga (la devoción, la acción física, la meditación, etc.) en un mismo programa. La “integralidad” o “plenitud” del yoga aurobindiano sobrepasa con mucho esta clase de síntesis.

Nunca he dicho que mi yoga fuera algo completamente nuevo en todos sus elementos. Lo he llamado ‘yoga integral’ y eso significa que toma la esencia y muchos procesos de los antiguos yogas –su novedad está en su objetivo, en su punto de vista y en la totalidad de su método (L. I: 99).

Indudablemente, Aurobindo diseñó una síntesis del yoga única y excepcional –que plasmó en su obra *La Síntesis del Yoga*–, pero la “integralidad” del yoga supramental no solo afecta a los medios. Se trata de una integralidad triple: 1) plenitud del objetivo, es decir, la expresión de la divinidad materializada no solo en la conciencia espiritual-mental-vital sino también en la conciencia física, 2) plenitud del proceso, para lo cual Aurobindo toma la esencia de diversos yogas antiguos, adaptándolos al objetivo, y 3) plenitud del área que cubre el proceso, pues se trata de un yoga evolutivo, que no busca únicamente la completa transformación del individuo, sino también de la humanidad y la conciencia colectiva<sup>4</sup>.

Antes de entrar a indagar en esta noción de supermente (*supermind*) y en el yoga que persigue incansablemente el descenso de la fuerza supramental (*supramental force*), es necesario que tratemos de acercarnos a la figura cautivadora y enigmática de Sri Aurobindo. En uno de los fragmentos anteriormente citados, Aurobindo mencionaba a Ramakrishna, y este podría ser un buen punto de partida.

## 2. La síntesis vital de Sri Aurobindo

Aurobindo Ghose no tuvo una vida convencional, ni siquiera en su trayectoria más visible, la que transcurre al nivel de la superficie. Nacido en Calcuta en 1872, su padre lo envía a Inglaterra a los siete años de edad, junto a sus dos hermanos mayores. Allí viviría hasta los veinte, aparentemente ajeno a la cultura de su tierra natal. Su padre tenía la esperanza de que tanto él como sus hermanos fuesen admitidos en el ICS (Servicio Civil Indio), es decir, deseaba que se convirtieran en funcionarios al servicio del imperio británico. Con diecisiete años, Aurobindo es admitido en este servicio tras haber ganado previamente una beca en el King’s College, pues, dadas sus circunstancias, este era el único modo posible de financiar los dos años de prueba exigidos a los candidatos.

En diciembre de 1889, Aurobindo fue a Cambridge para presentarse a los exámenes de becas del King’s College. Mañana y tarde escribía traducciones del inglés al latín y al griego y del latín y el griego al inglés. También hubo preguntas sobre gramática clásica e historia y un ensayo en inglés. El 19 de diciembre, de vuelta en Londres, se enteró de que había quedado en la

<sup>4</sup> En uno de los fragmentos y pasajes breves dedicados a explicar el yoga integral o *pūrṇa yoga*, Aurobindo indica: “El Yoga integral es integral por la totalidad o plenitud de su objetivo, la plenitud de su proceso y la plenitud del terreno que cubre en su proceso” (CSWA, vol. 12: 359).

primera posición. Más tarde se le dijo que había “aprobado un examen extraordinariamente sobresaliente” con los mejores escritos que el examinador, el destacado erudito Oscar Browning, había visto jamás (Heehs, 2008: 19).

Un año después, Aurobindo ganaba el Premio Rawley por la mejor composición poética en yámbicos griegos, premio que volvería a ganar el año siguiente, esta vez por un poema compuesto en hexámetros latinos. No había pasado ni una década desde la composición de su primer poema, titulado “The Light” y publicado en el magazine local *Fox's Weekly*. Para componerlo, se inspira en el poema “The Cloud” de Percy Shelley (Heehs, 2008: 15; CWSA, vol. 2: 692). En el segundo volumen de sus obras completas se incluye este poema con la siguiente nota explicativa por parte de los editores: “Cuando se le preguntó en 1939, ‘¿Cuándo empezaste a escribir poesía?’, Sri Aurobindo respondió: ‘Cuando mis dos hermanos y yo vivíamos en Manchester. Escribí para la revista de la familia Fox. Era una horrible imitación de alguien que no recuerdo’” (CWSA, vol. 2: 692). Aurobindo siempre se consideró a sí mismo un poeta antes que un filósofo. Su obra magna, en este sentido, no sería tanto *La vida divina* como *Savitri*, un poema extraordinario de dimensiones épicas, en el que trabajó durante largos años de su vida –de hecho, fue el último trabajo literario que revisó antes de su muerte, en el año 1950 (CWSA, vol. 2:691).

Más allá de toda la documentación que poseemos sobre el paso de Sri Aurobindo por el St. Paul's College y más tarde por el King's College, dando fe de su innegable potencial intelectual, creo que Satprem toca un punto importante cuando menciona la soledad de su adolescencia en Londres, que fue además un periodo marcado por la austeridad económica –bastante extrema, por cierto, durante sus últimos años en Inglaterra.

Ignoramos lo que escapó a este adolescente voraz [...] pero Shelley y el *Prometeo libertado*, los poetas franceses, Homero, Aristófanes, y muy pronto todo el pensamiento europeo, porque rápidamente supo lo suficiente de alemán y de italiano como para leer a Dante y a Goethe en su lengua original, pueblan una soledad de la que nada nos dice él mismo (Satprem, 1999: 16).

Este brevísimo esbozo del primer periodo vital de Sri Aurobindo nos sirve ya para anticipar uno de los rasgos únicos y excepcionales tanto de su yoga como de sus escritos. Estamos ante un yogui-poeta que crece y se forma intelectualmente en Inglaterra para después regresar a India y volcarse en el estudio y la práctica del legado filológico, filosófico y espiritual de su tierra natal. De algún modo, Satprem habla de Aurobindo como de un “occidental consumado”, en el sentido de que lee a los poetas simbolistas franceses antes de conocer la *Bhagavadgītā* –algo que nos sucede a muchos europeos, simplemente por los contenidos de nuestros programas educativos. “Sri Aurobindo es para nosotros el lugar de una síntesis única”, indica Satprem (1999: 13) y, de hecho, la síntesis del yoga en la que trabajará Sri Aurobindo décadas después, empieza a gestarse en la síntesis de su propia vida y de su propio universo interior. Como indica Debashish Banerji (2013: 95), al recibir dicha educación, Sri Aurobindo “había interiorizado los valores de la crítica social y la libertad creativa propios de la post-Ilustración. Tal preparación debe considerarse significativa para su enfoque ecléctico y creativo de las tradiciones yóguicas de India”. En primer lugar, esta riqueza va a manifestarse constantemente en sus palabras; basta con que leamos sus aforismos, en los que podemos encontrar reunidos a Vivekananda, Dante y Horacio con total naturalidad. En segundo lugar, sus escritos integran razón e intuición, inteligencia y

experiencia, cuestionamiento y confianza, lo que confiere a Aurobindo un estilo literario único y un pensamiento sólido y creativo como pocos. En tercer lugar, posee tal visión de conjunto sobre la realidad histórica, política y espiritual, que la simple lectura de sus obras ya se convierte en un desafío espiritual para nosotros. Esta síntesis puede añadir un plus de dificultad a la lectura de las obras aurobindianas, sobre todo por el compromiso “integral” que exige al leyente. Como explica Vicente Merlo (2019: 59), “la lectura de sus obras constituye ya una aventura de la conciencia, en la que la lucidez de su visión y la altura de su experiencia van acompañadas de la profundidad de su articulación racional”.

Quienes conocimos a Sri Aurobindo a través de sus principales escritos sobre yoga y vedānta, tales como *La Síntesis del Yoga* o *La Vida Divina*, nos acercamos después a sus obras completas y solo entonces empezamos a hacernos una idea de la grandeza de esta síntesis. En los primeros volúmenes encontramos su poesía reunida (escrita en griego, latín, inglés y francés), también sus escritos de juventud y sus piezas teatrales, cuyos personajes, muchas veces, son dioses griegos que simbolizan partes del alma humana; más adelante, sus primeros diarios yóguicos, y los escritos políticos que reflejan su lucha por la independencia de India; en su madurez, ensayos filosóficos de todo tipo sobre la evolución de la humanidad, la política mundial, los comentarios a las escrituras vedánticas (*Upaniṣads* y *Bhagavadgītā*), incluida una revisión extraordinaria sobre el significado de los *Vedas* y su comprensión filológica, los registros de sus experiencias supramentales, la cartografía del inconsciente, más diarios yóguicos de experimentación, y un largo etcétera.

Lo dicho hasta ahora puede invitar a pensar en una erudición de direcciones múltiples, es decir, en una persona cuya formación y talento le permite abarcar, intelectualmente, muchas áreas de la vida y del pensamiento. Hay que enfatizar entonces el incansable experimentador de la conciencia que fue Sri Aurobindo. Así contesta este maestro a una carta en la que un discípulo parece haber alabado su capacidad intelectual:

Has escrito que viste en mí a quien logró su espiritualización y divinización mediante la perfección del intelecto; pero, de hecho, llegué a través del completo silencio de la mente y cualquier espiritualización y divinización que alcancé fue a través del descenso de un conocimiento supraintelectual superior a ese silencio (L. II: 848).

Sri Aurobindo distingue perfectamente entre lo intelectual y lo espiritual; si bien, ambos dominios pueden (y deben) estar al servicio de un mismo propósito de transformación, no hay que confundir los logros de la mente con las alturas del espíritu. No me resisto a compartir un extracto bastante extenso de una carta en la que Aurobindo explica esta distinción a un discípulo, distinción que él conoce bien por experiencia. Este pasaje también nos sirve para vislumbrar las raíces que sostienen su yoga y su camino espiritual. Porque cuando Sri Aurobindo afirma que “todo puede convertirse en un medio para la comprensión de lo divino”, detrás de estas palabras se hace patente la presencia generosa, brillante e intemporal de Sri Ramakrishna, invitándonos a abrirnos a la divinidad con los medios que cada uno posea.

El arte, la poesía, la música no son yoga, no son en sí mismos cosas espirituales más de lo que lo es la filosofía o la ciencia. Aquí acecha otra curiosa incapacidad del intelecto moderno: su incapacidad para distinguir entre mente y espíritu, su disposición a confundir los idealismos mentales, morales y estéticos con espiritualidad y sus grados inferiores con valores espirituales. Es una verdad obvia que las intuiciones mentales del metafísico

o del poeta, en su mayor parte, están muy lejos de una experiencia espiritual concreta; son destellos distantes, reflejos sombríos, no rayos del centro de Luz. No es menos cierto que, visto desde las cumbres, no hay mucha diferencia entre las altas eminencias mentales y las bajas escaladas de esta existencia externa. Todas las energías de la Līlā [juego divino] son iguales contempladas desde las alturas, todas son disfraces de lo Divino. Pero hay que añadir que todo puede convertirse en un primer medio para la comprensión de lo Divino.

Una declaración filosófica sobre el Ātman es una fórmula mental, no conocimiento, no experiencia; sin embargo, a veces lo Divino lo toma como un canal de contacto; extrañamente se rompe una barrera en la mente, se ve algo, se opera un cambio profundo en alguna parte interior, entra en el terreno de la naturaleza algo sereno, ecuánime, inefable. Uno se detiene en la cresta de una montaña y vislumbra o siente mentalmente una amplitud, una omnipresencia, una Inmensidad sin nombre en la Naturaleza; entonces de repente viene el *contacto*, una revelación, un desbordamiento, *lo mental se pierde en lo espiritual*, se experimenta la primera invasión del Infinito. O te detienes frente a un templo de Kālī junto a un río sagrado, ¿y qué ves? –una escultura, una graciosa pieza de arquitectura, pero en un momento, misteriosamente, inesperadamente, hay en cambio, una Presencia, un Poder, un Rostro que mira dentro del tuyo, una visión interior en ti ha mirado a la Madre del Mundo. Contactos similares pueden llegar a través del arte, la música, la poesía a su creador o a alguien que siente el impacto de la palabra, el significado oculto de una forma, un mensaje en el sonido que lleva quizás más de lo que el compositor quiso decir conscientemente. Todas las cosas en la Līlā [juego divino] pueden convertirse en ventanas que se abren a la Realidad oculta (L.I: 199).

## 2.1. La influencia del *vijñāna-vedānta* de Sri Ramakrishna

En 1893, a sus veinte años, Aurobindo abandona Inglaterra y regresa a su tierra natal dispuesto a luchar contra el colonialismo inglés. En Baroda (Gujarat) se une a Tilak y otros activistas políticos “reivindicando la *poorna swaraj*, o la independencia incondicional basada en el derecho de un pueblo que posee su propia historia cultural a tener expresión independiente y autodeterminación” (Banerji, 2013: 96). En verdad, la vida de Sri Aurobindo está marcada por el adjetivo “*pūrṇa*”, que significa “completo”, “pleno”, “total” –*pūrṇa svarāj*, *pūrṇa-yoga*, *pūrṇa-advaita*, etc. La intensidad de cada actividad que emprende y los profundos ideales que lo impulsan a actuar se manifiestan en esta constante búsqueda de la plenitud y en la incondicionalidad de su entrega, ya sea en el ámbito del activismo externo o del interno. Pero es también a su llegada a India cuando comienza a practicar yoga y *prāṇāyāma* con diversos maestros, además de sumergirse en la lectura de la *Bhagavadgītā*, las *Upaniṣads*, y las obras de Vivekananda y Ramakrishna (Heehs, 2008: 57). Verdaderamente, aquí se inicia un juego de influencias sin las que no es posible comprender la propuesta yóguica de Sri Aurobindo. Ya en 1908, Sri Aurobindo escribe en el periódico nacionalista *Bande Mataram*, unas palabras que dan cuenta de la admiración que siente por Sri Ramakrishna, al que considera un avatar:

Sri Ramakrishna le dio a la India el mensaje final del hinduismo al mundo. Una nueva era data de su nacimiento, una era en la que los pueblos de la tierra serán elevados por un tiempo a la comunión con Dios y la

espiritualidad se convertirá en la nota dominante de la vida humana (CWSA, vol. 6 y 7: 979).

Ayon Maharaj, un investigador recientemente ordenado monje en la orden de Ramakrishna (su nombre actual es Swami Medhananda), reivindica una especie de “linaje espiritual” entre Sri Ramakrishna (1836-1886), Swami Vivekananda (1863-1902) y Sri Aurobindo. Es bien sabido que Sri Ramakrishna fue maestro de Swami Vivekananda; sin embargo, Sri Aurobindo no va a ser discípulo directo de ninguno –Sri Ramakrishna fallece cuando Sri Aurobindo es un adolescente, y Swami Vivekananda unos años después de que Sri Aurobindo regrese de Inglaterra. Pero la influencia de ambos en la formación yóguica de Sri Aurobindo es innegable; tanto en el plano intelectual como en el espiritual, se convierten en dos pilares que lo guiarán y lo acompañarán toda su vida. Por eso, en nuestros días, Ayon Maharaj anima a los miembros de su orden a estudiar los comentarios de Aurobindo a la *Bhagavadgītā* y a las *Upaniṣads*<sup>5</sup>. Según este investigador, Sri Aurobindo habría llevado a cabo una labor que Swami Vivekananda no pudo llegar a realizar, pero que consideró urgente y necesaria: retomar los textos básicos de la experiencia vedántica y comentarlos a la luz de un vedānta no sectario, sino inclusivo y espiritualmente rico en vías y posibilidades<sup>6</sup>.

Esta clase de vedānta corresponde al “vijñāna-vedānta” de Sri Ramakrishna, al que Maharaj define como “una cosmovisión decididamente no sectaria, arraigada en su propia experiencia mística de *vijñāna*, que armoniza creencias religiosas aparentemente conflictivas, filosofías sectarias y disciplinas espirituales” (2018: 6). Ayon Maharaj se sirve especialmente de la distinción que enfatizaba Sri Ramakrishna entre el *jñāna yogui* y el *vijñāna yogui*. El primero rechaza el mundo como una ilusión irreal, mientras que el segundo concibe el mundo y los seres vivos como una emanación del divino *brahman*: “mientras que el *jñānī* descarta el universo como un 'lugar de ilusión' (*dhokār ṭāṭī*), el *vijñānī* abraza el universo como una “mansión de alegría” (*majār kuṭi*). [...] Está claro que Sri Ramakrishna considera al *vijñānī* superior al *jñānī* teniendo en cuenta que contrasta repetidamente el egoísmo espiritual de los *jñānīs* con la compasión espiritual de los *vijñānīs*” comenta Maharaj (2018: 29).

Esta distinción entre *jñāna* y *vijñāna* se halla constantemente presente en las enseñanzas de Sri Ramakrishna, indicando que el *jñānī* ha visto a Dios, pero solo el *vijñānī* lo ha saboreado, habiéndolo realizado tanto en el interior de sí mismo como también fuera, en el mundo<sup>7</sup>. Aurobindo va a heredar esta distinción, así como el espíritu inclusivo y multidisciplinar de Sri Ramakrishna, abierto a la combinación y a la experimentación de vías yóguicas diferentes. *Vijñāna* será para Sri Aurobindo sinónimo de la “mente divina” o la “gnosis divina”, y, en última instancia, sinónimo de la Supermente y el “conocimiento supramental” (CWSA, vols. 10-11: 1461). Por su parte,

<sup>5</sup> Recomiendo encarecidamente la ponencia de Ayon Maharaj titulada “Insights from Sri Aurobindo”, disponible en Youtube (en lengua inglesa), en la que explica este linaje “espiritual” entre los tres maestros: <https://www.youtube.com/watch?v=8mpNxdANdxQ&t=193s>

<sup>6</sup> Sri Aurobindo distingue tres significados del término ‘vedānta’. El primero haría referencia a la triple base textual (*Upaniṣads*, *Bhagavad Gītā* y *Brahma sūtras*), y el segundo lo identificaría con escuelas determinadas que se basan en dichos textos (por ejemplo, el vedānta advaita de Śaṅkara). Sin embargo, nos dice Maharaj (2018: 124), “vedānta puede referirse a una filosofía espiritual no sectaria, arraigada en las *Upaniṣads* y la *Gītā*, que armoniza varios caminos espirituales y puntos de vista religiosos. Como hemos visto, Vivekananda y Sri Aurobindo, inspirados por Sri Ramakrishna, a menudo usaban el término ‘vedānta’ en este tercer sentido”.

<sup>7</sup> “Así sucede con Dios”, enseña Sri Ramakrishna a un discípulo, “aquellos que han oído hablar de él están todavía en la ignorancia; los que le vieron son *jñānīs*; pero quienes lo han saboreado o realizado dentro y fuera son *vijñānīs*. Después de ver a Dios, cuando nos hacemos amigos Suyos y comprendemos que es cuanto tenemos de más íntimo y querido, eso es *vijñāna*” (Abedhananda, 2007: 156).

Vicente Merlo (2022a) se refiere a la gnosis *vijñāna* como “gnosis arco-iris”, que correspondería al yoga del conocimiento integral, mientras que *jñāna*, la “gnosis blanca” constituye “un conocimiento de un-solo-color, o más bien incoloro” y se ajustaría al modelo de vedānta no dualista de Śaṅkara.

En una carta a Motilal Roy, fechada en 1912, Aurobindo reconoce explícitamente que su práctica espiritual tiene sus raíces en la enseñanza de Sri Ramakrishna.

Recuerda también que procedemos de Ramakrishna. En lo que a mí respecta, fue Ramakrishna quien vino personalmente y me condujo por primera vez a este Yoga. Vivekananda en la cárcel de Alipore me dio las bases de ese conocimiento que es la base de nuestra *sādhana*. El error de la [Ramakrishna]Mission es ceñirse demasiado a las formas de Ramakrishna y Vivekananda y no mantenerse abiertos a nuevas efusiones de su espíritu, el error de todas las “Iglesias” y cuerpos religiosos organizados (CWSA, vol. 36: 179; Maharaj, 2018: 120).

Efectivamente, en 1908 Aurobindo es encarcelado en Alipore por las autoridades británicas, acusado de actividades terroristas contra el gobierno británico en India, con tan pocos fundamentos que será absuelto de todos los cargos un año después. No puedo detenerme demasiado en esta parte de su vida, a pesar de que su estancia en prisión fue un punto de inflexión en su camino espiritual<sup>8</sup>. Fue allí donde decidió dar un giro desde la lucha política a la batalla del yoga, pues va a vivir toda una serie de experiencias relacionadas con la oración y las *Upaniṣads*, así como con las apariciones místicas de Kṛṣṇa<sup>9</sup> y también de Vivekananda –que había fallecido siete años antes. La intensidad de esta experiencia carcelaria la plasmó Aurobindo en un magnífico escrito titulado en castellano *Días de prisión*. También en sus aforismos podemos leer referencias punzantes a este año decisivo en su vida:

Cuando estaba dormido en la Ignorancia, llegué a un espacio de meditación lleno de hombres santos y su compañía me pareció aburrida y el sitio una prisión; cuando desperté, Dios me llevó a una prisión y la convirtió en un espacio de meditación y en Su lugar de encuentro (CWSA, vol. 12: 429).

Debasish Banerji explica que la estancia en la cárcel supuso para Aurobindo una “iniciación” yóguica, heterodoxa donde las haya, que va a configurar la base de su posterior formulación del yoga.

La cárcel de Alipore fue también una iniciación a una línea nueva y no tradicional de práctica de yoga que gradualmente subsumió a todas las demás y que [Sri Aurobindo] denominó la formación de una mentalidad intuitiva, vista no como un poder oculto individual (*siddhi*), sino como un paso necesario hacia un *telos* alternativo de la modernidad: la evolución de

---

<sup>8</sup> Para profundizar en la intensa realización que Sri Aurobindo experimenta en la cárcel, ver: Banerji (2013: 100-103).

<sup>9</sup> Sobre la experiencia mística con Kṛṣṇa, Sri Aurobindo escribe: “Contemplé la cárcel que me aislaba de los hombres y ya no estaba encarcelado por sus altos muros; no, era Vasudeva quien me rodeaba. Caminé bajo las ramas del árbol frente a mi celda, pero no era el árbol, sabía que era Vasudeva, era Srikrishna a quien veía allí parado, sosteniendo Su sombra sobre mí. Miré los barrotes de mi celda, la misma rejilla que servía de puerta y de nuevo vi a Vasudeva. Era Narayana quien hacía guardia y me vigilaba. O me acosté en las gruesas mantas que me dieron como sofá y sentí los brazos de Srikrishna a mi alrededor, los brazos de mi Amigo y Amante. Este fue el primer uso de la visión más profunda que Él me dio. Miré a los presos en la cárcel, a los ladrones, a los asesinos, a los estafadores, y mientras los miraba veía a Vasudeva, era Narayana a quien encontré en estas almas oscurecidas y en estos cuerpos maltratados” (CWSA, vol. 8:7).

la conciencia humana desde su ignorancia hacia el conocimiento o la Conciencia Integral, que, en su opinión, podría resultar en una vida divina en la tierra (Banerji, 2013: 105).

Al salir de la cárcel, Sri Aurobindo no abandona la lucha por la independencia de India. Si su paso por la prisión marca el inicio de otra etapa espiritual en su vida, también le sirve para denunciar las condiciones miserables del sistema penitenciario británico y la humillante violencia que ejercen los colonos “civilizados” sobre los “bárbaros”<sup>10</sup>. Esto refleja, una vez más, la integralidad del propio Sri Aurobindo, pues lo que aprende de sus experiencias pertenece tanto al reino de la mística como al de la política y la sociedad, porque ambos reinos no pueden separarse sino artificialmente. Tras su liberación va a seguir siendo considerado un sospechoso peligroso a ojos de las autoridades británicas. No por casualidad se instala en una colonia francesa, Pondicherry, donde permanecerá hasta su muerte dedicado a la exploración meditativa y al trabajo de indagación interior. En 1914 se producirá el encuentro con Mirra Alfassa (posteriormente llamada “La Madre”), por aquel entonces esposa del abogado francés Paul Richard. Este último le propone Aurobindo colaborar en la revista de filosofía *Arya*, en la que irá publicando, mensualmente, sus grandes obras (*La Vida Divina*, *Síntesis del Yoga*, *Ensayos sobre la Gita*, etc.) entre los años 1914 y 1921 (ver Merlo, 2011: 47-48). En el año 1920, Mirra Alfassa volverá a Pondicherry y se convertirá en su compañera de camino en el sendero del yoga supramental. Sin duda, la influencia de la Madre en el yoga de Aurobindo será crucial. Debashish Banerji (2018: 45) señala que “después del regreso de la Madre en 1920, y más aún, después de la experiencia de 1926, un nuevo vocabulario y formulación comenzó a encontrar expresión en los escritos de Sri Aurobindo”. A partir del regreso de la Madre y de la experiencia del “descenso de Kṛṣṇa” en el cuerpo, que Aurobindo realiza en 1926, en pleno período de retiro e indagación yóguica, comienza su segunda formulación del yoga que va a estar expresada en un “lenguaje transpersonal” (Banerji, 2018: 45). Así, en la primera formulación del yoga plasmada en el diario *sapta-catuṣṭaya* (“siete cuartetos”), “Kṛṣṇa” simboliza lo que en la segunda formulación será llamado “Sobrememente” (*Overmind*) –y, por tanto, el descenso de Kṛṣṇa se convierte en el descenso de la Sobrememente<sup>11</sup>–; del mismo modo, *vijñāna*, la gnosis divina, en esta segunda formulación del yoga estará relacionado con la Supermente (*Supermind*). Pero esta nueva terminología también afecta a su división tripartita entre el cuerpo físico, vital y psíquico, así como al foco central de su investigación yóguica: “el ser psíquico”.

Con respecto a la nueva terminología, quizás [Sri Aurobindo] inventó solamente el término Sobrememente (*Overmind*); el resto de su vocabulario era corriente entre los círculos filosóficos, contraculturales y ocultistas de Europa. La mayoría de estos términos estaban vigentes en Francia en ese momento, particularmente en los círculos en los que los Richards [es decir, la Madre] interactuaban –y dichos términos continúan estando vigentes en las tradiciones filosóficas francesas. [...] Es posible encontrar sorprendentes similitudes de terminología y comprensión en algunos pensadores franceses contemporáneos como Gilles Deleuze y Gilbert Simondon. La metafísica del proceso de individuación de Simondon, por ejemplo, se refiere a la individuación material, vital y psíquica, términos que tomó prestados de una

<sup>10</sup> Para leer estos escritos de denuncia política, véase CWSA, vol.1: 423.

<sup>11</sup> “Sobrememente (*Overmind*), un término que [Sri Aurobindo] acuñó en 1927, es un plano de transición entre la mente y la supermente. Su ‘descenso’, es decir, su manifestación en el mundo físico era necesaria antes de que la supermente pudiera descender” (Heehs, 2008: 45).

generación anterior de pensadores franceses como Henri Bergson. El *vitalismo* de Bergson y el *Übermensch* (“superhombre”) de Nietzsche indudablemente jugaron su papel en el nuevo vocabulario y formulación de Sri Aurobindo (Banerji, 2018: 45).

Es indudable que Sri Aurobindo conocía el trabajo de Nietzsche, así como el del filósofo francés Henri Bergson. De hecho, se conserva un manuscrito con citas entrecuilladas extraídas de una obra de Bergson, y acompañadas de un par de textos muy breves de Sri Aurobindo a propósito de la famosa “filosofía del cambio” bergsoniana (ver CWSA, vol.12: 201 y 257). Sin embargo, estas parecen ser influencias menores o, en todo caso, secundarias. Y, por supuesto, la influencia de la Madre en la persona y el trabajo espiritual de Sri Aurobindo no se limita a una cuestión de terminología. A partir de su unión como compañeros espirituales, la experiencia del yoga integral va a estar encarnada por una única fuerza con dos rostros. Algunos académicos optan por no incluir a la Madre en sus trabajos de investigación sobre el yoga de Sri Aurobindo, lo cual solo puede limitar la comprensión *de* y la apertura *a* este yoga. Las cartas a sus discípulos revelan que el propio Aurobindo no concebía el yoga integral separado de sus propias experiencias de investigación con la Madre, pues es a partir del asentamiento de esta en Pondicherry cuando el yoga integral madura y se vuelve más apto para ser compartido con los discípulos.

Pero, retomando la influencia que ejerció Sri Ramakrishna en el crecimiento espiritual de Sri Aurobindo, esta se hace notar en *todas* las formulaciones de su yoga, antes y después de 1920. En diciembre de 1912, Sri Aurobindo escribe en su diario yóguico que Ramakrishna se le aparece tres veces para guiarlo. Obviamente, estamos hablando de un encuentro místico, pues Sri Ramakrishna había fallecido cuando Sri Aurobindo tenía tan solo catorce años.

El primer mensaje [de Ramakrishna] fue en Baroda, “Aurobindo, mandir karo, mandir karo” [“Aurobindo, funda un *āśram*, funda un *āśram*”], y la parábola de la serpiente Pravṛtti devorándose a sí misma. El segundo me fue dado en la casa de Shankar Chetti poco después de la llegada a Pondicherry, y las palabras se perdieron, pero se trataba de una orientación para formar el ser superior en el yo inferior junto con la promesa de hablar una vez más cuando la *sādhana* se acercase a su fin. Este es el tercer mensaje (18 de octubre de 1912): “Haz *saṁnyāsa* total del karma. Haz un completo *saṁnyāsa* del pensamiento. Haz un completo *saṁnyāsa* de los sentimientos. Esta es mi última declaración” (CWSA, vol.11: 128; Maharaj, 2018: 120).

Más allá de estos pasajes específicos en los que Aurobindo menciona explícitamente la guía mística de Ramakrishna, el “linaje espiritual” del que habla Ayon Maharaj está completamente corroborado por los escritos aurobindianos. Estudiando los diarios yóguicos de Sri Aurobindo nos damos cuenta de que no es posible concebir el yoga supramental sin la enseñanza de Sri Ramakrishna, y sin el apoyo, también en el plano místico, de Swami Vivekananda. Dicho esto, Sri Aurobindo era consciente de que el objetivo de su yoga era único, y ni Ramakrishna ni Vivekananda habían realizado –ni aspirado a realizar– la “supramentalización” o divinización de la materia y de la conciencia física. Además, Sri Aurobindo no es la clase de maestro que se deja cegar por la tradición: recomienda emplear el legado tradicional yóguico para crecer en la experiencia interior, pero también recomienda rechazarlo o cuestionarlo siempre que represente un obstáculo para esta experiencia.

Lo que Śaṅkara argumentó o Vivekananda concibió intelectualmente acerca de la existencia o incluso lo que Ramakrishna afirmó a partir de su múltiple y variada comprensión, solo tiene valor para ti en la medida en que Dios te mueva a aceptar y renovar tu propia experiencia. Las opiniones de pensadores, santos y Avatares deben aceptarse como sugerencias, no como grilletes (CWSA, vol. 12: 106).

### 3. El fuego anímico y la conversión del vital

Cualquier logro que uno pueda sentir en el dolor o en la duda pertenece a la Ignorancia; la verdadera conquista se encuentra en la alegría divina, en la Verdad divina y en su certeza, y es por eso por lo que el yogui se esfuerza. (L.IV:1357)

Al contrario de lo que sucede con otras formas de yoga, lo más complejo del yoga supramental es el comienzo. Pues este sendero ya empieza poniéndonos a prueba; ahí donde nosotros acudíamos para escuchar una enseñanza, o para obtener una serie de directrices y reglas de vida, se nos deja a solas con nuestro propio ruido, y se nos pide que transformemos un silencio frágil y nervioso en un refugio lo suficientemente sólido como para sostener el peso del mundo. “Lo primero que se debe hacer en la *sādhana* es lograr una paz y un silencio estables en la mente”, escribe Sri Aurobindo a un discípulo, “de lo contrario, puedes tener experiencias, pero nada será permanente. Es en la mente silenciosa donde se puede construir la verdadera conciencia” (L. II: 635). Las cartas de Sri Aurobindo no dejan lugar a dudas. El primer paso: el silencio, la paz, la calma en todas sus manifestaciones (mental, vital, corporal). Si no estamos dispuestos a enraizar la paz en nosotros, entonces no estamos abiertos ni preparados para la experiencia que este yoga convoca. Aquí entra en juego una de las claves y de los puntos más innovadores de este yoga. Pues no solo aborda el cuerpo mental y el cuerpo físico, sino, especialmente, un plano intermedio que ha sido la némesis de todas las vías religiosas y espirituales: el cuerpo vital.

El yoga supramental no solo identifica, describe y cartografía esta fuerza vital en nosotros como individuos, sino que Sri Aurobindo explica el papel de esta fuerza de vida en la evolución de la especie humana y lo aplica a su teoría política y evolutiva. El cuerpo vital reúne el triple campo nervioso, emocional e instintivo, es decir, un conjunto de fuerzas dinámicas que no están sujetas al dominio del intelecto ni al de la ley moral. Muchas religiones y vías ascéticas han optado por reprimir y constreñir este impulso vital en nosotros, demonizándolo y negándose a espiritualizarlo. Sin embargo, sin esta espiritualización y divinización de la vida en nosotros, no es posible hablar de una vida divina en la Tierra ni de una materialización de la Śakti o la “Fuerza divina” en este mundo, meta esencial del yoga supramental. Podremos alcanzar las alturas intelectuales, el refinamiento teórico-ético, la purificación y fortaleza del cuerpo físico, pero sin un vital que colabore con este proceso de elevación, sin un vital que deje de oponer resistencia y se entregue a la influencia de lo divino, todos los intentos por transformar nuestra naturaleza, en el sentido aurobindiano, serán en vano. Por el contrario, un vital pacificado, abierto a la influencia de lo Divino, es la llave de la espiritualización del ser humano individual, de su entorno y de la especie en su conjunto.

La relación del ser humano con la Naturaleza vital consiste, en primer lugar, en ser uno con ella mediante la observancia y obediencia de su regla, para luego *conocerla y dirigirla por medio de la inteligencia consciente y la voluntad* y trascender mediante esa vía la primera ley de la vida, su regla y hábito, su fórmula, su significado inicial. [...] La virtud [del ser humano], su

*dharma* de la naturaleza vital, *virtus*, *areté*, es al principio una obligación de fuerza, rapidez, coraje y todas las cosas que contribuyen a la supervivencia, el dominio y el éxito. Incluso la mayoría de las cosas que en el ser humano desarrollan un significado ético no tienen en su raíz un carácter verdaderamente ético, sino dinámico, como el autocontrol, *tapasya*, disciplina. Son energías vitales-dinámicas, no éticas; son una puesta en marcha correctamente amasada y concentrada, correctamente ordenada de *fuerzas vitales mentalizadas* y la recompensa que buscan y obtienen son de tipo vital y dinámico, poder, éxito, dominio, capacidades incrementadas de posesión vital y expansión, o el resultado de estas cosas, un vital-hedonista, la satisfacción de sus deseos, felicidad vital, goce y placer (CWSA, vol. 13: 395).

La clave del silencio y de la paz que nos pide el yoga supramental no reside tanto en la mente o en el cuerpo físico, como en el vital. A menudo, sometido al poder imperioso de sus propias fuerzas vitales, el individuo se encuentra con una mente y cuerpo “vitalizados”, tiranizados por toda clase de estímulos impulsivos, frenéticos, reactivos, que imponen en sus procesos mentales y en sus actividades físicas la ley ciega del vital más inferior. A grandes rasgos, siguiendo la interpretación aurobindiana de los siete centros relacionados con los *cakras* (ver CWSA, vol. 12: 1343), podemos hablar de tres centros vitales en el cuerpo: 1) el vital superior, que se encuentra en la zona del centro del pecho, y Aurobindo describe como “la mente emocional, el vital mental”. En el centro del corazón se sitúa lo que Sri Aurobindo denominó “ser psíquico” o “ser anímico”<sup>12</sup>, 2) el vital intermedio, situado en la zona del ombligo, “el vital más amplio propiamente dicho; centro de la fuerza vital” y 3) el vital inferior, situado en la región que abarca desde el ombligo hasta la zona del perineo. Este vital inferior conecta todos los centros superiores con el cuerpo físico, –y esto incluye también los centros superiores de la coronilla, el entrecejo y la garganta, cuyo poder se enraíza en el cuerpo *tal y como el vital inferior lo ha traducido y transformado a su propia energía vital-física*, de ahí la importancia de pacificar este vital inferior. Si este vital inferior no está iluminado y pacificado, puede impedir que se enraíce correctamente en el cuerpo del practicante todo el trabajo sobre los centros superiores. De ahí las paradojas y disociaciones que mencioné al inicio de este escrito, entre una mente espiritualizada que, sin embargo, se expresa y se manifiesta a través de un vital infantilizado, ciego e inestable. Podemos concebirlo como un juego de lenguajes y traductores que tienen que estar en armonía entre sí, pues es esencial que se comprendan los unos a los otros para que el mensaje no se corrompa ni se pierda: la Supermente debe encontrar a una Mente receptiva y preparada para traducir su influencia a un Vital superior que, a su vez, debe ser capaz de traducir esta influencia a su lenguaje “mental emocional” y, por último, todo lo anterior llega a las puertas de un Vital inferior que debe hacer llegar correctamente el mensaje a la Materia del cuerpo físico. Igual que en las comunicaciones *online*, en esta cadena pueden producirse interrupciones,

---

<sup>12</sup> Vicente Merlo explica así el “ser psíquico” o “ser anímico”: “En múltiples ocasiones, Sri Aurobindo identifica el *psychic being* (al parecer muy influido por el uso que de él realizaba Mirra Alfassa, hablando de *l'être psychique*) con el alma individual (*individual soul*). De algún modo, el ser anímico o ser álmico, como en ocasiones se prefiere decir, tiene una estrecha relación con la noción del “alma” en muchas de las concepciones espiritualistas. El ser anímico constituye nuestra *identidad anímica* [...] ya que es el mismo ser, el mismo sujeto autoconsciente, que recorre la serie de encarnaciones que la mayoría de los seres humanos tienen como destino. Es decir, es el mismo (es un alguien y no solo un algo) vida tras vida” (Merlo, 2022b: 97-98).

malentendidos, desconexiones y, en fin, toda clase de incomunicaciones que constituyen el desafío del practicante en su camino de transformación y autoconocimiento.

Una vez más, quiero subrayar lo que me parece uno de los grandes pesos de la psicología del yoga supramental: si en esta cadena de mensajes y mensajeros, el vital, como intermediario supremo, se niega a colaborar y se empeña en imponer su propio idioma, entonces tenemos una incomunicación de dimensiones muy molestas. Por un lado, una mente que alcanzará o no sus propias alturas espirituales, y, por otro lado, un cuerpo físico ajeno a los logros de la mente superior. Y en el medio, un cuerpo vital, complejo y autoritario, que estará tirando en ambas direcciones (el vital superior tal vez se incline hacia la espiritualización de la mente, pero el inferior, muy probablemente, se incline hacia los impulsos más instintivos y elementales). Quiero decir que el trabajo sobre el vital no es opcional ni secundario: si lo ignoramos, nos boicotea sin piedad, y si lo reprimimos, entonces perdemos toda oportunidad de transformarnos verdaderamente. Al mismo tiempo, llegar a conocerlo requiere de mucha paciencia aplicada a una gran capacidad de observación y análisis. Y como decía Sri Aurobindo en el pasaje anteriormente citado, al cuerpo vital hay que conocerlo en toda su complejidad de matices y manifestaciones, dirigirlo, guiarlo y sublimarlo, para que se convierta en nuestro mayor aliado, pues es la fuente de vida que sostiene y facilita todos nuestros movimientos, ya sean de ascenso o descenso, de evolución o involución. “[La paz] tiene que ser llevada primero al corazón y al ombligo. Eso otorga un cierto tipo de estabilidad interior, aunque no absoluta”, escribe Sri Aurobindo a un discípulo, indicándole que debe pacificar el centro vital superior (corazón) y el intermedio (ombligo). Por tanto, pacificar el cuerpo vital es uno de los primeros pasos de la *sādhana* del yoga supramental. Para ello, “no hay otro método que la aspiración, una voluntad fuerte y tranquila y un rechazo de todo lo que no se vuelve hacia lo Divino en aquellas partes para las que invocas la paz, en este caso, el vital emocional y superior” (L. II: 655). Esta purificación del vital no significa, en ningún caso, que haya que renegar de la emoción, pues la emoción es una manifestación privilegiada del encuentro con lo divino. Como veremos, el yoga supramental defiende la perfecta compatibilidad de una mente y un vital en calma con una intenso *fuego psíquico* o anímico que emana del corazón.

Estos tres instrumentos (cuerpo físico, vital y mental) no solo pertenecen al individuo, sino que son, antes que nada, tres planos de una realidad universal de la que todos formamos parte y que siguen un desarrollo evolutivo: Materia, Vida, Mente y Supermente (ver L.I: 33; Merlo, 2011: 100). “Śakti”, “la Madre”, o simplemente, “la Fuerza”, son nombres que recibe la fuerza divina que permea todo el universo según la metafísica no dualista de Sri Aurobindo. Pues el origen de la materia no es más que esta fuerza escondiéndose tras un velo de inconsciencia: “Una involución de la Existencia Divina, la Realidad espiritual, en la inconsciencia aparente de la Materia, es el punto de partida de la evolución” (CWSA, vol. 21-22: 710). A partir de esta involución primera, esta fuerza irá desarrollando en la materia física su manifestación vital, grado por grado, y de ahí, evolutivamente, la manifestación mental, “hasta que recupera sus cumbres espirituales y supramentales más altas y [entonces] manifiesta sus poderes aquí en la Materia” (L. II: 22). Se trata, por tanto, de crear las condiciones de apertura necesarias para que se produzca esta supramentalización de la materia física, la culminación del proceso evolutivo, al menos tal y como Sri Aurobindo lo experimentó. “La creación ha descendido todos los grados del ser desde la Supermente hasta la Materia y en cada grado ha creado un mundo, reino, plano u orden propio de ese grado” (L.II: 22). En el *pūrṇa-vedānta* o “vedānta integral” de Sri Aurobindo, esta Śakti o Fuerza divina es al mismo tiempo Brahman estático y Brahman dinámico –pues Sri Aurobindo experimenta el primero durante sus primeros años de práctica yóguica, al regresar de Inglaterra,

mientras que la experiencia del segundo le adviene en prisión, y será un punto de inflexión en su comprensión espiritual.

La aspiración, la paz física, vital y mental necesaria para la invocación del descenso de Śakti<sup>13</sup> en medio de la vida, así como una receptividad acompañada de una profunda sinceridad, son todos requisitos para la apertura psíquica que este yoga va creando en quienes lo practican.

*En este yoga todo depende de si uno puede abrirse a la Influencia o no. Si hay una sinceridad en la aspiración y una voluntad paciente de llegar a la conciencia superior a pesar de todos los obstáculos, entonces la apertura en una forma u otra seguramente llegará. Pero puede llevar mucho o poco tiempo según la condición preparada o no de la mente, el corazón y el cuerpo; así que, si uno no tiene la paciencia necesaria, el esfuerzo puede ser abandonado debido a la dificultad del comienzo. No hay método en este yoga, excepto concentrarse, preferiblemente en el corazón, e invocar la presencia y poder de la Madre para que tome el ser y por el funcionamiento de su fuerza transforme la conciencia; uno puede concentrarse también en la cabeza o entre las cejas, pero para muchos esta es una apertura demasiado difícil. Cuando la mente se aquieta y la concentración se vuelve fuerte y la aspiración intensa, entonces hay un comienzo de experiencia. Cuanto mayor sea la fe, más rápido será el resultado. Por lo demás, uno no debe depender únicamente de sus propios esfuerzos, sino lograr establecer un contacto con lo Divino y una receptividad al Poder y la Presencia de la Madre (L. II:605).*

Cuando Sri Aurobindo dice “no hay método en este yoga”, se refiere a que “no hay un único método en este yoga”, dado que todos los medios pueden servir para propiciar la apertura a la experiencia de Śakti –pues, tal y como Sri Aurobindo comentaba en el pasaje de una carta que ya he citado, “todo puede convertirse en un primer medio para la realización de lo Divino”. Esto confiere a los practicantes una libertad solo proporcional a la responsabilidad que la acompaña. De hecho, la idea de que solo es necesario abrirse a la influencia de la Fuerza divina puede dar lugar a graves malentendidos. Este yoga no consiste en sentarse a esperar de brazos cruzados ni tampoco en dejarse llevar erráticamente, en todas direcciones. Vicente Merlo explica esto de una manera muy clara:

Podría dar la impresión de que no hay nada que hacer en este yoga, quizás excepto ponerse en los brazos de la Madre divina y dejarse llevar. Hay algo de cierto en ello, pero si no se entiende debidamente puede dar lugar a falsas

---

<sup>13</sup> Śaktipāta o “el descenso de Śakti” es una experiencia de trance y posesión de la divinidad que requiere de iniciación en muchas tradiciones tántricas (p. ej., ver el capítulo 13 del *Tantrāloka* de Abhinavagupta). La fuerza divina de la que habla Sri Aurobindo y el descenso de esta fuerza está lejos de ser una simplificación o una mera variante del trance descrito en dichas tradiciones. Que yo sepa, Sri Aurobindo no usa nunca el término sánscrito “Śaktipāta” en sus escritos. Por el contrario, Sri Aurobindo nos habla de una experiencia de apertura psíquica que sucede progresivamente, y no se trata del trance que encontramos reflejado en muchos de los textos tántricos medievales. En primer lugar, se requieren unas ciertas condiciones propias del yoga supramental; en segundo lugar, este descenso está inscrito en una metafísica y una cosmología que Sri Aurobindo va completando con los años, a partir de las experiencias reflejadas en sus diarios yóguicos, y, lo más importante, apunta a un objetivo radicalmente diferente y único, como vengo explicando a lo largo de este escrito. Hago esta apreciación para indicar que el “descenso de la Fuerza divina” experimentado y cartografiado por Sri Aurobindo, nada tiene que ver con el uso que le dio Muktananda al “śaktipāta” en el seno de su propio yoga, el Siddha yoga. Pues, tal y como explica Andrea Jain (2015: 53 y 87), Muktananda sí reinterpreta el descenso de Śakti a partir de las escrituras tántricas y la convierte en una experiencia supuestamente accesible para el gran público cuando difunde el Siddha yoga en Occidente.

actitudes. Por ello, Sri Aurobindo, en más de una ocasión, salió al paso de tales riesgos. Así: “respecto a que ‘no hay nada que hacer’ obviamente quien no hace ninguna *sādhanā* no puede cambiar ni progresar. Trabajo, meditación, *bhakti*, todo debe hacerse como *sādhanā*” (L. II: 538) (Merlo, 2011: 80-81).

Se suele incidir en la increíble cartografía de la mente y sus grados evolutivos que trazó Sri Aurobindo a partir de sus experiencias de indagación yóguica –mente espiritualizada, superior, iluminada, intuitiva, sobremente...<sup>14</sup> Como este aspecto es tan amplio e importante, a menudo se trata mucho menos su investigación sobre los centros vitales y no se reivindica lo suficiente el papel tan importante que cumple la emoción en el yoga supramental. En sus cartas, Sri Aurobindo recuerda a sus discípulos que la base de este yoga es la *bhakti* o entrega a la divinidad, un pilar que vuelve a religarnos a las otras condiciones básicas del yoga supramental: la paz, la aspiración, la sinceridad, la apertura y la receptividad. “La base misma de este yoga es *bhakti* y si uno mata su ser emocional, no puede haber *bhakti*. Así que no puede haber posibilidad de que la emoción sea excluida del yoga”, escribía Sri Aurobindo (L.II: 780). En cambio, lo que sí debe evitarse es el sentimentalismo y las emociones exageradas que a menudo crean agitación en el vital y desórdenes nerviosos en el cuerpo. Especialmente cuando estas emociones tienen como foco deseos del vital inferior, o cuando son emociones que no tienden a la alegría y paz divinas, sino que van teñidas de una intención egoísta limitada y limitante. Incluso si esta emocionalidad excesiva tiene como foco a la divinidad –bajo formas de devoción o *bhakti* que incitan al desbordamiento emocional–, Sri Aurobindo desaconseja relacionarse así con la divinidad y, sobre todo, trabajar así con el propio cuerpo vital. Arun Chatterjee (2017: 138) señala un notable paralelismo entre Swami Vivekananda y Sri Aurobindo en este punto, pues ambos maestros hablaban, en términos muy similares, de dos formas de devoción, una inferior y otra superior. Swami Vivekananda consideraba que la devoción en sus manifestaciones inferiores podía degenerar en fanatismo y, del mismo modo, Sri Aurobindo advierte a sus discípulos de los riesgos de cultivar una emotividad sensacionalista y sobredimensionada.

La emoción es un buen elemento en el yoga; pero el deseo emocional se vuelve fácilmente una fuente de perturbación y un obstáculo. Dirige tus emociones hacia lo Divino, aspira a su purificación; entonces se convertirán en una ayuda en el camino y dejarán de ser un motivo de sufrimiento. *No matar la emoción, sino volverla hacia lo Divino es el camino correcto del yoga.* Pero debe volverse pura, debe estar fundada en la paz espiritual y la alegría, capaz de ser transmutada en Ānanda. Un estado de igualdad y calma en la mente y las partes vitales, junto a una intensa emoción psíquica en el corazón, son perfectamente compatibles. Despierta mediante tu aspiración el *fuego psíquico* en el corazón que arde constantemente hacia lo Divino; esa es la única manera de liberar e iluminar la naturaleza emocional (L. II:780-781).

El *fuego psíquico* o *fuego anímico* debe ser “despertado” para la verdadera evolución de nuestras capacidades emocionales y vitales. Este *agni* interior es el símbolo de una conciencia superior de la que toma su luz y su llama, y hacia la que irremediamente tiende siempre y cuando la fuerza vital en cada uno de nosotros no lo ahogue con la intensidad de la ignorancia. “La emoción en sí misma no es algo malo”, insiste Sri Aurobindo, “es una parte necesaria de la naturaleza, y la *emoción psíquica* es una de las

---

<sup>14</sup> Para una explicación de esta cartografía de los grados de la mente, ver Merlo (2011: 126 y ss.).

ayudas más poderosas para la *sādhana*” (L. II: 781). Por ejemplo, una alegría interior que no depende *de* ni obedece *a* circunstancias externas, o la capacidad para superar cada obstáculo a partir de una poderosa alegría que surge de las profundidades y pacífica cualquier situación adversa, son claros síntomas del progreso en este cuerpo vital. Solo entonces descubrimos hasta qué punto la devoción puede ser la fuerza primordial que sustenta e impulsa cada una de nuestras acciones; ya no se limita a ser un momento explícito de adoración en nuestro día a día, sino que se convierte en el motor, resistente y dinámico, de nuestra vida en el mundo. “La devoción no se perfecciona por completo hasta que se convierte en acción y conocimiento”, escribe Sri Aurobindo (CWSA, vol.12: 481) –un mensaje que ya está presente en la enseñanza de la *Bhagavadgītā*.

El cambio notado por X indica evidentemente un gran progreso en el ser vital y físico. No hay nada espiritualmente malo en estar contento y alegre, al contrario, es lo correcto. En cuanto a los forcejeos y las aspiraciones, los forcejeos no son realmente indispensables para progresar y hay muchas personas que se acostumbran tanto a la actitud de lucha que tienen todo el tiempo conflictos y poco más. Eso no es deseable. Hay un camino iluminado por el sol, así como hay un camino sombrío, y el primero es el mejor: un camino en el que uno avanza con absoluta confianza en la Madre, sin temer nada, sin afligirse por nada. Se necesita aspiración, pero puede haber una aspiración iluminada por el sol, llena de luz, fe, confianza y alegría. Si surge una dificultad, incluso ésta puede afrontarse con una sonrisa (L.IV:1359).

El cuerpo vital abarca la fuerza instintiva, nerviosa y emocional, con todo su abanico de matices y manifestaciones. Podría pensarse, por lo dicho hasta ahora, que solo es aquella fuerza que nos impele a satisfacer nuestros deseos, y que, como su nombre indica, tiende únicamente hacia la vida. Pero esto no es correcto: cuando está deprimida y reprimida, la fuerza vital tiende a la tristeza, a la enfermedad, a la depresión e incluso al suicidio. El cuerpo vital es el generador de nuestros miedos más profundos e irracionales. Sus impulsos no están sometidos al intelecto ni a la ética y, muy a menudo, sus movimientos serán racionalizados por una mente que va a doblegarse ante esta fuerza imperiosa y comenzará a trabajar para justificar la queja, la angustia y el miedo. Es más, el cuerpo vital, en su deformación perversa, podría tender a encontrar placer en estos estados negativos, a regodearse en su propia enfermedad. Cuando, en el ámbito de la filosofía y la historia de las ideas, se habla del “fracaso” de la razón y del fracaso de los valores de la Ilustración ante el escenario atroz de dos guerras mundiales, se está constatando el dominio que esta fuerza vital tiene sobre las alturas intelectuales de la humanidad. Pues los logros de la razón y las formulaciones éticas más refinadas no son nada, ni valen nada, frente a un vital infantilizado y abandonado a su suerte. La clave del éxito y del fracaso en la tarea que se propone el yoga supramental reside en esta esfera vital. La Madre (Mirra Alfassa) enfatizaba la necesaria “conversión del vital” e insistía en ese fuego anímico o *agni* que se despierta en nuestro interior, cuando empezamos a resistir los impulsos del vital inferior y los guiamos hacia las alturas espirituales. “Otro signo impresionante de la conversión de tu vital es que puedes, gracias a la influencia de *agni*, hacer frente a las dificultades y a los obstáculos con una sonrisa [...]”, enseñaba Madre (2018: 154-155) a un discípulo, “mil errores no tienen importancia para ti: con una sonrisa reconoces que te has equivocado, y con una sonrisa tomas la resolución de no repetir más esa tontería en el futuro”.

La represión y depresión del cuerpo vital ha sido una ley constante en los métodos espirituales que los seres humanos han diseñado a lo largo de la historia. Es por esto por

lo que el giro propuesto por el yoga supramental resulta tan importante: no se trata de una invocación ingenua a una alegría utópica y permanente, ni tampoco de un optimismo sin fundamento racional. Hay razones profundas, que proceden de la experiencia de la práctica de este yoga, para defender un cambio firme de orientación en el trabajo con el vital, y para desestimar cualquier sendero que incite al sufrimiento, la represión y el decaimiento como modos privilegiados de relacionarse con la divinidad.

Es la razón por la que me opongo al evangelio del sufrimiento y a cualquier *sādhanā* que haga del sufrimiento uno de sus pilares principales (*abhimāna*, revuelta, *viraha*). Pues, como [ya] señaló Spinoza, el dolor no es un pasaje a una mayor perfección, un camino hacia la *siddhi*; no puede serlo, dado que confunde, debilita y distrae la mente, deprime la fuerza vital, oscurece el espíritu. Una recaída de la alegría y de la elasticidad vital y de Ānanda en la tristeza, la desconfianza en uno mismo, el desánimo y la debilidad, es un retroceso de una conciencia mayor a una menor; el hábito de estos estados de ánimo muestra un apego de algo en lo vital a lo más inferior, a lo más sombrío, un movimiento oscuro y angustiado del cual el objetivo mismo del yoga es elevarse (L.IV:1360).

El pasaje citado se encuentra en una carta muy extensa, de las más significativas que haya leído al respecto de la *sādhanā* del yoga supramental tal y como Sri Aurobindo la concebía y la enseñaba. No puedo reproducirla aquí por entero, pero no me resisto a compartir un largo pasaje en el que volvemos a encontrarnos con la influencia de Sri Ramakrishna. Pues Sri Aurobindo recomienda al destinatario de la carta tomar “la vía psíquica”, es decir, el camino luminoso que no se abre paso a base de luchas y conflictos. Por el contrario, el individuo trabaja las condiciones que le permiten entregarse con paz y alegría para dejar que obre en él la Fuerza “que se derrama”. Leemos aquí también el trabajo que Sri Aurobindo y Madre realizaron juntos, y se pone de manifiesto hasta qué punto este yoga es el laboratorio de la experimentación de dos seres que se complementan y no pueden separarse.

No es que el presionar, el esforzarse y la tensión no puedan hacer nada; al final prevalecen con un resultado u otro, pero con dificultad, demora, lucha, fuertes convulsiones de la Fuerza irrumpiendo a pesar de todo. El propio Ramakrishna comenzó presionando y esforzándose y obtuvo su resultado, pero a costa de un tremendo y peligroso trastorno; luego tomó la *vía psíquica* tranquila cada vez que deseaba un resultado y lo conseguía con facilidad y en un tiempo mínimo. Dices que este camino es demasiado difícil para ti o para gente como tú y que solo los “Avatares” como yo o la Madre pueden hacerlo. Ese es un concepto erróneo y extraño; porque es, por el contrario, el camino más fácil, más sencillo y más directo, y cualquiera puede hacerlo, *si aquieta su mente y vital*, incluso aquellos que tienen una décima parte de vuestra capacidad pueden hacerlo. Es el otro camino de la tensión, el trabajo y el duro esfuerzo, el que es difícil y necesita una gran fuerza de Tapasya. En cuanto a la Madre y a mí, hemos tenido que probar todos los caminos, seguir todos los métodos, superar montañas de dificultades, soportar una carga mucho más pesada que tú o cualquier otra persona en el *āśram* o fuera, condiciones mucho más difíciles, batallas que librar, heridas que soportar, maneras de abrirse camino a través de ciénagas impenetrables, desiertos y bosques, masas hostiles que conquistar: un trabajo que, estoy seguro, nadie más tuvo que hacer antes que nosotros. Porque el Guía del Camino en un trabajo como el nuestro no solo tiene que

hacer descender y representar o encarnar lo Divino, sino también representar el elemento ascendente en la humanidad y llevar la carga de la humanidad al máximo y experimentar, no al modo de un juego o *Līlā*, sino con sombría seriedad, toda la obstrucción, la dificultad, la oposición, el trabajo frustrado y entorpecido y sólo lentamente victorioso que es posible en el Sendero. Pero no es necesario ni tolerable que todo eso se repita plenamente en la experiencia de los demás. Dado que tenemos la experiencia completa, podemos mostrar a los demás un camino más recto y más fácil, si tan solo consienten en seguirlo. Es debido a nuestra experiencia, ganada a un precio tremendo, por lo que podemos exhortaros a vosotros y a otros: “Tomad la actitud psíquica; seguid el camino recto iluminado por el sol, con la Divinidad sosteniéndoos abierta o secretamente –en el caso de que todavía os sostenga en secreto, se mostrará a sí misma en el momento adecuado– no insistáis en el viaje duro, obstaculizado, indirecto y difícil”. [...] Hay una forma de creación mediante el esfuerzo y la tensión, mediante la quebradura del cerebro, mediante el trabajo duro y doloroso –a menudo el paso se obstruye y nada viene o viene únicamente a cambio de una especie de *Tapasya* intelectual. Existe la otra manera en que uno se queda quieto y se abre a un poder que está ahí detrás y espera la inspiración; la fuerza se derrama y con ella la inspiración, la iluminación, el *Ānanda*, todo lo hace un poder interior. El diluvio pasa, pero uno se queda quieto para el próximo diluvio y en su momento seguramente llega. Tampoco aquí todo es perfecto de una vez, sino que el progreso viene por ondas siempre nuevas del mismo Poder. Es el mismo método que la Madre te propuso para tu meditación, si puede llamarse meditación, no una tensión basada en la actividad mental, sino una apertura reparadora a la Fuerza que está ahí todo el tiempo (L.IV: 1361 y 1363).

#### 4. Conclusiones

A lo largo de estas páginas he intentado esbozar apenas un destello, pequeñas ráfagas que contuvieran algo de la esencia del yoga supramental. Más allá del trabajo de investigación con las obras de Sri Aurobindo, la visión que he presentado está moldeada por mi propia experiencia de trabajo personal con este yoga, y me temo que dicha experiencia se encuentra todavía en sus estadios iniciales. Ni es posible tratar todos los aspectos de este yoga en un escrito de estas dimensiones, ni tampoco puedo explicarlo desde una posición en la que yo misma no me encuentro. Por consiguiente, he decidido centrarme en la síntesis que manifiesta la propia vida de Sri Aurobindo, con el fin de mostrar la integralidad que este maestro encarna fusionando lo intelectual y lo espiritual, la vida y el yoga, el activismo político y la indagación yóguica, las alturas de la unión con la divinidad y la preocupación social por materializarla aquí en el mundo. He resaltado también la influencia determinante y permanente que el *vijñāna-vedānta* de Sri Ramakrishna ha ejercido sobre su formación yóguica, tal y como Ayon Maharaj ha señalado en diferentes trabajos. Pero, sobre todo, he escogido subrayar la parte de la *sādhana* que incide sobre el cuerpo vital del practicante, así como el papel que la emoción y el fuego anímico cumplen en este yoga. No me parece que se haya resaltado lo suficiente la apuesta que este yoga hace por comprender y perfeccionar la fuerza vital, localizada en tres centros corporales, y por estudiar todo lo que sus envites provocan en el desarrollo tanto del individuo como de la humanidad en su conjunto: “Todo cambiaría si el hombre consintiese de una vez en ser espiritualizado; pero esta naturaleza mental, vital y física es rebelde a la ley superior. Ama sus imperfecciones”,

escribía Sri Aurobindo (CWSA, vol.13: 210). Y la clave de esta espiritualización, y el mayor desafío al comienzo de la *sādhana*, es eso que La Madre denominaba “la conversión del vital”. Por ello, el primer paso de la práctica consiste en crear unas condiciones de paz, confianza y entrega que favorezcan la “apertura psíquica” a la Fuerza divina.

No es parte de este yoga secar el corazón; pero las emociones deben volverse hacia lo Divino. Puede haber breves períodos en los que el corazón esté en reposo, alejado de los sentimientos ordinarios y esperando la afluencia de lo alto; pero tales estados no son estados de sequedad sino de silencio y paz. De hecho, el corazón en este yoga debería ser el principal centro de concentración hasta que la conciencia se eleve por encima (L.II: 780).

Espero que ahora estemos en mejor disposición de intuir por qué Sri Aurobindo pedía a los interesados en practicar este yoga que valorasen bien si este camino era conveniente para ellos. Pues Sri Aurobindo no tenía ningún interés en convencer a nadie de que practicase el yoga supramental y renegaba de cualquier clase de publicidad o espíritu proselitista. Así comenzábamos este escrito, enfatizando el carácter enigmático de un maestro que sabe que el método y la meta a la que ha dedicado su vida no son aptos ni adecuados para todos los practicantes. El yoga supramental nunca será un yoga *mainstream*, ni está diseñado para serlo. No se presta a ser subsumido en una clase de una hora y media, y es imposible encerrarlo en el interior de una sala de yoga. Se trata de un compromiso existencial que requiere de toda una vida de dedicación. Autoobservación, apertura, paz, alegría, sinceridad y madurez en el manejo personal de las energías sutiles, son algunas de las bases constantes de este yoga.

El yoga que practicamos no es solo para nosotros, sino para lo Divino; su objetivo es llevar a cabo la voluntad de lo Divino en el mundo, efectuar una transformación espiritual y hacer descender una naturaleza divina y una vida divina en la naturaleza mental, vital y física, y en la vida de la humanidad (CWSA, vol. 13: 71).

Al mismo tiempo, no debemos olvidar la distinción entre diferentes clases de logros espirituales que establece Sri Aurobindo, al recordarnos que hay progresos que, a pesar de ser encomiables y de representar un avance espiritual, no tienen nada de integrales, pues se mantienen como conquistas independientes de la vida y del mundo.

Estar en plena unión con lo Divino es el objetivo final. Cuando uno tiene algún tipo de unión constante, se le puede llamar yogui, pero la unión tiene que ser completa. Hay yoguis que solo tienen la unión en el plano espiritual, otros que están unidos en mente y corazón, otros también en el vital. En nuestro yoga nuestro objetivo es estar unidos *también* en la conciencia física y en el plano supramental (L. II: 508).

El *pūrṇa-yoga* y el *pūrṇa-advaita* asumen la tarea de llevar la “integralidad” a su zenit, al buscar integrar lo más elevado en lo más bajo, lo más sutil en lo más denso, la divinidad más inasible en las entrañas de la materia más tangible. Las condiciones mentales, vitales y físicas que el practicante requiere para esto son tremendamente específicas además de complejas, pues estamos hablando ya de fases muy avanzadas de la *sādhana* que no he tratado en este escrito. En todo caso, a esta tarea de divinización se le denomina “supramentalizar”, pues en la metafísica aurobindiana se interpreta como el descenso de la Fuerza divina que retorna a los procesos psíquicos, vitales y

físicos para enraizarse en ellos progresivamente y siempre en la medida en que el practicante sea capaz de sostener armónicamente esta afluencia. De nuevo, esto nos recuerda la revalorización visceral del mundo y de la vida que representa este yoga. Si bien Sri Aurobindo aprende y se beneficia de los “yogas antiguos”, cuyos propósitos ascéticos estaban relacionados con la liberación del mundo y el Eterno-nunca-retorno a la existencia (Ferrández, 2022: 20), por la misma integralidad de su método esta clase de metas se presentan como un paso necesario pero la evolución de una espiritualidad superior, que ya no reniega de la vida sino que trabaja para su misma divinización. Esta orientación benévola hacia la vida también la encontramos en el vijñāna-vedānta de Sri Ramakrishna (ver Maharaj, 2017), aunque Sri Aurobindo era consciente de que el propósito de su yoga supramental era único y nunca antes explorado, ni siquiera por aquellos yoguis a los que él admiraba profundamente.

Buda y Śāṅkara supusieron que el mundo era radicalmente falso y miserable; por lo tanto, escapar del mundo era para ellos la única sabiduría. Pero este mundo es Brahman, el mundo es Dios, el mundo es Satyam, el mundo es Ānanda; es nuestra mala interpretación del mundo a través del egoísmo mental lo que es una falsedad y nuestra mala relación con Dios en el mundo lo que es una miseria (CWSA, vol.12: 98).

El legado yóguico de Sri Aurobindo y Madre sigue siendo transgresor aun en nuestro siglo, pues algunos de sus aspectos más esenciales todavía parecen estar adelantados a este tiempo. Queda mucho por investigar, no solo al nivel del pensamiento, la lectura y la comprensión de las obras de Sri Aurobindo y las conversaciones y diarios yóguicos de la Madre, sino especialmente al nivel de la práctica personal y comunitaria de un yoga que tiene como base y principio rector, no ya la experiencia, sino la experimentación. Pues esto último exige creación, y me refiero a la clase de creación que debe estar tan dotada de libertad como de responsabilidad por parte de los practicantes. La seriedad y sinceridad personal que se requiere para lograr ciertos éxitos consistentes y permanentes, solo es imaginable cuando una ya está inmersa en el interior de la *sādhanā*, y va siendo guiada por una aspiración hasta entonces desconocida o atenuada, pero fortalecida por la propia práctica que se nos brinda generosa por momentos. Aunque la responsabilidad de sostenerse nunca deja de crecer, es común apreciar que cada vez se requiere menos esfuerzo personal. Sri Aurobindo nunca dijo que en este yoga todo fuese claro y transparente, por el contrario, cuando uno se entrega con sinceridad puede encontrarse perdido, durante largos períodos, en el gozo de la divina incomprensión.

No soy un *bhakta*, no soy un *jñānī*, no soy un trabajador en aras del Señor. ¿Qué soy entonces? Una herramienta en manos de mi Maestro, una flauta tocada por el divino Pastor, una hoja movida por el soplo del Señor (CWSA, vol. 12: 481).

## 5. Bibliografía

- Aurobindo, S. (2009). *The complete works of Sri Aurobindo*, vol. 2: *Collected Poems*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram.
- Aurobindo, S. (2002). *The complete works of Sri Aurobindo*, vols. 6-7: *Bande Mataram*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram.
- Aurobindo, S. (1997). *The complete works of Sri Aurobindo*, vol. 8: *Karmayogin. Political Writings and Speeches. 1909-1910*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram.

- Aurobindo, S. (2001). *The complete works of Sri Aurobindo*, vols. 10-11: *Record of Yoga*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram.
- Aurobindo, S. (1997). *The complete works of Sri Aurobindo*, vol. 12: *Essays Divine and Human*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram.
- Aurobindo, S. (1998). *The complete works of Sri Aurobindo*, vol. 13: *Essays in Philosophy and Yoga*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram.
- Aurobindo, S. (2005). *The complete works of Sri Aurobindo*, vol. 21-22: *The Life Divine*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram.
- Aurobindo, S. (2012). *The complete works of Sri Aurobindo*, vol. 28: *Letters on Yoga I*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram.
- Aurobindo, S. (2013). *The complete works of Sri Aurobindo*, vol. 29: *Letters on Yoga II*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram.
- Aurobindo, S. (2014). *The complete works of Sri Aurobindo*, vol. 30: *Letters on Yoga III*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram.
- Aurobindo, S. (2014). *The complete works of Sri Aurobindo*, vol. 31: *Letters on Yoga IV*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram.
- Aurobindo, S. (2006). *The complete works of Sri Aurobindo*, vol. 36: *Autobiographical materials with Letters of historical interest and Public Statements*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram.
- Banerji, D. (2013). "Traditional Roots of Sri Aurobindo's Integral Yoga". *Integral Review*, 9 (3), 94-106.
- Banerji, D. (2018) "Sri Aurobindo's Formulation of the Integral Yoga". *International Journal of Transpersonal Studies*, 37 (1), 38-54. <http://dx.doi.org/10.24972/ijts.2018.37.1.38>
- Chatterjee, A. (2017). *Essays on Vedanta and Western Philosophies*. Twin Lakes, Lotus Press.
- Ferrández Formoso, R. (2022). *Trance y memoria en el budismo y el yoga*. Barcelona: Kairós.
- Heehs, P. (2008). *The Lives of Sri Aurobindo*. New York: Columbia University.
- Jain, A. (2015). *Selling Yoga. From Counterculture to Pop Culture*. New York: Oxford University Press.
- Madre, La. (2018). *Conversaciones. 1929-1931*. Barcelona: Fundación Centro Sri Aurobindo.
- Maharaj, A. (2017). "Śrī Rāmakṛṣṇa's Philosophy of Vijñāna Vedānta". *International Journal of Hindu Studies*, 21, 25-54. <https://doi.org/10.1007/s11407-017-9202-4>
- Maharaj, A. (2018). *Infinite Paths to Infinite Reality. Sri Ramakrishna and Cross-Cultural Philosophy of Religion*. New York, Oxford University Press.
- Merlo, V. (2011). *Las Enseñanzas de Sri Aurobindo*. Barcelona, Kairós.
- Merlo, V. (2019). *Invitación a la lectura de la Vida Divina de Sri Aurobindo*. Barcelona, Fundación Centro Sri Aurobindo.
- Merlo, V. (2022a). "Jñāna y Vijñāna: Gnosis blanca y Gnosis arco-iris en el Pūrṇādvaita de Śrī Aurobindo". *Revista de Filosofía de la Universidad de Costa Rica*. En prensa.
- Merlo, V. (2022b). "La identidad personal en el yoga integral y la psicología transpersonal". *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 94, 88-100. <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/vmerlo.pdf>
- Satprem. (1999). *Sri Aurobindo o la Aventura de la Consciencia*. Valladolid, Instituto de Investigaciones Evolutivas.

\* \* \*

**Raquel Ferrández Formoso** es profesora ayudante doctora en el Departamento de Filosofía de la UNED. Investiga las raíces prácticas de la filosofía, siempre desde un enfoque intercultural y existencial. Es autora de las obras: *Sāṃkhya y yoga. Una lectura contemporánea* (Kairós, 2020) y *Trance y memoria en el budismo y el yoga* (Kairós, 2022), así como de numerosos artículos en revistas especializadas de filosofía.

## El *haṭha-yoga* en tiempos contemporáneos: el yoga colonial, la Escuela de Bihar y el Yin Yoga

*Haṭha-yoga in contemporary times: colonial yoga, the Bihar School, and Yin Yoga*

**Javier Riutort**

Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), España

Investigador Postdoctoral Margarita Salas<sup>1</sup>

javier.riutort.heredia@gmail.com

**Recibido:** 03/11/2021

**Aceptado:** 18/04/2022

### Formato de citación:

Riutort, J. (2022). “El *haṭha-yoga* en tiempos contemporáneos: el yoga colonial, la Escuela de Bihar y el Yin Yoga”. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 94, 125-143, <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/riutort.pdf>

### Resumen

En este artículo muestro la transformación del *haṭha-yoga* a lo largo del tiempo, y en qué medida las interpretaciones de las escuelas de yoga contemporáneas (más terapéuticas y científicas) adoptan o no elementos del *haṭha-yoga* pre-moderno. Para ello, presento, por una parte, cómo se forma el *haṭha-yoga* medieval, especialmente la interpretación tántrica de los *nāths*. Por otra parte, expongo el desarrollo contemporáneo: las adaptaciones pioneras de Swami Kuvalayananda y Sri Yogendra en época colonial; el ejemplo transnacional de la Escuela de Yoga de Bihar, ya en época post-colonial; y finalizo con una de las últimas tendencias del yoga contemporáneo: el Yin Yoga.

### Palabras clave

*Haṭhapradīpikā*, *haṭha-yoga*, Escuela de Yoga de Bihar, Yin Yoga, yoga moderno, *bindu*.

---

<sup>1</sup> Este trabajo se ha realizado en el marco de una estancia de formación en el Grupo de investigación sobre pensamiento científico y filosófico moderno y contemporáneo (F&C) del Departamento de Filosofía y Trabajo Social de la Universidad de las Islas Baleares (UIB) y ha contado con la financiación del Ministerio de Universidades y la Unión Europea-Next Generation EU (convocatoria de ayudas para la recualificación del sistema universitario español 2021-2023/Margarita Salas).

## Abstract

In this article, I show the transformation of *haṭha-yoga* over time and to what extent the interpretations of contemporary yoga schools (more therapeutic and scientific) adopt or not elements of pre-modern *haṭha-yoga*. To do this, I present, on the one hand, the features of medieval *haṭha-yoga*, especially the tantric interpretation of the *nāths*. On the other hand, I expose the contemporary development: the pioneering adaptations of Swami Kuvalayananda and Sri Yogendra in colonial times; the transnational example of the Bihar School of Yoga, already in post-colonial times; and I end with one of the latest trends in contemporary yoga: Yin Yoga.

## Keywords

*Haṭhapradīpikā, haṭha-yoga, Bihar School of Yoga, Yin Yoga, modern yoga, bindu.*

## 1. Introducción

El presente artículo quiere mostrar en qué medida las escuelas contemporáneas de yoga enseñan *haṭha-yoga*. Existe un consenso (más o menos extendido) de que las escuelas de yoga actual en el fondo practican esta disciplina, es decir, que son variaciones de esta metodología yóguica. Incluso se ha hablado de *neo-haṭha* para indicar la renovación que supone el yoga moderno. Dicho de otra manera, que en el fondo todas las escuelas de yoga contemporáneas (el Yoga Iyengar, el Ashtanga, el Yoga de Bihar o el Yoga Sivananda, por poner algunos ejemplos), así como sus variantes y derivas, están enraizadas en esta metodología yóguica milenaria. Y si bien muchas prácticas actuales del yoga moderno tienen más que ver con la gimnasia y la terapia, no hay duda de que beben del *haṭha-yoga*, otra cosa es cómo, y en qué medida.

Se da una relación intrínseca del yoga contemporáneo con el *haṭha*. De hecho, si no hubiera existido el *haṭha*, el yoga actual no existiría tal y como lo conocemos, y las espiritualidades corporalizadas de raíz hinduista no serían tan populares en Occidente, ni las practicarían tantas personas. En todo caso, existe una gran distancia entre lo que ha sido el *haṭha-yoga* en diferentes épocas precoloniales, y las interpretaciones y adaptaciones de los yogas contemporáneos. Cada linaje ha dado lugar a interpretaciones diferentes del *haṭha-yoga*, las cuales determinan su finalidad metodológica, y por tanto su relación con el camino de transformación ontológica. Por otra parte, es importante remarcar que el *haṭha-yoga* no es una tradición ontológica *per se*, sino una metodología yóguica (con muchas variantes) utilizada en diferentes soteriologías. Ni siquiera los *nāths* practicaban *haṭha-yoga* al vacío<sup>2</sup> (es decir, la mera técnica), sino que estaba integrado en un camino ontológico de base tántrica.

En estas páginas voy a tratar de diferenciar los diferentes significados y finalidades que se le han dado al *haṭha-yoga*, pero sin querer dar un veredicto de qué yoga es más auténtico, es decir, qué yoga es más fiel al espíritu del *haṭha*. Simplemente quiero mostrar algunas de las diferencias, para poder reflexionar en qué sentido cada una de estas variantes sigue siendo (o no) *haṭha-yoga*.

---

<sup>2</sup> En esto me separo del universalismo de Mallinson, quien considera que “los textos de *haṭhayoga* revelan, si no un desdén, al menos una indiferencia hacia la metafísica. El yoga es una soteriología que funciona independientemente de la filosofía del yogin” (Mallinson, 2014: 225). A mi modo de ver, las metodologías yóguicas (por ejemplo el *haṭha-yoga*) no son “soteriología” propiamente dicha, sino que están integradas (según cada tradición) en una soteriología simbólica con elementos metafísicos y filosóficos cruciales e indispensables. En estas tradiciones, la “metafísica” no es un mero discurso, sino que supone una ontología del *symbolon* que permite la co-pertenencia con la realidad última, es manifestación dada en hipóstasis, revelación para ser insertada a través (y aquí reside su papel) del yoga.

## 2. El *haṭha-yoga* precolonial

### 2.1. Hacia una definición de *haṭha*

Las formulaciones canónicas del *haṭha-yoga* que han marcado las interpretaciones y aplicaciones tanto en época pre-moderna como moderna las tenemos en época medieval, especialmente en los tratados de los *nāths*. Antes de este periodo no se dedica ningún texto directamente a esta disciplina, si bien podemos encontrar en muchos tratados anteriores técnicas *haṭha*. El hecho de que la sistematización del *haṭha* no se dé hasta época medieval, no quita que muchas de sus técnicas se practicaran siglos, e incluso, milenios antes; posiblemente desde tiempos védicos y por lo menos desde tiempos del Buda Śākyamuni, en los linajes ascéticos de los śramaṇas. No obstante, si bien la mayoría de técnicas que relacionamos con el *haṭha-yoga* (*āsanas*, *prāṇāyāmas*, *śaṭkarmas*, *mudrās*, *bandhas*) no pueden ser adscritas a los *nāths*, es a estos linajes tántricos que debemos la inclusión de estas prácticas en el yoga de la canalización de la *kuṇḍalinī* (*kuṇḍalinī-yoga*). Así, los *kānpḥaṭās* (“que tienen las orejas perforadas”, como son conocidos también los *nāths*) habrían adoptado y adaptado técnicas de lo que podemos considerar un *proto-haṭha* a su soteriología tántrica. De hecho, históricamente, cuando hablamos de *haṭha-yoga* nos referimos a este tipo de yoga de la *kuṇḍalinī*, no a un *proto-haṭha* que habría existido antes, normalmente llamado *tapas*.

Así, vemos cómo parte del problema es qué se entiende por *haṭha-yoga*. Por ello, nos puede ayudar ver los significados que ha tenido la palabra *haṭha* en diferentes tradiciones. Por una parte, tenemos la explicación académica *etic* que predomina en la actualidad, donde *haṭha* significaría “forcejeo” o “fuerza” (Mallinson y Singleton, 2017: 5). Así, según esta teoría, el término pondría énfasis en la dureza de las prácticas *haṭha* que fuerzan de una manera u otra el cuerpo. Prácticas intensas de *prāṇāyāma*, o según que *mudrās* y *bandhas*, así como posturas difíciles de realizar, darían muestra de este hecho. Sin embargo, este significado no nos aporta mucho a la comprensión de esta disciplina. Por otra parte, los linajes contemporáneos (y la mayoría de practicantes de yoga) no se sienten identificados con esta traducción, ya que consideran que debe practicarse con suavidad.

Por otra parte, tenemos las explicaciones etimológicas tradicionales, las cuales explican que la palabra *haṭha* sintetiza las polaridades ontológicas. La más famosa es la de un texto medieval (*Yogabīja* 148-149), la cual explica que *haṭha* es el equilibrio entre las fuerzas solares y lunares del *sādhaka* (practicante de una *sādhana*). Esta concepción es la más común y aceptada en el yoga contemporáneo. Como ejemplo tenemos la siguiente interpretación de Swami Satyananda Saraswati, fundador de la Escuela de Bihar: “el objetivo principal del hatha yoga es lograr un flujo equilibrado de prana en los nadis ida y pingala. La palabra hatha se compone de dos mantras beeja *ham*, que representa el sol o la fuerza solar, y *tham*, que representa la luna o las fuerzas lunares.” (Satyananda, 2006: 522-523).

No obstante, investigaciones recientes han puesto sobre la mesa otros posibles orígenes del término, que en el fondo profundizan en el significado de “forcejeo”, pero con un componente sexual. Como expone Óscar Figueroa en *Tantra y sexo*, el término *haṭha* habría sido utilizado en tratados tántricos budistas para indicar las prácticas “forzadas” de control sexual. Como explica Figueroa: “diversas fuentes tántricas budistas recurrieron al término *hathayoga* para designar una técnica esotérica de control simultáneo de la respiración y la eyaculación, en el contexto del rito sexual: es el yoga para forzar la retención del «fluido» (*bindu*), como se le llama al semen en esta tradición, durante el coito” (Figueroa, 2021: 329). Así, “en este contexto, la palabra

*haṭha*, «coacción», «imposición», designa precisamente el control sobre el impulso natural a eyacular” (Figuroa, 2021: 328).

Así, el término *haṭha* estaría relacionado con prácticas de preservación y control del semen. Tradicionalmente en el sur de Asia, y especialmente en los linajes yóguicos, se ha considerado el semen como la esencia vital del hombre y por tanto no debía perderse o malgastarse. Por una parte, esta práctica la tenemos en linajes ascéticos que practican *tapas*, es decir, técnicas corporales extenuantes en muchos casos incluso mortificantes, como dan muestra los relatos biográficos del Buda. *Tapas* significa ardor, ya que muchas de estas prácticas generaban calor. Se consideraba que este calor generado con el yoga, junto a la acumulación del semen, producía efectos soteriológicos, por ejemplo limpiando *karma*. Estos linajes no tendrían conexiones con el *Tantra*, ni llevarían prácticas yóguico-sexuales. Son prácticas disciplinarias que podemos considerar *proto-haṭha*. Este paradigma ascético (previo a los tratados *nāths*) llega a obras como el *Dattātreyayogaśāstra*, un tratado vaiṣṇava de alrededor del siglo XIII, donde hallamos por primera vez el término *haṭha* para hablar de prácticas como *āsanas*, *prāṇāyāmas* y *mudrās*. Sin embargo, en este texto, en principio anti-tántrico, incluso tendríamos expuesta *vajrolīmudrā*, pensada para ser practicada en el acto sexual (Figuroa, 2021: 332), y por tanto, no solo para preservar el semen, prueba de la gran influencia que el *Tantra* tendría sobre el *haṭha-yoga* ya desde sus inicios en los tratados medievales, incluso en linajes anti-tántricos. También encontramos prácticas *haṭha* en linajes budistas. Ejemplo de ello sería el *Amṛtasiddhi*, un texto budista<sup>3</sup> de alrededor del siglo XI (anterior por tanto al *Dattātreyayogaśāstra*), donde se enseñan técnicas básicas del *haṭha-yoga* medieval que despiertan y canalizan la energía sexual. Por ejemplo, *mahāmudrā*, al presionar con el talón el perineo, despierta esta energía (*Amṛtasiddhi* 11.3). Por tanto, el *haṭha* se define por la gestión, de una manera u otra, de la fuerza sexual, tanto en linajes ascéticos centrados en la creación de ardor interno, así como linajes que “fuerzan” el despertar de esta energía en el cuerpo humano no solo para acumular esta fuerza, sino para canalizarla y transmutarla. Así, el *haṭha-yoga* sería una disciplina que tiene como característica intrínseca las prácticas del control de la energía sexual, ya sea en la práctica de *tapas* o de la canalización de *bindu*.

No obstante, el paradigma soteriológico más influyente que utiliza el *haṭha-yoga* es el *kuṇḍalinī-yoga*, surgido en los linajes *nāths*<sup>4</sup>. En estas tradiciones yóguicas, el cuerpo tántrico de la *kuṇḍalinī* y los chakras se superpone al sistema del control del *bindu* (Mallinson, 2011). De este modo, en los tratados *nāths* de *haṭha-yoga* se van superponiendo un palimpsesto de técnicas y concepciones fisiológicas y soteriológicas, lo cual hace que en muchas ocasiones los textos sean algo incoherentes, ya que se conjugan diferentes metodologías, como es el ejemplo del *Haṭhapradīpikā* (a partir de ahora HP), conocido popularmente como *Haṭhayogapradīpikā*. Diferentes prácticas se solapan, la búsqueda de la conservación y transmutación de *bindu* por una parte, y el despertar de la *kuṇḍalinī* por otra parte. Sin embargo, esta gestión del *bindu* (tal y como se entiende en los linajes *nāths*) no sería simplemente para evitar la pérdida de esencia vital, sino que estaría focalizada con fines soteriológicos, de transmutación y sublimación ontológica del *bindu*. Por ejemplo, la *mudrā* invertida de *viparītakaraṇī* (HP 3.77-79) o *khecarimudrā* (HP 3.42) se habrían utilizado para controlar este proceso.

<sup>3</sup> Merece la pena remarcar que las prácticas yóguicas no son exclusivas de ambientes hindús y/o tántricos, sino que son un patrimonio del ascetismo del sur de Asia, adoptado y adaptado por innumerables linajes pertenecientes a los diferentes credos del subcontinente.

<sup>4</sup> Como indica Muñoz (2016) si bien la *saṃpradāya nāth* como tal no se habría formado sino siglos más tarde, probablemente alrededor del siglo XVIII, en tiempos medievales existen ya “yoguis de tipo *nāth*”. Por tanto, y lo que es más importante, habría existido también una manera de entender y practicar la metodología *haṭha* que tiene como maestros míticos a figuras como Goraknāth.

Esta metodología yóguica se encargaría de la gestión del deseo y la canalización de la energía masculina. No es un yoga puramente meditacional, mental o devocional. Su particularidad reside en la gestión de una energía corporal individual, que a su vez forma parte de la energía del cosmos, como leemos en la HP, donde el *bindu* está intrínsecamente relacionado con el sonido primordial o sonido divino (*nada*). Así, es importante remarcar que no podemos entender este *bindu* meramente como semen, de hecho, es producido en *bindu visarga* y tiene una dinámica diferente al semen físico, de ahí que sea conveniente no traducirlo de esta manera. *Bindu* es un término polisémico, según la tradición y la disciplina que lo trate. Significa simplemente “punto”, o “gota”, y de ahí que pueda significar “semen”, en lenguaje anatómico, pero también que en lenguaje metafísico tántrico pueda ser el símbolo de la potencialidad divina asociada con la manifestación del cosmos, y que pueda corresponder, en lenguaje simbólico, con la luna. Más adelante veremos cómo Swami Muktibodhananda (en su interpretación de la HP) explicita los vínculos del *haṭha-yoga* con el *Tantra*, a partir precisamente de las reflexiones y explicaciones sobre el *bindu* como manifestación óptica de la ontología tántrica.

## 2.2. *Haṭhapradīpikā*

Sin duda, la HP ha sido tomado en parte del yoga contemporáneo como texto canónico y fundacional del *haṭha-yoga*. Este texto recopilatorio del siglo XV, formado por fragmentos de más de veinte obras (Mallinson, 2014), buscaba posiblemente, “dar luz” (de ahí que su nombre sea *Luz en el haṭha*) en las diferentes metodologías de esta disciplina. Parece ser que es un tratado que buscaba cristalizar y sintetizar esta disciplina. Por eso que tengamos toda una serie de métodos en ocasiones superpuestos, dando como resultado una compilación no del todo coherente (Mallinson, 2012: 262-265). Así, dentro del tratado de Svātmārāma tenemos diferentes prácticas yóguicas, integradas, no sólo en la gestión del *bindu* y en el *kuṇḍalinī-yoga*, sino, lo que es más importante, en un tipo de *laya-yoga*: el *nada-yoga*. Ello supone que en ocasiones no quede del todo claro qué metodología vertebral propone realmente el texto, dando la impresión de una acumulación no solo de técnicas sino también de métodos. Sin lugar a dudas, es un texto śaiva, tal y como vemos en diferentes versos que hacen referencia a Śiva (HP 1.1; 3.8). Sin embargo, el texto menciona (HP 1.18) no sólo “yogis” (en la línea de Matsyendranāth), sino también maestros “munis” (en la línea de Vasiṣṭha), lo cual da constancia de la integración<sup>5</sup> de prácticas no tántricas dentro de linajes śaivas.

Este texto habría sido el primero en incluir la palabra *haṭha* en el título y en ser dedicado directamente a esta metodología. La HP expone el papel del *haṭha* dentro de una metodología yóguica más amplia, poniéndolo al servicio del *nada-yoga* (el cual es considerado como *raja-yoga*, es decir, yoga regio), en sintonía con las tradiciones tántricas. Así, aunque lleve en su título la palabra *haṭha*, el producto final no está enfocado solo en esta disciplina, sino en el lugar del *haṭha-yoga* dentro de una metodología tántrica más amplia; algo que se suele pasar por alto, tanto en interpretaciones académicas actuales como en las lecturas y adaptaciones del yoga contemporáneo. Como leemos en el tratado, “sin *haṭha* no hay raja, y sin raja no hay *haṭha*” (HP 2.76). Cabe mencionar que este *raja-yoga* no es el *pātañjala-yoga*, concepción que fue popularizada por Swami Vivekananda y que determinará la precomprensión del *Yogasūtra* en el yoga contemporáneo (De Michelis, 2004: 178).

<sup>5</sup> No estoy de acuerdo con el término “apropiación” que usan algunos académicos (Mallinson, 2014) para dar cuenta de la adopción e integración de prácticas yóguicas, ya que las técnicas no “pertenecen” a ningún linaje. A mi modo de ver, la idea de que las técnicas pudieran ser propiedad de un grupo es una visión filtrada por la comprensión occidental de la propiedad intelectual.

Para Svātmārāma, el autor del texto, el *haṭha* es el fundamento para cualquier tipo de yoga (HP 1.10). Esta concepción se conservará (al menos en la teoría) en el yoga contemporáneo. No obstante, la HP difiere en objetivos con las escuelas de yoga moderno, ya que éstas, como veremos, se suelen enfocar en aspectos o bien gimnásticos o bien terapéuticos, y la HP está enfocado en el *samādhi* a través del *nada-yoga*. Los comentarios que encontramos en la HP sobre los resultados sanadores de algunas técnicas, deben verse más como efectos mágicos, que como efectos médicos. Sea como sea, en tiempos precoloniales la curación sería solo uno de los objetivos secundarios buscados por el *haṭha*. La HP adopta, adapta e integra la gestión de *bindu* a la práctica del *kuṇḍalinī-yoga*. Esta ambivalencia la vemos simbolizada en HP 1.27, donde la práctica de *matsyendrāsana* sirve tanto para el control de *bindu* como para el levantamiento de la *kuṇḍalinī*. El *haṭha* nāth reinterpreta el cuerpo tántrico de un modo más energético y menos imaginal. Por ejemplo, adopta el culto tántrico de la *kuṇḍalinī* pero interiorizándolo, considerando ésta como un aspecto energético e inmanente del ser humano. Por tanto, tampoco debemos ver el *haṭha-yoga* como una disciplina meramente física y energética, donde se dejan de lado totalmente los aspectos ontológicos y ritualísticos del *Tantra*. Es una interiorización del *Tantra*; sigue habiendo un cuerpo tántrico en el *haṭha-yoga* de los nāths. No obstante, se trata de una reinterpretación ascética del *Tantra*, centrada en prácticas yóguicas para la liberación, no en rituales o el culto externo de imágenes. Así, el *sādhaka* busca despertar y canalizar la *śakti* del cuerpo humano, es decir, la diosa que habita dentro. De este modo, la *kuṇḍalinī* es uno de los nombres y formas de la Diosa (HP 3.104). Por otra parte, las *nāḍīs iḍā* y *piṅgala* están relacionados con la luna y el sol (HP 2.7; 3.15), así como con las diosas de los ríos (Ganga y Yamuna respectivamente, como leemos en HP 3.110). El cuerpo humano no es, por tanto, un cuerpo anatómico separado del mundo, sino una manifestación divina en el ser humano, condición que posibilita un portal (*avasthā*, para decirlo con terminología tántrica) a la trascendencia, un umbral a la divinización; la posibilidad para la liberación dentro de la unidad.

Diferentes técnicas sirven para despertar la *kuṇḍalinī*, por ejemplo *bhastrikā kumbhaka* (HP 2.65). En el levantamiento del poder serpentino (también identificada con *prāṇā*) esta manifestación divina atraviesa los *granthis* (HP 4.70, 73, 76), a través del canal central (*suṣumṇā nāḍī*), liberando *nada*, el sonido primordial. El papel del *haṭha*, por tanto, es llevar a las puertas del *nada-yoga*. Svātmārāma propone un orden para la práctica del *haṭha*, coincidiendo con los diferentes capítulos del tratado. Primero *āsanas* (posturas), segundo *ṣaṭkarmas* (limpiezas yóguicas), *prāṇāyāmas* y *kumbhakas* (control y retención del *prāṇā*), tercero *mudrās* (gestos psíquicos), y cuarto concentración en *nada* (HP 1.56). Así, vemos cómo las *āsanas* son el primer paso en el *haṭha-yoga*. De hecho, la HP es posiblemente el primer tratado donde se enseñan posturas no sentadas como un paso necesario en el yoga. Antes de este texto, las posturas yóguicas casi no habrían sido importantes. Contamos con 15 posturas. Pero eso no quiere decir que sea un yoga centrado en el *āsana*, como sí lo son muchas escuelas de yoga contemporáneo. Las más importantes del tratado son cuatro sedentes, destinadas a practicar *prāṇāyāmas*, *mudrās* y *laya-yoga*: *siddhāsana*, *padmāsana*, *siṃhāsana* y *bhadrāsana*. Cuando ya domina el *āsana*, el practicante pasa al *prāṇāyāma* (HP 2.1), la canalización del aliento y de la energía vital. Según Svātmārāma (haciéndose eco de la tradición), mediante el control de la respiración, el *sādhaka* puede controlar la mente (HP 2.2; HP 4.21). El *prāṇāyāma* sirve también para limpiar las *nāḍīs* (HP 2.4-5), para que el *prāṇā* pueda fluir de manera óptima. Si bien el tratado establece un orden metodológico progresivo, al mismo tiempo indica que el levantamiento de la *kuṇḍalinī* y la liberación se pueden dar practicando *prāṇāyāma*. En

todo caso, son las *mudrās* y *bandhas* que tienen un efecto más potente para despertar la *kuṇḍalinī*. Por ejemplo, *mūlabhanda*. Pero es realmente la combinación de *prāṇāyāmas*, *bandhas* y *mudrās* lo que acelera este evento en el cuerpo humano, de ahí que el texto dedique diferentes capítulos a estas prácticas.

En todo caso, la práctica más importante es el *laya-yoga*, en concreto en la forma de *nada-yoga*, el más importante de todos los *layas* (HP 4.66). El *haṭha-yoga* es solo una preparación para este yoga regio, aunque a veces pueda ser suficiente por sí solo para la liberación. Debemos recordar una vez más que la HP es un tratado perteneciente a una tradición tántrica. Si bien su metodología yóguica es *haṭha*, la perspectiva ontológica es *śaiva*. Toda la soteriología del sonido (y su relación con *bindu*) es auténticamente tántrica. El *nada* es considerado como manifestación divina (HP 4.102). La misma idea de la *disolución* (*laya*) donde se da una progresión hacia lo más sutil, es también típicamente tántrica. Así, el *nada-yoga* supone la escucha de los sonidos en una ascensión ontológica de cuatro estadios (HP 4.69) hacia la disolución, es decir, la liberación, cuando el yogui llega a Aquello sin sonido ni forma (HP 4.101-102), el vacío (*śūnya*).

### 2.3. Un yoga pan-indio

Poco a poco, el paradigma metodológico del *haṭha-yoga* (entendido como canalización energética de la *kuṇḍalinī*) es adoptado por innumerables linajes del sur de Asia, siendo interpretado de manera diferente según el marco ontológico de cada tradición. Así, muchas de las técnicas yóguicas son compartidas, conservando la mayor parte del tiempo el mismo término, pero su uso cambia según la metodología de las *sampradāyas*, estando relacionadas con la soteriología y la ontología de cada tradición. Es decir, una técnica como *vajrolīmudrā* puede ser usada en *maithuna* y prácticas *haṭha* que tienen el sexo en primer plano, o simplemente para absorber y conservar el *bindu* en caso de pérdida involuntaria. El lenguaje, la iconografía, y la metafísica serán diferentes en cada caso, por ejemplo la manera de entender la *kuṇḍalinī*, los chakras o los dioses a visualizar. Como se comprenda la liberación también estará relacionado con las ontoteologías de cada tradición. De este modo, un vedántico explica el proceso, el método y los estados meditativos con una terminología y un sentido diferentes a un *nāth* o un *daśanāmī*.

Así, tenemos una gran diversidad de tratados donde se encuentran técnicas *haṭha*. Incluso linajes de musulmanes sufís adoptaron el *haṭha* a su visión y comprensión del Islam. Pero el ejemplo más fuerte de la hegemonía del *haṭha-yoga* en los linajes ascéticos es la proliferación de las *Yoga Upaniṣads*. Debido a sus títulos, han sido considerados durante largo tiempo como tratados de la época brahmánica. De hecho se las agrupa en los Veda, por ejemplo la *Yogatattva Upaniṣad* se incluía en el *Yajur Veda*. No obstante, es bastante plausible que su redacción final date del periodo comprendido alrededor del siglo XVII (Bouy, 1994), habiéndose ido componiendo siglos después de la eclosión del *haṭha* en linajes *nāths*, cuando de hecho estos habrían dejado de producir tratados sobre la disciplina. Estas *Upaniṣads* reflejan los cambios lingüísticos, filosóficos, religiosos, soteriológicos y yóguicos de las sociedades y linajes donde surgieron. Los linajes vedánticos habrían aprovechado las posibilidades soteriológicas del *haṭha-yoga* integrándolo en una cosmovisión vedántica, legitimando la disciplina. Por tanto, si bien se practica el *haṭha-yoga*, en todo caso, siempre se hace desde un núcleo vedántico. En ellos podemos ver términos típicamente vedánticos como *brahman*, *ātman*, o *Sat-Cit-Ananda*. Así, se explican con terminología vedántica tanto las hipóstasis metafísicas como los estados meditativos. Sin embargo, muchas tienen un espíritu anti-ritual y anti-escritural (por ejemplo la *Yogatattva Upaniṣad* 6-7), como es propio de los practicantes de *haṭha-yoga*, quienes dan importancia a aspectos más

yóguicos y físicos. En cada *Upaniṣad* el *haṭha* tiene un papel diferente. Por ejemplo, en algunas se les da mucha importancia a las técnicas, en otras simplemente se las menciona dando la impresión de que han sido integradas pero como complemento no determinante. Sí que la mayoría de prácticas *haṭha* conservan su terminología, algo que ha permitido realizar genealogías de estas técnicas y comprender la tradición de procedencia así como la integración por diferentes linajes.

En todo caso, parece ser que el *haṭha-yoga* dejó de transmitirse alrededor del siglo XIX como práctica fundamental en la mayoría de linajes. Después de una época de esplendor, fue marginado y mezclado con prácticas de mendigos, fakires, etc. La visión peyorativa de Swami Vivekananda tiene que ver con esta deslegitimación y pérdida de hegemonía en los linajes ascéticos (Singleton, 2010: 70-75). Así, actualmente, apenas se encuentran individuos que practiquen *haṭha-yoga* dentro de las diferentes sectas ascéticas, por ejemplo, entre los *daśanāmīs*, los *tyāgīs* o los *nāths*. En ningún caso pueden ser consideradas prácticas hegemónicas de estas tradiciones, sino que son marginales y envueltas en las dinámicas del secreto. Sorprende de hecho que los *nāths* no hayan continuado la práctica de la disciplina, teniendo en cuenta que podría considerarse la práctica fundacional de la *saṃpradāya*. Sí que parece que es más común en la *saṃpradāya* de los *rāmānandīs* (Mallinson, 2005), donde habría continuado su práctica, pero siempre de manera minoritaria y desde su perspectiva ontológica, diferente a la de los *nāths*. Esta *saṃpradāya* (probablemente la tradición ascética más grande del Norte de India y Nepal) estaría relacionada con los *munis* y *śramaṇas*, y no con las tradiciones *śaivas* y *śaktas*.

### 3. El yoga como terapia y gimnasia en tiempos coloniales

En el inicio del siglo XX asistimos a un renacimiento del *haṭha-yoga* en India, pero este será interpretado de manera moderna, desde el paradigma científico y médico, no ya desde un paradigma ontológico tántrico. Es en época contemporánea cuando esta disciplina yóguica se medicaliza (Alter, 2004). Así, se entiende el *haṭha-yoga* (y el yoga) como una forma autóctona de ciencia médica, un saber médico que se ha ido desarrollando y mejorando a lo largo de los milenios. En esta concepción científica y terapéutica del yoga, el *haṭha-yoga* es entendido desde la anatomía médica, no como cuerpo tántrico, dejándose de lado dimensiones metafísicas, ontológicas y simbólicas. Se intenta explicar la *kuṇḍalinī*, los *chakras* y las *nāḍīs* desde la ciencia, identificando la energía serpentina con la columna vertebral, las “ruedas” con los diferentes plexos y los “ríos” con el sistema nervioso. De este modo, se llevan investigaciones sobre las diferentes prácticas y sus efectos fisiológicos, dando por supuesto el carácter científico del yoga precolonial. Así, entendían que los practicantes de yoga del pasado habrían seguido un método de ensayo y error, basado en la experimentación, para descubrir beneficios terapéuticos en las diferentes prácticas, como si se tratase de una ciencia acumulable. Al ser un método bastante físico y externo, el *haṭha-yoga* es visto como una metodología para el cuidado del cuerpo, de ahí que se identificara tanto con la medicina como con la gimnasia. El cuerpo tiende a entenderse no ya como umbral divino hacia la trascendencia, sino como un objeto que al manipularse proporciona efectos psicosomáticos.

Si bien se aceptan los fines soteriológicos (al menos en la teoría), el hecho es que la salud deviene el objetivo principal del yoga. Y las diferentes prácticas estarán enfocadas sobre todo a la búsqueda terapéutica. Esta visión de un método autóctono terapéutico está influenciado por la naturopatía. El yoga puede ser un ejemplo de ciencia médica donde el individuo puede curarse a él mismo, sin necesidad de médicos. El yoga colonial (que no deja de ser una reinterpretación y un renacimiento del *haṭha-yoga*) se

ve como un método autónomo de prevención y sanación de enfermedades que solo necesita de un profesor que guíe y enseñe las prácticas. Estudios sobre esta época (Alter, 2004; Singleton, 2010) muestran cómo este yoga habría formado parte del proyecto nacionalista indio, ya que se buscaba crear (o re-crear) una metodología de auto-sanación alternativa a la medicina occidental, identificada con el colonialismo británico.

Swami Kuvalayananda (1883-1966) es una figura clave en este proceso de modernización y medicalización del *haṭha-yoga*. Siguiendo la tradición de la institucionalización científica moderna, no solo creó un instituto de investigación, sino también una revista, *Yoga Mimansa* (que sería la primera revista sobre yoga), para divulgar sus descubrimientos. Por otro lado, diseñó una serie de *āsanas* que sería crucial en el yoga contemporáneo, y que se conocería como Serie Rishikesh, por haberla popularizado los Centros Vedanta de Swami Sivananda (1887-1963). Esta serie es una secuencia de *āsanas* diseñada con una finalidad terapéutica, para el cuidado de las glándulas endocrinas y la prevención (y tratamiento) de enfermedades, así como el cuidado de la columna vertebral mediante el alineamiento postural. Las posturas están pensadas desde principios terapéuticos, donde a cada postura le sigue una contrapostura. Este enfoque terapéutico hace también que la práctica del *haṭha* se conciba de una manera mucho más suave. Si bien en tiempos precoloniales en muchas ocasiones el *haṭha-yoga* ejercía cierta violencia sobre el cuerpo físico, en tiempos coloniales se entiende esta práctica desde la suavidad. Todas las prácticas, incluidos ciertos *prāṇāyāmas* intensos, deben hacerse respetando el cuerpo, cuidándolo, ya que a fin de cuentas, lo que se busca es la salud. Sri Yogendra (1897-1989) fue posiblemente el primer profesor de yoga que se basaba en esta premisa al enseñar a sus estudiantes. Este yogi habría creado además un formato para enseñar este yoga suave y terapéutico, la clase de yoga tal y como la conocemos, alrededor del año 1918 (Goldberg, 2016: 19). En estas clases, los alumnos buscaban cuidar el cuerpo, dotarlo de salud, elasticidad y fuerza, así como relajarse del estrés moderno. No estaban buscando la liberación o la iluminación, sino un mayor bienestar. Al mismo tiempo, otra figura fundamental para entender el yoga contemporáneo, T. Krishnamacharya (1888-1989), experimentó con una gran variedad de posturas y técnicas para dotar de un sistema gimnástico autóctono a los jóvenes indios, patrocinado por el rajh de Mysore. Krishnamacharya estuvo bastante influido por las corrientes gimnásticas de su época, el culturismo y la calistenia y su objetivo principal era elaborar un yoga atlético que proporcionara fuerza y salud a la nación india, aún en vías de independencia del Raj británico (Singleton, 2010).

Las líneas abiertas por estos genios del yoga colonial marcarán el yoga posterior, tanto el yoga transnacional, desarrollado por maestros fundadores de escuelas transfronterizas, como los yogas que se inspiran en estos pero proponiendo otras perspectivas y metodologías. Así, para estos pioneros del yoga contemporáneo, el *haṭha* estaría indicado no para la práctica de la meditación, el control del *bindu*, o la sublimación de la energía sexual en el *kuṇḍalinī-yoga*, sino para mejorar la salud, fuerza y flexibilidad del cuerpo.

#### **4. El *haṭha-yoga* en la Escuela de Yoga de Bihar**

##### **4.1. La Escuela de Yoga de Bihar y el Yoga Satyananda**

Un yoga transnacional que hereda esta concepción terapéutica del *haṭha-yoga* es la Escuela de Yoga de Bihar. He dedicado una tesis doctoral a esta escuela (Riutort, 2020), donde profundicé en el Yoga Satyananda, es decir, la interpretación y adaptación de Swami Satyananda Saraswati (1923-2009) en un formato yóguico moderno y transnacional de las tradiciones del *Vedānta*, el *Sāṃkhya-Yoga* y el *Tantra*, a la vez que

disciplinas yóguicas como el mismo *haṭha-yoga*. En las líneas que siguen voy a sintetizar algunas de las conclusiones de esta investigación con respecto al tema que nos concierne, el *haṭha-yoga*. Las razones de poner el ejemplo de esta escuela para hablar de yoga moderno transnacional se deben, por una parte, a que es una escuela tradicional, y por otra parte, porque es representativa de varias escuelas y metodologías yóguicas de yoga transnacional. Por ello, se trata de una escuela al mismo tiempo moderna y tradicional, pero no tradicionalista. Siempre ha buscado un equilibrio entre la conservación de la tradición yóguica y de los *daśanāmīs*, y su transmisión adaptada a los tiempos modernos.

La Escuela de Yoga de Bihar, como institución educativa que es, se ha centrado durante décadas en la conservación de los conocimientos yóguicos, en su estudio y en su enseñanza, especialmente de un *haṭha-yoga* moderno. Así, tenemos traducciones y comentarios de tratados antiguos, adaptaciones de técnicas medievales, manuales de metodologías de *sādhana*s, y recopilaciones de discursos dados en *satsangs*; todo ello divulgado actualmente por la Yoga Publications Trust, editorial de la Escuela. Siguiendo el modelo de Kuvalayananda, también se han creado revistas e instituciones de investigación, como la Bihar Yoga Bharati o la Yoga Research Foundation. Si bien en esta institución yóguica se enseñan muchos tipos de yoga, la punta de lanza es el Yoga Satyananda, centrado en los beneficios terapéuticos del yoga en general, y en concreto del *haṭha-yoga*.

El yoga transnacional se caracteriza por haber sido un yoga moderno producido a partir del diálogo transfronterizo entre maestros indios y sus discípulos a lo largo del planeta. Si en el yoga colonial ya tenemos una influencia de Occidente (a través de la medicalización y científicización), el yoga transnacional está incluso más determinado por este diálogo, ya que es un producto creado principalmente para personas de fuera de India, en un contexto secular y no hindú, en una cultura y sociedad completamente diferentes. Así, los discursos de los manuales reflejan este cambio de público. El lenguaje se adapta al nuevo receptor, de manera que incluso los redactores de los manuales son occidentales, por ejemplo Swami Nishchalananda editó y escribió buena parte del corpus atribuido a Swami Satyananda.

Tal y como vemos en este corpus literario, el formato del Yoga Satyananda establece una jerarquía de técnicas y prácticas, incluyendo así una gran cantidad de métodos yóguicos, estando el *kuṇḍalinī-yoga* en la cúspide. Si bien la base es el yoga psicosomático, a medida que el iniciado avanza aprende y pone en práctica técnicas de yoga meditacional, consideradas por la escuela como *raja-yoga*. En todo caso, siguiendo la concepción de Svātmārāma, el Yoga Satyananda entiende el *haṭha-yoga* como el fundamento de la mayoría de prácticas. Así, el *haṭha* sirve no solo para buscar beneficios terapéuticos, sino como preparación para el *kuṇḍalinī-yoga*, en concreto las 20 *kriyas*. Es importante remarcar que en el Yoga Satyananda coexisten dos finalidades, la terapéutica y la soteriológica. Así, se instruye en prácticas tradicionales con efectos soteriológicos, pero estas son explicadas desde una lógica terapéutica, exponiendo sus beneficios en materia de salud. Por tanto, el Yoga Satyananda mantiene lo soteriológico como objetivo, aunque esté en un segundo plano en las prácticas preparatorias. Así, esta metodología adopta y adapta técnicas del *haṭha-yoga*, donde estas son practicadas no solo como parte del *kuṇḍalinī-yoga*, sino para prevenir y tratar enfermedades. Prácticamente todas las técnicas *haṭha* del manual *Asana Pranayama Mudra Bandha* (APMB) tienen un apartado donde se explican los beneficios terapéuticos, al mismo tiempo que se acompaña de un apartado de contraindicaciones y situaciones a evitar. De este modo la Escuela de Bihar sigue también la medicalización de las prácticas comenzada en tiempos coloniales. APMB describe y da instrucciones de cómo realizar

la mayoría de técnicas de los tratados de *haṭha* medievales, además de muchas otras prácticas de origen contemporáneo. Como señala el título, el manual incluye prácticas de *āsanas*, *prāṇāyāmas*, *mudrās* y *bandhas*. También incluye los *saṅkarmas*, así como una explicación del cuerpo tántrico de las *nāḍīs*, los *chakras* y la *kuṇḍalinī* desde una perspectiva ocultista.

Si bien el discurso del SY respecto al *haṭha-yoga* se centra en los beneficios de las técnicas, el marco metodológico yóguico busca la divinización. Las prácticas tántricas son aplicadas para expandir la consciencia de los practicantes. Diferentes métodos intramundanos (a través de medios energéticos) son utilizados para acelerar el proceso de liberación, al estilo tántrico. Por tanto, sigue una ontología cosmoteándrica, en el sentido que busca una transformación del practicante, aplicando el cuerpo tántrico divino en su ser. Así, acepta el cuerpo tántrico de las *nāḍīs*, los *chakras* y la *kuṇḍalinī*, solo que con explicaciones modernas, desde un lenguaje ocultista.

Sin duda, la cúspide del método del SY son las *kriyas*, prácticas auténticamente de *haṭha-yoga*, aunque con modificaciones respecto a prácticas medievales. Por tanto, en general sigue siendo un *haṭha* más o menos tradicional, solo que a las prácticas se les da una explicación moderna. Como mostré en mi trabajo doctoral, es el discurso del corpus literario del Yoga Satyananda que tiende a ser moderno, pero a efectos prácticos se conserva la función soteriológica y las técnicas clásicas del *haṭha-yoga*. Sin embargo, si bien hace adaptaciones de *laya-yoga* y *nada-yoga* (por ejemplo en el *antar mouna* o en algunas *kriyas*), propiamente hablando no sigue estas formas avanzadas de yoga, tal y como las vemos, por ejemplo, en la HP. Pero sí lo hace su discípula Swami Muktibodhananda.

#### **4.2. Swami Muktibodhananda: una visión tradicional de la HP desde el yoga moderno**

*Hatha Yoga Pradipika* de Swami Muktibodhananda Saraswati representa el giro tradicionalista dado dentro de la Escuela de Bihar por parte de los discípulos de Satyananda a partir de la década de los 80. Ya establecido el Yoga Satyananda como yoga moderno transnacional de raíz tántrica, así como el puente entre la tradición india de los *saṃnyāsins* y Occidente, los discípulos del creador del *yoga nidra* llevaron a cabo investigaciones de tratados antiguos y enseñanzas basadas en estos. De este modo, la 1ª edición de este comentario a la *Haṭhapradīpikā* es de 1985, justo después de la publicación de *Kundalini Tantra* de 1984, la obra que representa el zenit yóguico y tántrico de la producción literaria de Satyananda y de su metodología.

El comentario de Muktibodhananda (que llamaré a partir de ahora HYP) supone una de las adaptaciones más tradicionales del *haṭha-yoga* dentro del yoga contemporáneo, ya que no solo adopta las técnicas *haṭha*, sino también, y lo que es más importante, la función de esta disciplina dentro de la metodología tántrica del *laya-yoga*. Si *Four Chapters of Freedom* de Satyananda fue el comentario definitivo de la Escuela de Bihar al *Yogasūtra*, HYP es el tratado definitivo de la escuela por lo que hace al *haṭha*<sup>6</sup>.

A pesar de que no abarca la gran diversidad de técnicas del manual APMB de Satyananda, sí que comenta de manera minuciosa las técnicas descritas y mencionadas por Svātmārāma, así como variaciones de otros tratados de *haṭha-yoga*. De este modo,

<sup>6</sup> Si bien *Yoga Darshan* de Swami Niranjanananda Saraswati ha tenido más impacto dentro de las formaciones de la Escuela de Bihar (donde es uno de los manuales principales de los Estudios Yóguicos) no me he centrado en este texto, ya que la obra de Muktibodhananda es mucho más tradicional por lo que hace al *haṭha-yoga*, además de comentar la obra de Svātmārāma, paradigma de esta disciplina. *Yoga Darshan* está en una línea vedántica de recuperación del *haṭha*, no en una tántrica, ya que se basa más en las *Yoga Upaniṣads* que en la HP.

la versión de Muktibodhananda representa todo un lexicón de cultura ontológica hindú: *Tantra*, *Vedānta*, alquimia, y en concreto *haṭha-yoga*. Así, la HYP da explicaciones que no están (al menos de manera explícita) en HP; teniendo en cuenta en todo momento las tradiciones tántricas, tanto śaivas como śaktas. De este modo, complementa con otras fuentes, para explicar los vacíos en el texto, contrastando con tratados como *Haṭha Ratnāvalī*, *Gheraṇḍa Saṁhitā*, y un largo etcétera. Si ya HP era un texto compilatorio, el comentario de Muktibodhananda es un compendio de *haṭha*.

Si bien busca recuperar las prácticas dentro de un marco tántrico tradicional, Muktibodhananda siempre tiene en cuenta la perspectiva moderna del SY. Así, toma como base las explicaciones de Satyananda acerca de los estados meditativos y la fisiología tántrica. Además, continua la idea doble del SY, dar cuenta del aspecto terapéutico al mismo tiempo que del aspecto soteriológico, pero desarrollando mucho más esta última dimensión. De hecho, el objetivo principal de la HYP es recuperar el aspecto meditativo y la función soteriológica del *haṭha-yoga*, como preparación al *raja-yoga*, así como desarrollar el yoga regio que propone: el *laya-yoga* del sonido primordial (*nada*), es decir, el *nada-yoga*. De este modo, Muktibodhananda hace una crítica directa a las metodologías de yogas que olvidan el aspecto soteriológico o espiritual. En palabras suyas: “Aquellas personas que practican hatha yoga simplemente como una forma de embellecimiento y ejercicio corporales no están usando esta ciencia con la intención correcta y, por lo tanto, no logran progresar en el camino del raja yoga. No logran obtener el placer permanente que otorga la conciencia unificada. El verdadero propósito del hatha yoga es abrir la puerta a la realización del sí mismo.” (Muktibodhananda, 2004: 576). Por tanto, estaría poniendo en tela de juicio la mayoría de escuelas de yoga contemporáneo, en especial las que De Michelis clasifica como *yoga postural*, pero también las de *yoga psicossomático* (De Michelis, 2004: 187-189).

De este modo, Muktibodhananda enfatiza y defiende el papel intrínseco pero también auxiliar del *haṭha-yoga* en el camino del *raja-yoga*, tal y como está establecido en la obra de Svātmārāma. En palabras de la discípula de Satyananda: “Como se dice al principio, es únicamente para lograr el raja yoga. El hatha yoga es la base del raja yoga. El hecho de que deba practicarse hasta lograr el logro del raja yoga significa que están intrínsecamente conectados. De hecho, parece que son un solo yoga; hatha sería el aspecto dinámico y preparatorio, mientras que raja yoga sería la etapa pasiva y culminante” (Muktibodhananda, 2004: 145). En todo caso, es importante remarcar que es un *raja-yoga* entendido desde la óptica tántrica (en concreto *nāth*), no como *patañjala-yoga*. En este sentido sigue fiel a su maestro Satyananda, así como al espíritu del HP.

Debido a su marco tántrico, el comentario de Swami Muktibodhananda nos permite ver la HP desde una perspectiva diferente a la visión *etic* de la academia, la cual en general ha minimizado los aspectos śaiva, como si los *nāths* hubieran llevado una depuración total de estas tradiciones, no solo de aspectos sexuales (Muñoz, 2011) o iconográficos (Kiss, 2011), sino por tanto también ontológicos<sup>7</sup>. Su comentario presupone una ontología tántrica basada en el sonido que la mayoría de interpretaciones actuales dejan de lado, ya que toman el *laya-yoga* como mera técnica, cuando es una expresión metodológica de anábasis para desandar el camino de la catábasis fónica.

Siguiendo aquello propuesto en HY 3.1, Muktibodhananda está de acuerdo en que la *kuṇḍalinī* (y el *kuṇḍalinī-yoga*) es la base (energética, metodológica, y ontológica) de

---

<sup>7</sup> Respecto a la importancia de la simbología ontológica (que se concretiza culturalmente en iconografía y en el discurso filosófico y metafísico) en la práctica yóguica y en los caminos espirituales de las diferentes tradiciones se puede consultar mi tesis doctoral (Riutort, 2020: 121-129; 142-146). Como manifestación de la diosa, incluso la sexualidad o los símbolos son “ontológicos”, no solo “ónticos”.

todas las prácticas de yoga. Si bien normalmente se entiende que la HP es principalmente un texto de *kuṇḍalinī-yoga*, el comentario de Muktibodhananda resalta la importancia del *nada-yoga*, profundizando en el papel de *bindu* en el proceso yóguico. De hecho, las explicaciones de Muktibodhananda sobre el *bindu* pueden considerarse las más importantes de la Escuela de Bihar sobre esta sustancia y están entre las más importantes del yoga moderno, por lo que podríamos afirmar que es su gran contribución al yoga contemporáneo y a la literatura yóguica en general. Por tanto, la HYP es un texto de referencia en el yoga contemporáneo para explicar el *bindu*, así como para entender y poner en práctica la gestión del *bindu* desde la óptica *nāth*.

Según Muktibodhananda, *bindu* es una sustancia ontológica que forma parte de la constitución ontológica de la realidad, tendiendo manifestaciones en los diferentes planos. Por una parte, resalta la perspectiva más fisiológica. El *bindu*, en este sentido, es el semen físico. Así, si bien acepta el papel ontológico y soteriológico de *bindu*, Muktibodhananda también da explicaciones científicas para dar cuenta de su existencia, siguiendo la tendencia de Satyananda a la hora de dar explicaciones ocultistas de la fisiología tántrica, por ejemplo de los chakras o la *kuṇḍalinī*. Por otra parte, Muktibodhananda resalta también la visión metafísica de *bindu*, relacionando los planos transpersonales de la “gota” con *mahabindu*. El *bindu* físico sería una manifestación óptica de la realidad ontológica del sonido primordial. Se daría una catábasis, una manifestación en diferentes hipóstasis, de lo más metafísico y sutil, a lo más tosco (Muktibodhananda, 2004: 464-465). Para llegar se tendría que dar una anábasis en sentido contrario, a través precisamente de la sustancia del *bindu*, que se tendría que ir sublimando hacia estados más sutiles. Así, llama incluso al sonido primordial (al *nada*) “transcended semen” (Muktibodhananda, 2004: 408).

La práctica paradigmática en este sentido es sin duda *vajrolīmudrā* que ayuda a succionar y repropulsar las emisiones de vuelta y hacia arriba (Muktibodhananda, 2004: 375-376), así como a regular el sistema sexual al completo, la testosterona y la producción sexual (Muktibodhananda, 2004: 373). Esta práctica tiene una función soteriológica más allá de lo fisiológico, ya que posibilita una ascensión ontológica por los planos de la realidad (Muktibodhananda, 2004: 407-409) mediante el ascenso combinado de la *kuṇḍalinī* y del *bindu* a través de los chakras, desde *mūlādhāra* a *ājñā* y *bindu visarga*, transmutando gradualmente el *bindu* físico en “transcended semen”, en “eternal nada”.

De este modo, el comentario de Muktibodhananda es fiel a los diferentes sentidos del *haṭha-yoga* que he mencionado al principio de este artículo, tanto el uso de prácticas fuertes y potentes, la visión polarizada de la realidad y del ser humano, así como el uso de técnicas yóguico-sexuales con fines soteriológicos. Al fin y al cabo, si bien purificado de elementos kaula, la HP sigue siendo un tratado tántrico, pero desde una perspectiva *nāth*, es decir, un *haṭha-yoga* donde se da una sublimación del sexo y de la esencia sexual del cuerpo humano con fines soteriológicos. Muktibodhananda da cuenta de esta concepción en su interpretación, sin soslayar la dimensión ontológica de las tradiciones śaiva. Con HYP, la Escuela de Bihar recupera un texto referencial del *haṭha-yoga*, interpretándolo de manera tradicional aunque sin perder cierta perspectiva moderna. Es una de las pocas escuelas modernas de yoga que realmente buscan recuperar no sólo el espíritu *haṭha*, sino las prácticas tradicionales tal y como se conciben en los tratados medievales, es decir, desde una ontología tántrica.

## 5. Los herederos de T. Krishnamacharya y el yoga postural

En el mercado actual del yoga, los yogas que combinan la práctica terapéutica con la soteriológica, normalmente llamados *hatha*, o por el nombre de sus principales gurus

(por ejemplo, Yoga Satyananda, o Yoga Sivananda), son más bien la excepción, al menos en términos cuantitativos por número de practicantes. Lo que abunda son escuelas y estilos centrados en la práctica del *āsana*. Buena parte de los estudios de yoga enseñan un yoga surgido de una manera u otra de la figura de T. Krishnamacharya (llamado por muchos el padre del yoga contemporáneo), a través de sus estudiantes principales: B.K.S. Iyengar (1918-2014), K. Pattabhi Jois (1915-2009) y T.K.V. Desikachar (1938-2016). Pero no nos referimos solo a los estudios que transmiten formas fidedignas de estas escuelas transnacionales, sino también a un sinnúmero de metodologías yoguicas surgidas a partir de estas, conocidas marcas como Yoga Power, Yoga Anusara, Bowspring, pero también nuevos estilos (y nombres) que van apareciendo sin pausa en el mercado del yoga, muchas veces con un nuevo nombre en sánscrito, aprovechando el tirón exótico y el poder legitimador de esta lengua. En el extremo de la creatividad y fusión tenemos formatos como *beer-yoga*, *acro-yoga* o *sup-yoga*, que mezclan técnicas *haṭha* que vienen de estas escuelas, con prácticas que nada tienen que ver con el yoga tradicional; en estos casos mencionados: beber cerveza, hacer acrobacias, o *stand up paddle* (SUP).

Debido al énfasis puesto en el *āsana* desde los estudios académicos se le ha llamado *yoga moderno postural* (De Michelis, 2004: 187-189). Este estaría caracterizado por el énfasis en la postura yóguica, por lo que incluso podríamos llamarlo *āsana-yoga*. Un ejemplo es Iyengar, quien interpreta el *aṣṭāṅga-yoga* de manera sincrónica y sintética (Riutort, 2020: 382-383), no como un orden secuencial de gradualismo meditacional, tal y como lo encontramos en el *patañjala-yoga*. Este maestro de yoga partía de que en el *āsana* se podían dar todos los miembros del *aṣṭāṅga-yoga*. En cierto modo, su yoga se focaliza en la postura, buscando la integración meditativa. Así, el *samādhi* para Iyengar es la realización del *āsana* en perfecta concentración. Por tanto, se entienden estos estados no desde un paradigma meditativo sino desde un paradigma postural. El *āsana* se practica para conseguir salud, fuerza, equilibrio y flexibilidad, no solo a nivel físico sino también a nivel actitudinal. Si bien tiene esta dimensión espiritual, la mayoría de practicantes no llevan a cabo las técnicas *haṭha* focalizándolas en el *kuṇḍalinī-yoga* o el *laya-yoga*. Así, el *haṭha-yoga* en el yoga postural no es auxiliar de una metodología soteriológica, por lo que tiene una función diferente a las tradiciones yóguicas que hemos visto.

Por tanto, estas escuelas de yoga están muy lejos de los tratados de *haṭha-yoga* clásicos y de los objetivos soteriológicos de los *nāths*, sin embargo su focalización corporal puede ser entendida como *tapas* (Smith, 2008), lo cual les relacionaría con linajes ascéticos milenarios que buscaban el *ardor yóguico* mediante técnicas *haṭha*. Tanto Iyengar como Pattabhi Jois consideraban que su yoga era *tapas* (el cual relacionaban también con *Yogasūtra* 2.1 y 2.32). En todo caso, es una manera diferente y característica de entender el *haṭha-yoga*, más gimnástica e higiénica. Si bien practican cierto *tapas* y teóricamente aceptan el cuerpo fisiológico de la *kuṇḍalinī* y los chakras, en la práctica se acercan más a la gimnasia que al *haṭha-yoga*, tal y como es entendido de manera tradicional. Además, no se busca el *nada-yoga*, como en la HYP. Por otra parte, tampoco está cerca del *patañjala-yoga* tradicional, tal y como lo encontramos en el *Yogasūtra*. Si bien en los manuales se reconoce que la finalidad del yoga son los estadios de este tratado yóguico (y por tanto la meditación), en la práctica no se cultiva el *bahirāṅga* de Patañjali.

## 6. Las derivas contemporáneas en el yoga poslinaje: el caso del Yin Yoga

En las últimas décadas, tras el acontecimiento de lo que he llamado *la muerte del guru*, se han creado muchas escuelas que no siguen al maestro como principio de

autoridad. Esto supone un giro pedagógico en la manera de entender el yoga, ya que incluso las escuelas transnacionales reconocían y seguían de una u otra manera la institución tradicional del *guru-śiṣya*. Así, muchos practicantes inventan nuevos estilos, en base a los métodos aprendidos en otras escuelas (siguiendo la línea de los maestros de yoga moderno, tanto coloniales como transnacionales), pero también siguiendo su experiencia y experimentación: “lo que a mí me funciona”. El componente utilitarista y práctico, por tanto, es muy importante, ya no la fidelidad a una tradición o un maestro. Las explosiones creativas han resultado en una gran variedad de formas, ya que las combinaciones (de técnicas *hatha*, gimnásticas, terapéuticas, estéticas o filosóficas) son infinitas. Debido a que ya no se sigue un linaje, se le ha llamado incluso *yoga poslinaje* (Wildcroft, 2018) para dar cuenta de la nueva condición, que a nuestro modo de ver, tiene consecuencias no solo educativas sino ontológicas y soteriológicas, ya que tradicionalmente se ha entendido la figura del *guru* como manifestación divina y requisito *sine qua non* para la iniciación y la misma liberación.

También tenemos la tendencia poslinaje en aquello que en el mercado del yoga se llama *hatha*, ya que la gran mayoría de sus profesores y practicantes no siguen ningún linaje, es decir, no han sido iniciados en ninguna *saṃpradāya*, ni tienen un *guru* como figura de autoridad y guía espiritual (como sí es el caso de muchos practicantes del Yoga Satyananda, por poner un caso representativo de *hatha* transnacional). De este modo, muchas formaciones de profesores de *hatha* en España, no siguen el modelo *guru-śiṣya*, ni implican seguir un linaje. Eso no quita que el yoga que se enseña no esté inspirado directamente en maestros indios como Swami Sivananda, Swami Vishnudevananda o Swami Satyananda. En todo caso, es un yoga secularizado, siguiendo la estela de Yogendra, el cual habría contribuido no solo a crear la figura del profesor, sino también a la *muerte del guru* (por supuesto de manera involuntaria). El hecho es que el yoga poslinaje vendido con la denominación *hatha* está desapareciendo, mientras se mantienen y extienden los yogas posturales en sus infinitas variedades. Curiosamente, de manera paralela a este cierto declive del *hatha* en el mercado del yoga (no necesariamente en la vida de muchos de sus practicantes), se está consolidando la oferta (y demanda) de un estilo de yoga suave llamado Yin Yoga, ejemplo de fusión y creatividad. Lo cual muestra que muchos practicantes siguen buscando un yoga que no sea meramente postural, y que tenga el cuidado terapéutico desde la suavidad como objetivo central de su metodología.

En general, el Yin Yoga<sup>8</sup> es una metodología que podríamos considerar de manera *etic* como *yoga psicossomático*, ya que busca unos efectos terapéuticos integrando aspectos físicos y psíquicos. Una de sus características es que normalmente las posturas se hacen en el suelo (algo que contrasta con los yogas posturales donde predominan las posturas levantadas). Se mantienen las posturas por tiempos más largos que en los yogas posturales, por lo que suele ser descrito de manera *emic* como “lento”. Se entienden las posturas de otra manera, a veces son posturas muy parecidas, pero al tener la aproximación *yin* se hacen de otra manera, de ahí que tengan nombres diferentes a las posturas de yoga moderno, para disociarlo de este. De hecho, los nombres no utilizan el sánscrito, precisamente para no evocar la tradición del *hatha-yoga* (sea la tradicional, o la moderna en sus variantes psicossomáticas y posturales). El trabajo no es en la musculatura (que se considera *yang*), sino en los tendones, fascias y ligamentos (que se consideran *yin*), para mejorar la flexibilidad y aumentar la circulación de las articulaciones. Es por ello también que se le considera “suave” desde una perspectiva *emic*. Se considera que este trabajo aporta beneficios que las prácticas *yang* no aportan,

<sup>8</sup> Gracias a Florencia Mompó (profesora de Yin Yoga según el método de Paul Grilley) a quien entrevistamos con motivo de este artículo.

ya que incorpora principios de la medicina china (meridianos). Además, de una manera indirecta se trata de un estilo que propicia la interiorización y la consciencia meditativa por su ritmo pausado y por mantener las posturas de una manera suave.

Por tanto, vemos cómo el Yin Yoga adopta aspectos de tradiciones no indias, en concreto de China. De hecho, fue fundado a finales de los años 70 por un experto en artes marciales, Paulie Zink, quien adoptó y adaptó prácticas de *haṭha-yoga* a su práctica de Daoyin para ganar flexibilidad, como parte de una metodología que llamaría Yin Yang Yoga. El hecho es que el Yin Yoga era solo una fracción de su método de artes marciales, parte del nivel inicial. Serían las prácticas más suaves (*yin*), necesarias para luego llevar a cabo prácticas más duras (*yang*). Si bien Zink puede considerarse como el creador de este estilo, hay dos figuras claves, Paul Grilley y Sarah Powers, para entender por qué el Yin Yoga se ha hecho popular con este nombre como una marca por derecho propio, independizándose de la metodología marcial china de Zink.

Paul Grilley venía de escuelas de yoga postural como Ashtanga y Bikram. Aprendió con Zink durante un año a finales de los años 80 y posteriormente enseñaría una fusión de posturas *yin* con el yoga que conocía. Así, no habría cogido las posturas *yang* del método de Zink. Además, Grilley habría enfatizado el tema de los meridianos, por influencia de Motoyama, cuyos estudios le ayudarían a crear la fusión entre Taoísmo y *Tantra*. Para Grilley, el objetivo de estas posturas *yin* eran similares a la acupuntura. Por otro lado, Grilley se enfocaba en el trabajo sobre los tejidos conectivos, las fascias y los tendones, que consideraba una parte *yin* del cuerpo (los músculos serían *yang*). Solo las posturas donde se podían relajar los músculos (y así poder entrar en los tejidos conectivos), podían ser hechas como posturas *yin*. De ahí que posturas erguidas, equilibrios sobre los brazos o inversiones (las cuales requieren un esfuerzo muscular considerable), no puedan ser realizadas de manera segura y efectiva desde el espíritu *yin*. Este énfasis en el relajamiento de los músculos hace que se hagan con un espíritu diferente al del yoga moderno, más concentrado en la contracción muscular. Por otra parte, si bien las posturas no pueden considerarse como *āsanas* propiamente dichas, sí que adopta técnicas tradicionalmente *haṭha*, como *bandhas* y *prāṇāyāmas*, para la gestión energética (Grilley, 2012).

En todo caso, este yogi considera este estilo como incompleto, como complementario a ejercicios *yang*, que incluirían no solo yogas posturales basados en el desarrollo muscular, sino el mismo deporte. Si Grilley acaba de dar forma a este yoga caracterizado por su énfasis en los tejidos conectivos, su alumna Sarah Powers le pone el nombre definitivo, con el que ganaría la popularidad, Yin Yoga<sup>9</sup>. Ella a su vez daría otro giro al Yin Yoga, añadiéndole psicología budista, meditación vipassana y charlas del dharma, y pasándolo a llamar Insight Yoga. Así, el yoga de Powers, al igual que el Mindyoga, sería un estilo yóguico con filosofía y/o práctica budista, muestra de la maleabilidad del yoga contemporáneo.

Es, por tanto, el Yin Yoga un ejemplo de cómo se adoptan y adaptan técnicas *haṭha* para otras filosofías y artes (Pauley Zink), pero también cómo se adoptan otras filosofías en el yoga, por ejemplo los meridianos de la medicina china en el caso de Grilley o el dharma budista en el caso de Powers. Si bien en un primer momento puede parecer que su función es solo terapéutica, entendido como complemento de prácticas superiores, es importante remarcar que puede tener un papel funcional dentro de

---

<sup>9</sup> Por otro lado, la plasticidad del Yin Yoga ha hecho que haya tenido más derivas. En ocasiones se enseña un tipo de *haṭha-yoga* suave (focalizado en los músculos) llamándolo Yin Yoga, lo cual rompe con la línea de Zink, Grilley y Powers. Ciertos practicantes de yoga lo entienden como la parte *lunar* (*tha*, y por tanto, *yin*) del *haṭha-yoga*. Así, muchos profesores llaman “yin yoga” a una manera de hacer *haṭha* suave. Podemos, por tanto, distinguir entre Yin Yoga y “yin yoga” en sentido amplio.

diferentes tradiciones ontológicas (el Tao en el caso de Zink, o el dharma budista en el caso de *Insight Yoga*), del mismo modo que el *haṭha-yoga* era auxiliar del *raja-yoga* nāth. La humildad del Yin Yoga puede recordar que el yoga físico, las prácticas físicas (psicosomáticas) del yoga, tienen una razón de ser y que no son un fin en sí mismo, ni que solo cumplen una función terapéutica, enmarcándose en metodologías más amplias que tienen como objetivo final un aspecto muy espiritual.

## 7. Conclusiones

A lo largo de estas páginas hemos visto diferentes maneras de interpretar el *haṭha-yoga*. Todas las concepciones pre-modernas tenían en común tener la gestión del semen como aspecto necesario de la disciplina, desde los linajes ascéticos de practicantes de *tapas* hasta los iniciados en *kuṇḍalinī-yoga*, pasando por los tántricos que usaban el *haṭha* para sublimar y transmutar el *bindu* en el *nada-yoga*. Por otra parte, la *dureza* no es un factor a tener en cuenta por lo que hace al desarrollo y las variantes del *haṭha*. Si bien es el sentido literal de la palabra, no lo es de la función y el papel del *haṭha-yoga* dentro de las metodologías yóguicas. El *forcejeo*, en todo caso, sería del control del *bindu*.

Por tanto, las diferentes escuelas coloniales y transnacionales de yoga han transmitido el *haṭha-yoga* en alguna de estas concepciones y, en mayor o menor grado, han enseñado técnicas consideradas como parte de esta disciplina (desde *āsanas* a *mudrās*, pasando por *prāṇāyāmas* y *bandhas*). Incluso las escuelas modernas más posturales son en cierta medida herederas de la práctica de *tapas* y aceptan al menos teóricamente la existencia del cuerpo tántrico de los chakras y la *kuṇḍalinī*. No obstante, muchas escuelas del yoga poslinaje, a pesar de que sí adoptan técnicas de esta disciplina, no siguen ninguna de estas concepciones *haṭha*. Por ejemplo, el Yin Yoga, que si bien continúa la línea suave del yoga colonial de Yogendra y adopta técnicas de la disciplina, difiere de estas concepciones del *haṭha-yoga*; de hecho, tampoco pretende serlo en ningún momento, solo un complemento a otro tipo de prácticas. En todo caso, pocas escuelas han transmitido un yoga basado en la concepción nāth. Uno de los ejemplos más fieles al tratado del HP es el comentario de Swami Muktibodhananda Saraswati de la Escuela de Bihar y discípula de Swami Satyananda Saraswati. Su interpretación sigue el espíritu del *laya-yoga*, y considera el *haṭha-yoga* como auxiliar del *nada-yoga*.

Dicho todo esto, a mi modo de ver, el *haṭha-yoga* es más bien una disciplina auxiliar tanto para soteriologías como terapias, así como para espiritualidades corporalizadas tras la *muerte de Dios y del guru*, es decir, técnicas psicocorporales que pueden ayudar en la gestión emocional, física, y mental. Es un yoga de la energía, que puede contribuir en cualquier proceso espiritual, de ahí que pueda ser integrado en diferentes metodologías, incluso en el Yin Yoga, con las adaptaciones que se consideren apropiadas.

Todo depende de dónde ponemos el criterio, qué rúbrica utilizamos para decir si un estilo es o no *haṭha*. Si ponemos la rúbrica de la *Haṭhapradīpikā*, está claro que pocos yogas serán “auténticos”. Es decir, si el criterio es que sea auxiliar de una metodología tántrica de *laya-yoga*, quizá solo se salven de la criba propuestas como la de Swami Muktibodhananda. Sin embargo, si el criterio es la utilización de técnicas *haṭha* como complementarias o prácticas auxiliares, entonces prácticamente todas (repetimos, todas) las escuelas de yoga, en mayor o menor medida, estarían integrando esta disciplina en sus metodologías, ¡incluso el sup-yoga, en la medida que adopta algunas *āsanas* y *prāṇāyāmas*! El *haṭha-yoga*, al igual que el yoga en general, siempre ha sido maleable, y ha ido transformándose a lo largo de las épocas, a medida que los linajes e individuos lo han hecho suyo, adaptando las técnicas a los objetivos buscados.

Para concluir, me gustaría dar una traducción alternativa de *haṭha*, aplicable incluso a estilos suaves. Podríamos entender esta palabra en tiempos contemporáneos, ya no como “fuerza” o “forcejeo”, sino como “fortaleza”. Una fortaleza que permita llevar a cabo las diferentes metodologías yóguicas con una base firme y segura pero con suavidad hacia todo el proceso espiritual.

## 8. Bibliografía

- Akers, B.D. (2002). *The Hatha Yoga Pradipika. The Original Sanskrit by Svatmarama*. Woodstock, YogaVidya.
- Alter, J.S. (2004). *Yoga in Modern India. The Body between Science and Philosophy*. Princeton, Princeton University Press.
- Bouy, C. (1994). *Les Nātha-yogin et les Upaniṣads: Étude d'histoire de la littérature hindoue*. Paris. De Boccard.
- De Michelis, E. (2004). *A history of modern yoga. Patañjali and Western Esotericism*. Londres, Continuum.
- Figuroa, O. (2021). *Tantra y sexo*. Barcelona, Kairós.
- Goldberg, E. (2018). *The Path of Modern Yoga. The History of an Embodied Spiritual Practice*. Vermont, Inner Traditions.
- Grilley, P. (2012). *Yin Yoga: principles and practice*. Oregon, White Cloud Press.
- Kiss, C. (2011). “The Matsyendrasaṃhitā. A Yoginī centered Thirteenth-century Yoga Text of the South Indian Śāmbhava Cult”. En Lorenzen, D.N. y Muñoz, A. *Yogi Heroes and Poets. Histories and Legends of the Nāths*, Nueva York, SUNY
- Mallinson, J. (2014). “Haṭhayoga's Philosophy: a Fortuitous Union of Non-Dualities”. *Journal of Indian Philosophy* 42 (1), 225-247.
- Mallinson, J. (2012). “The Original Gorakṣasāṭaka”. En White, D.G. (Ed.). *Yoga in Practice*. Princeton, Princeton University Press
- Mallinson, J. (2011). “Haṭha Yoga.” En *Brill's Encyclopedia of Hinduism* 3, Leiden, Brill.
- Mallinson, J. (2005). “Rāmānandī Tyāgīs and Haṭhayoga”. *Journal of Vaishnava Studies* XIV: 1, 107-121.
- Mallinson, J. y Singleton, M. (2017). *Roots of yoga*. Londres, Penguin Books.
- Muktibodhananda, S. (2004). *Hatha Yoga Pradipika*. Munger, Yoga Publications Trust.
- Muñoz, A. (2016). “La cuestión de la identidad Nāth: Consideraciones sobre una orden de yoguis”. *Rev. Guillermo de Ockham*, 14(1), 79-87.
- Muñoz, A. (2014). “Yoga-Bija o el Germen del Yoga”. *Estudios de Asia y África* XLIX: 2, 475-495.
- Muñoz, A. (2011). “Matsyendra's 'Golden Legend': Yogi Tales and Nath Ideology”. En Lorenzen, D.N. y Muñoz, A. *Yogi Heroes and Poets. Histories and Legends of the Nāths*, Nueva York, SUNY
- Niranjanananda, S. (1998). *Yoga Darshan*. Deoghar, Bihar School of Yoga.
- Riutort, J. (2020). *Yoga, técnica y realización del ser. El Yoga Satyananda como adaptación moderna de las tradiciones de la India*. Madrid, Universidad Nacional de Educación a Distancia (España). Escuela Internacional de Doctorado. Programa de Doctorado en Filosofía.
- Satyananda, S. (2006). *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Munger, Yoga Publications Trust.
- Singleton, M. (2010). *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*. Nueva York, Oxford University Press.
- Smith, B.R. (2008). “With Heat Even Iron Will Bend”. En Singleton, M. y Byrne, J. *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. Nueva York, Routledge.

- Souto, A. (2009). *Los Orígenes del Hatha Yoga. Hatha Pradîpikâ, Gheranda Samhitâ, Goraksa-Shataka*. Madrid, E.L.A.
- Varenne, J. (2021). *Upanishads du yoga*. París, Gallimard.
- Wildcroft, T. (2018). *Patterns of Authority and Practice Relationships in “Post-Lineage Yoga”*. Tesis Doctoral, The Open University.

\* \* \*

**Javier Riutort** es Doctor en Filosofía por la UNED con la tesis doctoral *Yoga, técnica y realización del ser*. Es profesor-tutor de la UNED de los grados de Filosofía, Psicología e Historia del Arte. Actualmente disfruta de una beca postdoctoral Margarita Salas, centrándose en las interpretaciones que las escuelas contemporáneas de yoga hacen de las tradiciones de la India.

## **Yoga Poslinaje: las aventuras de interactuar en redes sociales\***

*Post-lineage yoga: adventures in social media engagement*

**Theodora Wildcroft**

Open University, Reino Unido  
theodora.wildcroft@open.ac.uk

**Recibido:** 03/11/2021

**Aceptado:** 18/04/2022

**Formato de citación:**

Wildcroft, T.(2022). “Yoga Poslinaje: las aventuras de interactuar en redes sociales”. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 94, 144-164, <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/wildcroft.pdf>

### **Resumen**

La posicionalidad del investigador ha sido objeto de debate durante mucho tiempo. En el seno de la investigación etnográfica sobre prácticas culturales, surge un universo de matices en las posibles relaciones entre el investigador y lo investigado. Estamos involucrados en complejos procesos de reconciliación entre las comunidades subrepresentadas cuyas historias pretendemos contar (Shaw, 1999: 108; Orsi, 2013: 5), y el poder que confiere una posición académica a la hora de “definir la realidad para los demás” (Hufford, 1999: 298). Las implicaciones resultantes para el investigador se complican y enriquecen aún más cuando el interés público en nuestro trabajo sucede en entornos *online*. Como académicos, a menudo estamos mal equipados para sobrellevar flujos rápidos de desinformación, memes, rumores y troleo. Hacia el final de mi investigación doctoral, un término académico de mi tesis quedó atrapado en los espacios cada vez más acalorados de las redes sociales relacionadas con el yoga. En este artículo, tomo distancia con la situación para compartir una instantánea de lo que sucede cuando los académicos se vuelven virales y para deconstruir los procesos poco comprendidos de la evolución de la subcultura en el trabajo. Pregunto: ¿qué pueden enseñarnos estos encuentros sobre la naturaleza de las fronteras entre académico y practicante, investigador e investigado, lo profesional y lo personal? ¿Y cómo podría evolucionar el discurso y la participación académica para enfrentar los desafíos de una economía del conocimiento *online*?

---

\* El presente texto es una traducción del artículo originalmente publicado en la revista *Journal of the British Association for the Study of Religions*. Para la cita original, ver: Theodora Wildcroft (2019). “Post-lineage yoga: adventures in social media engagement”. *Journal of the British Association for the Study of Religions*, 21, 922-113. La traducción al español ha sido realizada por Raquel Ferrández y Guillermo Otero contando con las autorizaciones pertinentes.

## Palabras clave

Yoga, redes sociales, interacción.

## Abstract

The positionality of the researcher has long been of debate. Within ethnographic research into cultural practices, a world of nuance arises in the possible relationships of researcher and researched. We are engaged in complex processes of reconciliation between the under-represented communities whose stories we aim to tell (Shaw, 1999: 108; Orsi, 2013: 5), and the power an academic position confers to “define reality for others” (Hufford, 1999: 298). The resulting implications for the researcher are further complicated and enriched when public interest in our work is mediated in *online* environments. As scholars we are often ill-equipped to ride fast-moving flows of misinformation and meme, rumour and trolling. Towards the end of my doctoral research, an academic term from my thesis became caught up in the increasingly heated spaces of yoga-related social media. In this article, I step back from the situation to share a snapshot of what happens when academics go viral, and to deconstruct the little-understood processes of subcultural evolution at work. I ask: what can we learn from these encounters about the nature of boundaries between scholar and practitioner, researcher and researched, professional and personal? And how might academic discourse and engagement evolve to meet the challenges of an *online* economy of knowledge?

## Keywords

Yoga, social media, engagement.

## 1. Introducción

Hacia el final de mi doctorado, un término académico que originé en el curso de mi investigación sobre las comunidades de yoga contemporáneas comenzó a usarse en los espacios, emocionalmente sobrecargados, de las redes sociales relacionadas con el yoga. Los rigores de la investigación académica, por sí solos, no preparan adecuadamente a los académicos para gestionar corrientes vertiginosas de desinformación y memes, rumores y troleos. Esto se ilustra aún más cuando intentamos, como lo hago aquí, escribir sobre el troleo y su contexto discursivo en un escrito académico que ha de someterse a la revisión por pares. En el mejor de los casos, es difícil referenciar adecuadamente las fuentes del contenido en las redes sociales. El análisis de datos depende de un contexto extenso.

El 10 de marzo de 2018, se compartió una imagen en varios grupos de Facebook relacionados con el yoga. Mi rostro y el de otras dos personas había sido insertado en una foto en la que se nos mostraba vistiendo túnicas comúnmente asociadas con el sacerdocio hindú. Se añadió el logotipo de la *Yoga Alliance* (ver 2019i), junto a la leyenda: “¡Auténtico yoga neoliberal en la *Yoga Alliance*!”

Un pequeño número de activistas de las redes sociales afirman que la *Yoga Alliance* busca “controlar” la enseñanza del yoga, y que su política de gestión se apropia de las tradiciones sapienciales de India (ver 2019a). Esta crítica abarca tanto a la organización como a su personal y también a cualquier figura pública asociada con ella. Mis colegas en la imagen manipulada eran Carol Horton, escritora y experta en yoga contemporáneo (Horton y Harvey, 2012), y Matthew Remski, célebre por investigar las dinámicas de poder abusivas en el yoga (Remski, 2019). En febrero de 2018, la *Yoga Alliance*

solicitó aproximadamente a un centenar de académicos, maestros y activistas, entre los que nos incluíamos nosotros tres, su opinión sobre los nuevos estándares propuestos para la enseñanza del yoga (ver 2018).

Poco antes de que se publicara esta imagen, ya se habían compartido y condenado ampliamente fotos similares en los espacios de redes sociales relacionados con el yoga. Esas fotos no manipuladas mostraban a un académico sanscritista blanco con la túnica de un sacerdote hindú, dirigiendo un ritual védico con sus estudiantes (ver Cole, 2017). No estaba claro si el académico estaba llevando a cabo una demostración en el aula o si estaba realizando el ritual como sacerdote. Ni esta servidora ni las demás personas incluidas en la imagen manipulada teníamos conexión con ese suceso o con el sanscritista en cuestión. Sin embargo, la nueva imagen fue un intento por asociarnos con un suceso que había sido considerado mayoritariamente como una apropiación de la cultura india. La imagen sugiere que los asesores de la *Yoga Alliance* no son figuras independientes elegidas por la diversidad de su pensamiento, sino un colectivo organizado que intenta apropiarse de la cultura india para sacar partido del beneficio comercial. Se podría escribir un artículo de investigación únicamente sobre esta imagen. Sin embargo, un año después, gran parte del contexto subcultural al que hace referencia, y las numerosas respuestas acumuladas, se pierden en la marea de datos de las redes sociales.

Involucrarse en las subculturas del yoga a través de las redes sociales no fue fundamental para mi tarea de recopilación de datos, pero fue un aspecto importante a la hora de comprender la amplitud del contexto cultural. Administro un blog (ver Wildcroft, 2019b), una lista de correo relacionada con la investigación (ver Wildcroft, 2019a) y participo como invitada en podcasts (ver Asimos, 2018) con el fin de “llegar” regularmente a unos pocos miles de profesores de yoga en todo el mundo, empleando estrategias mediáticas habituales para académicos. A través de esta interacción, pongo a prueba conceptos teóricos como la etiqueta “yoga poslinaje” con públicos que van más allá de mi investigación original, y construyo caminos relativos al impacto y la participación, empleando la terminología de los parámetros de financiación académica.

Los datos a los que hago referencia en este artículo son a menudo auto-etnográficos y efímeros, pero los patrones de comportamiento involucrados son claros. Mi posicionalidad es inusual para una revista de investigación, pues voy a abordar los resultados de esta participación en lugar de los resultados de mi propia investigación. Arrojo luz sobre procesos que rara vez son tratados dentro de la academia, para preguntar: ¿qué pueden enseñarnos estos encuentros *online* sobre la naturaleza de las interacciones entre académico y practicante, investigador e investigado, en el estudio de la religión?

## 2. Poslinaje y gobernanza del yoga

Mi tesis se centró en una comunidad específica de profesores de yoga en el Reino Unido (Wildcroft, 2018b). Este yoga puede describirse como *poslinaje* de la misma manera que Linda Woodhead (1993) describió una vez a las comunidades religiosas “poscristianas” como grupos comprometidos en aportar respuestas directas y detalladas a los problemas relacionados con las instituciones existentes del cristianismo. Si bien los practicantes individuales pueden mantener conexiones cercanas con sus maestros originales, el yoga poslinaje implica una reevaluación de la autoridad para determinar la práctica, y privilegia las redes entre iguales sobre las jerarquías pedagógicas, o los *samghas* (comunidades) sobre las relaciones entre *guru-śiṣya* (maestro-discípulo).

Los procesos que describe mi tesis son parte de una evolución transnacional cada vez más visible, en reacción tanto a los linajes de yoga ortopráxicos como a las marcas de

yoga neoliberal más recientes. Como cualquier esfuerzo académico similar, mi trabajo no consiste en justificar el fenómeno del yoga poslinaje, sino en describirlo. Sin embargo, desde el principio, los profesores de yoga han empleado la expresión “yoga poslinaje” como si fuese una categoría con la que identificarse. La expresión fue utilizada públicamente por primera vez por J. Brown (ver 2017a, Brown, 2017b), debatida con David Lipsius de Yoga Alliance (ver Lipsius y Wildcroft, 2018) y citada por Peter Blackaby (2018), entre muchos otros.

Aunque la enseñanza del yoga carece, en gran medida, de regulación, existe en muchos países una o más organizaciones burocráticas que traspasan las fronteras del linaje y están involucradas, de modos diversos, en la creación de bases comunes, en ratificar la capacitación, y en interactuar con las estructuras de políticas públicas en nombre de sus miembros. En el Reino Unido, entre estas organizaciones se incluyen *British Wheel of Yoga* (ver 2015), *Yoga Alliance Professionals* (ver 2019g) (sin relación con *Yoga Alliance*) e *Independent Yoga Network* (ver 2019b). En América del Norte y la mayor parte del mundo, *Yoga Alliance* es la organización más importante de esta clase. Fundada en 1999 como “un registro voluntario para reconocer a los profesores y escuelas de yoga” cuya formación cumple con los estándares acordados internamente (2019h), en los últimos años las expectativas de sus miembros se han incrementado enormemente. Muchos esperan ahora que la organización regule las transgresiones éticas entre los miembros, mientras que otros se oponen vehementemente a tal regulación. La *Yoga Alliance* está rediseñando sus estándares para la enseñanza del yoga con el fin de abordar este conflicto a través de una amplia consulta, pero algunos activistas consideran que la consulta en sí misma es indicativa de que la *Yoga Alliance* se excede en su función. Una crisis similar de autoridad afecta a muchas organizaciones de yoga basadas en membresías. Aquí, en Gran Bretaña, la *British Wheel of Yoga* intentó crear estándares nacionales para la enseñanza del yoga, provocando críticas significativas de la comunidad docente de yoga en general (ver Yates, 2016, *Yoga Alliance Professionals*, 2016), y contribuyendo a la dimisión de su propio presidente (ver BWY, 2018).

El activismo antigobernanza en el yoga incluye muchas voces, como J. Brown (2018), que se oponen al control burocrático de la enseñanza del yoga en cualquier forma. En cambio, los oponentes que más se hacen oír piden un regreso a las ortodoxias de los competitivos linajes que dominaron la enseñanza del yoga del siglo XX. Tales estructuras modernas y transnacionales del linaje evolucionaron a partir de procesos premodernos de enseñanza del yoga, muy diferentes entre sí, pero ahora están posicionados como guardianes de la herencia india por aquellos que se llaman a sí mismos tradicionalistas del yoga (Wildcroft, 2018b). A diferencia de la forma en que se estructuran los linajes, los grupos que van más allá del linaje y se estructuran de modo igualitario, son consideradores culturalmente apropiadores por parte de algunos activistas.

Para muchas personas que se sentían incómodas definiéndose a sí mismas con una identidad institucional, la etiqueta “yoga poslinaje” supone una oportunidad para descubrirse a sí mismas como parte de una aparente revolución más allá de su comunidad inmediata de práctica. Sin embargo, para aquellos más amenazados por el reconocimiento de cualquier subcultura del yoga que cuente con métodos democráticos para reconocer la autoridad, el término constituye una amenaza inmediata. En las redes sociales, cualquier discusión que se centre en la evolución del yoga cuenta con niveles significativos de hostilidad y desinformación.

En mi caso personal, menos de una semana después de haber sido incluida en la web de la *Yoga Alliance* como parte de su proyecto para revisar los estándares de la

enseñanza del yoga, la expresión “yoga poslinaje” se incluyó en círculos cada vez más amplios de difamación. Inesperadamente, mi investigación se había visto sometida a un tipo de “impacto y trascendencia” muy diferente de la que prevén los ideales del Marco de Excelencia en la Investigación (ver 2019d). La definición de yoga poslinaje se tergiversó con una expresión relacionada con el supremacismo blanco y se confundió el hecho de crear una categoría con el hecho de defender la realidad a la que alude (ver Timbers, 2018b). Algunos afirmaron que defendí, o incluso fundé, “yoga poslinaje” como una marca. Las citas y los derechos de autor también se tergiversaron, con la acusación de que mis intentos por aclarar mi propio descriptor eran un intento por “apropiarme” de la práctica. Varios comentaristas llegaron a afirmar que ellos habían inventado el término:

la gente está tratando de registrar el término “poslinaje” como si fuera único. Lo más entrañable es que se quejan de que yo no cito su término supuestamente patentado... cuando [son ellos los que] no me citan a mí (En el hilo de comentarios de Jamison, 2018).

Previamente a mi trabajo, no existía ningún registro del término “poslinaje” en Internet, ni tampoco en las publicaciones académicas. Tras consultarlo con compañeros más veteranos que yo, y sin responder directamente a casos específicos de desinformación, el 9 de marzo de 2018, hice una publicación en Facebook y en mi propio blog, abordando tres puntos. En primer lugar, informé a los lectores de que describir académicamente el yoga poslinaje no equivale a defenderlo. En segundo lugar, aclaré la definición de yoga poslinaje como ni antilinjaje ni antitradición. Por último, pedí que me citaran correctamente cuando fuera posible (Wildcroft, 2018c). Sirvió de poco para enderezar la narrativa en curso, haciéndose evidente que mis acusadores no estaban simplemente confundidos, sino que promovían la desinformación de forma deliberada.

Hasta donde puede decirse, su objetivo era desacreditar a los asesores de la *Yoga Alliance* que contaban con muchos profesores de yoga siguiéndolos en las redes sociales y que no estaban sujetos a las protecciones legales propias de las grandes organizaciones. Este tipo de respuesta hostil a las actividades de participación académica es extremadamente difícil de predecir de antemano, y cada vez más en los espacios de las redes sociales. Pero incluso cuando se prevé, el proceso institucional estándar para gestionar una investigación polémica es bloquear la publicación y restringir el acceso a los resultados de la investigación. Esto pone en desventaja dicha investigación dentro de los requisitos de REF y, en mi propio caso, habría restringido el acceso público y político a investigaciones importantes y relevantes. En resumen, cuando se quiere involucrar a las comunidades de yoga en los resultados de una investigación como esta, es difícil concebir una estrategia que sea inmune a posibles respuestas hostiles.

### **3. Yoga y Nacionalismo hindú**

Un mes antes de esto, el 27 de enero de 2018, Matthew Remski debía visitar el Reino Unido, y ambos habíamos acordado discutir nuestras respectivas investigaciones en curso en un pequeño evento privado. Unos días antes del evento, recibimos una solicitud de invitación por parte de la cuenta de Facebook de un nacionalista hindú británico que nos había atacado con frecuencia en las redes sociales, tanto a Remski, como a mí y a otras personas (Sharma, 2018b). En su lugar, Remski se ofreció a reunirse con él en un debate más público. Pero nuestro acusador rechazó esta proposición y nos informó en comentarios de Facebook de que nos estábamos

apropiando culturalmente del yoga, porque en nuestro evento privado no iba a haber “representación india”. Respondí que entre los asistentes había al menos una persona de ascendencia india y un ciudadano indio no residente. A pesar de esto, más tarde se me acusó en múltiples hilos y publicaciones en blogs de prohibir a los indios asistir a los eventos públicos en los que participo, una mentira que otros repiten a sabiendas:

Me parece triste que personas como Remski y Wildcroft rechacen a las personas de ascendencia india que solicitan asistir a sus clases y conferencias. Porque [si los hubieran aceptado] habrían sido interpelados por seguir una agenda supremacista blanca y por usurpar el conocimiento y la tradición de otra cultura con fines de lucro (Timbers, 2018a).

Esta interacción marcó la escalada de acusaciones contra mí y otros asesores por parte de un pequeño grupo de nacionalistas hindúes, asentados principalmente en Norteamérica y Gran Bretaña. Los nacionalistas hindúes que defienden una agenda de extrema derecha con frecuencia forman alianzas poco sólidas con activistas liberales norteamericanos en las redes sociales relacionadas con el yoga (McCartney, 2019, Jain, 2018). Coinciden colectivamente en que toda investigación sobre cualquier forma de yoga realizada por personas no indias es una forma de imperialismo cultural. El estatuto de todas las investigaciones de estudios religiosos y éticos se encuentra amenazado por individuos influyentes y, a menudo, ricos (Jain, 2014). Esto incluye al nacionalista hindú británico antes mencionado, que no solamente está relacionado con políticos indios de extrema derecha, sino también con figuras de extrema derecha y políticos conservadores en Gran Bretaña (Dawkins, 2017). Hablando tanto de la indología histórica como del estudio contemporáneo de la religión, escribe:

¿Qué propósito útil cumple realmente un erudito de Yoga o un historiador del Yoga? Si uno quisiera aprender cálculo diferencial, buscaría un matemático, no un “historiador de las matemáticas”, y con humildad y respeto pediría que le enseñen. En el mundo del Yoga Occidental parece haber una plaga de “Académicos del Yoga” (Sharma, 2018a).

Los estudios de yoga como subdisciplina son especialmente vulnerables a un creciente anti-intelectualismo en el contexto de las redes sociales. Como resultado de encuentros complejos entre India y el resto del mundo, el yoga es un término que engloba: una práctica física y mental para la salud y el bienestar; un sistema metafísico que describe la creación continua del universo; una práctica ritual devocional (Newcombe, 2013), y un sistema de ética y otras prácticas sociales para una vida virtuosa. Cada vez más, para algunos nacionalistas hindúes, el yoga también denota una forma estrictamente vedántica de teología hindú (McCartney, 2019). Y mientras que el nacionalismo hindú como movimiento político es diverso (Beckerlegge, 2011), el discurso nacionalista hindú en las redes sociales desdibuja repetidamente los límites semánticos relacionados con las prácticas de yoga, la filosofía vedántica y la política india hasta el punto de que los académicos que investigan la historia de la práctica postural o las tradiciones filosóficas hindúes son acusados de apropiarse de las prácticas inefables de una cultura religiosa históricamente oprimida (Beckerlegge, 2011, India, 2014, Singleton, 2016). Como escribió un erudito anónimo en un correo electrónico privado:

No estoy diciendo que haya una conspiración absoluta, pero sí creo que hay una convergencia de fuerzas que [...] hará que sea muy difícil hablar de forma segura para algunos de nosotros que también queremos escribir y expresarnos sobre el mismo conjunto básico de cuestiones.

En las redes sociales relacionadas con el yoga, el discurso nacionalista es coherente a la hora de sostener un enfoque limitado y hostil no solo a la erudición, sino al ideal de la verdad consensuada que define la revisión académica por pares. Como escribe Nanda:

Entonces, ¿cómo se puede conseguir que la gente crea en algo independientemente de lo que diga la evidencia, y aun así sostener la farsa de una esfera pública abierta? [...] extienden el “derecho” a las personas a construir sus propias verdades, a partir de sus propias luces, al tiempo que niegan la posibilidad misma de hechos objetivos (Nanda, 2005).

Estos problemas están lejos de ser exclusivos de las redes sociales relacionadas con el yoga. Con algunas excepciones (como Hendricks y Vestergaard, 2019), aún no se ha llevado a cabo una investigación significativa sobre el aumento de la desinformación estratégica *online*, pero como Jane (2015) nos recuerda: “la *netiqueta*<sup>1</sup> contemporánea no solo tolera, sino que a menudo espera, que los interlocutores de Internet busquen una violación, tortura o amenaza de muerte hiperbólicas en el momento en que no están de acuerdo”. “Noticias falsas” (*fake news*) es una expresión acusatoria que se usa cada vez más en el contexto de la propia desinformación (Ross y Rivers, 2018). Además,

la atención académica dada a [tal] discurso [...] ha disminuido en un momento en el que la circulación de hostilidad *online* en el mundo real ha aumentado notablemente. Una posible explicación es que la bilis *online* es metafóricamente ‘indecible’ [quedando] muy lejos de las normas de lo que generalmente se considera un discurso académico “civil” (Jane, 2015).

#### 4. Dos semanas de comportamientos *trol*

Una ambivalencia deliberada acompaña la actitud de los creadores de desinformación con respecto a las narrativas que repiten. En mi propio caso, es imposible determinar si mis acusadores realmente creen que soy una supremacista blanca, aunque es dudoso, teniendo en cuenta los ejemplos de mi trabajo disponibles en la red. Pero como blanco de la desinformación, no es el discurso el que me otorga una voz (Phillips, 2015). La forma en que se me representa dentro de este tipo de discurso es una caricatura de todo lo que se presume que está mal en el yoga contemporáneo. El humor dentro del grupo y los cambios frecuentes de tono se utilizan comúnmente para deshumanizar y aislar a los blancos seleccionados. Se me acusa tanto de tomar a mis acusadores demasiado en serio, como de no tomar las acusaciones lo suficientemente en serio. Todos estos comportamientos son consistentes con las descripciones del “troleo” realizadas por Whitney Phillips (2015). Los ritmos temporales del troleo *online* avanzan a una velocidad desorientadora, incompatible con los procesos de la investigación académica tradicional. En los primeros meses de 2018, “yoga poslinaje” era un término especializado de un trabajo de investigación inédito. En menos de quince días, se convirtió en un término de uso común. En ese momento, algunos comentarios *online* ya me exigían que publicara no solo mi investigación, sino también un análisis adjunto de la idoneidad del término para múltiples subculturas de enseñanza del yoga en Norteamérica. En otros lugares, la desinformación deliberada por parte de una serie de personas, de entre diez a veinte provocadores, había creado una confusión generalizada respecto al origen del término.

<sup>1</sup> El término ‘netiquette’ se usa ampliamente en inglés, pero la forma española ‘netiqueta’ aún no ha sido incluida en el diccionario de la Real Academia Española. El Diccionario de Cambridge define “netiquette” como el “conjunto de normas que regula el comportamiento aceptable de los usuarios en internet”. Ver <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/netiquette> [Nota de los traductores]

En un hilo de ‘The Connected Yoga Teacher Group’, una persona escribió:

En primer lugar, me pregunto si estamos en una era “poslinaje”, considerando que el linaje sea accesible para nosotros [...] (ver Auder, 2019).

En respuesta, otro comentó:

Podría estar malinterpretando el término, ya que solo lo escuché por primera vez esta semana. Ahora parece estar en toda mi red de Facebook.

El primero respondió:

Creo que fue acuñado recientemente por Remski o Wildcroft, para referirse a un enfoque en particular, pero no estoy seguro de si es un término exacto o preciso.

A este comentario le siguieron otros nueve que discutían el término. A las pocas horas del primero, yo les había respondido con un gráfico explicativo y una cita completa, recibiendo gratitud pasajera a cambio. Para concluir el hilo, la primera comentarista volvió a hacer la dudosa afirmación de que no había podido preguntarme o etiquetarme directamente en la conversación “por alguna razón”, a pesar de que previamente me había agregado como amiga en Facebook *específicamente para seguir mi investigación*. Durante las dos semanas siguientes, descubrí numerosos hilos de comentarios de este tipo que en el espectro afectivo abarcaban desde lo curioso a lo combativo. Es plausible suponer que muchos más hilos de este tipo tuvieron lugar sin mi conocimiento. Sin ninguna clase de intervención, y de forma más general, el “yoga poslinaje” se redefinió como una perspectiva que era antagónica tanto al linaje como a los orígenes indios del yoga. Como término académico, “yoga poslinaje” aborda la división común e imprecisa entre el yoga “tradicional” y el “moderno”. En Internet, el término se modificó para reforzar la misma división artificial, y se utilizó “poslinaje” para describir cualquier yoga “no tradicional”. Cualquier reticencia o demora por mi parte a la hora de producir comentarios de respuesta accesibles en foros –la mayor parte organizados sin mi conocimiento– se consideró una violación de la ética del consenso de las redes sociales. Algunos grupos de profesores de yoga en las redes incluso estuvieron de acuerdo en que, dado que “poslinaje” ahora formaba parte del repertorio subcultural, tenían derecho a usar, definir y redefinir el término a voluntad.

La evidencia sugiere con claridad que mi trabajo no era el verdadero blanco de estos comportamientos *online*. Aquellos que habían sembrado un discurso ya de por sí muy emocional sobre los estándares y prácticas de enseñanza del yoga demostraron un interés activo hacia el término “yoga poslinaje” para distorsionar su definición con fines políticos. Su objetivo era generar indignación y desacreditar así los intentos de la *Yoga Alliance* y otros grupos similares de crear bases para el consenso en la enseñanza del yoga por parte de sus miembros. Si, como resultado, la recepción pública y el impacto de una importante beca relacionada con el yoga se vieron comprometidos, esto solo fue un daño colateral.

## 5. Grupos, rebeldes y ortodoxias

Gran parte del comportamiento *trol* dentro de la subcultura se coordina a través de grupos privados de Facebook. Los grupos de discusión privados son comunes en las redes sociales relacionadas con el yoga. En esta modalidad privada, los no miembros pueden visitar de forma pública la información del grupo, así como solicitar membresía, pero no pueden leer ningún contenido publicado en el grupo. La mayoría de los grupos

públicos se consideran combativos, incoherentes u orientados a la autopromoción en lugar de a la reflexión. Los grupos privados generalmente están organizados por un pequeño número de personas. Pueden reunir miembros a un ritmo rápido, pero quedan inactivos con la misma rapidez. Saber qué espacios están actualmente activos y moderados activamente de modo que sea posible un diálogo tranquilo, requiere una importante inversión de tiempo. Los grupos que se vuelven populares se convierten en el blanco de grupos pequeños y semi-coordinados formados por identidades *online* que buscan imponer una ferviente ortodoxia en cuestiones al respecto de qué es lo que hace que una práctica de yoga sea “segura”, de si las innovaciones específicas en la práctica son o no son yoga “verdadero” y de qué debe considerarse “apropiación cultural” en el yoga (para ejemplos de este debate en los medios de comunicación *online*, ver Johnson y Ahuja, 2016, Pells, 2015). En consecuencia, lo que parece ser el consenso de un grupo de cientos de miembros puede estar dirigido por publicaciones y comentarios de diez miembros o incluso menos. Aparte de las voces nacionalistas hindúes antes mencionadas, la gran mayoría de estas identidades parecen ser blancas y norteamericanas.

La mayoría de los moderadores de los grupos vetan a aquellos que exhiben, de manera más consistente, comportamientos propios de *troles*. Del mismo modo, las figuras públicas que son víctimas de ataques constantes por parte de estas mismas identidades *online* a menudo terminan bloqueándolas. Pero para los *troles*, la prohibición o el bloqueo es una prueba no de que su comportamiento sea ofensivo, sino de que han dicho una verdad que sus víctimas están intentando censurar. En un hilo reciente, un comentario dice:

No veo nada de lo que Matthew Remski publique aquí porque bloquea a cualquiera que no esté de acuerdo con él (En el hilo de comentarios de Auder, 2019).

Prosiguen comentarios similares, por parte de personas que sienten orgullo por haber sido bloqueadas, emplean epítetos insultantes y afirman tener conocimiento personal del comportamiento transgresor de Remski:

Es un idiota. Vio una oportunidad para escribir sobre esto por \$\$\$. La gente no conoce su lado oscuro. Simple y llanamente... apesta.

Los comentarios se combinan para crear un momento de solidaridad intergrupala caracterizado por un repertorio común de insultos, acusaciones y, significativamente, de humor colectivo (Phillips, 2015). A medida que cada miembro del grupo bloqueado agrega otro comentario, el resto responde con un emoji indicando una reacción de “me gusta” o de “risa”. El número de comentaristas es pequeño, pero la narrativa compartida es consistente y cargada de emociones.

Los comentarios continúan:

Solo añadiré, ya que yo también estoy bloqueado (como parte de la infame brigada TROL de su imaginación)... Matthew Remski es un tesoro borracho. Tiene las habilidades de escritura de un estudiante de secundaria inteligente que pensó que era genial drogarse y escribir cosas [...] Mi objetivo aquí es asegurarme de que la mayor cantidad posible de personas asocien la expresión “tesoro borracho” con MR.

Mediante este proceso de consenso de grupos pequeños, los *troles* ridiculizan a las figuras públicas en las redes sociales relacionadas con el yoga por ser poco profesionales, no científicas, no espirituales, “anti-yóguicas” (McCartney, 2019) o

apropiadoras culturales. Entre los blancos de estas críticas se incluyen no solo aquellos que investigan la práctica contemporánea, sino también aquellos cuyo trabajo desafía una ortodoxia subcultural cada vez más comprometida (Wildcroft, 2018b), y aquellos que gestionan los espacios poslinaje, *online* u *offline*. Los motivos, la ética y las prácticas de investigación de escritores como el historiador del yoga Mark Singleton (2016) y el periodista científico William Broad (2013) son criticados habitualmente en el discurso de las redes sociales relacionado con el yoga, y los *troles* siembran esos debates mediante desinformación. Los *troles* también utilizan a los moderadores de las redes sociales como representantes de cualquier regulación del discurso del yoga. Los grupos de redes sociales relacionados con el yoga que admiten la posibilidad de enseñar y compartir el conocimiento del yoga al margen de las jerarquías de linaje son igualmente declarados culpables de “apropiarse” del yoga, y sus moderadores también se convierten en el blanco de sus críticas.

En algunos casos, los propios *troles* crearán un nuevo grupo privado de Facebook para parodiar a un grupo que ha sido convertido en blanco. La descripción que acompaña al grupo lo describirá como “honesto” o usando cualquier otro eufemismo para el término combativo. Después de un brote de comportamientos *trol* y de los bloqueos correspondientes en el grupo ‘Yoga and Movement Research Community’ (ver 2019j), los principales instigadores de hilos de conversación *trol* crearon una serie de grupos de parodia, que incluyen: el grupo ‘The Yoga Show’ (ver 2019l), y otro grupo también llamado ‘Yoga and Movement Research Community’ (ver 2019k). La descripción del grupo ‘The Yoga Show’, actualizada el 21 de marzo de 2018, dice:

Un espacio para hablar de las cosas de las que otros grupos no hablan, de maneras en que otros grupos prohíben [...] Sin duda, verás una gran cantidad de burlas, duras críticas y quejas sobre la industria del yoga, lo que a veces desemboca en un acalorado debate. Todo esto es parte del Show del Yoga en la vida real y no se puede evitar (2019l).

La parodia pública del grupo ‘Yoga and Movement Research Community’ en su mayoría hace bromas a expensas de la creadora del grupo original, Diane Bruni (ver Bruni, 2018). Pero, la misma semana que apareció la imagen mencionada al comienzo de este artículo, el grupo cambió su descripción pública para mostrar los siguientes mensajes:

(9 de marzo de 2018): “Yoga Poslinaje’ es un invento mío que combina la supremacía blanca [sic], el pensamiento colonial y la marca capitalista” Theodora Wildcroft, fundadora de PLY [Post-Lineage Yoga].

(9 de marzo de 2018): Me alegro de haber llamado vuestra atención, Matthew, Theo y Carol. Mientras sigáis contribuyendo a la supremacía blanca en el yoga se burlarán de vosotros de nuevo. ¡Todas vuestras madres eran hámsteres y vuestros padres olían a bayas de saúco!

(11 de marzo de 2018): Si la única tarea de este grupo es reflejar que las personas que piensan que dominan la narrativa del yoga occidental están apoyando de manera genuina la tríada del pensamiento colonialista, la marca capitalista y la supremacía blanca en el mundo del yoga, entonces misión cumplida. Ahora, Matthew, Carol y Theo tienen la responsabilidad de demostrar en qué medida no forman parte de esto. ¡Buena suerte! (2019k).

La primera descripción describe el yoga poslinaje como una combinación de supremacía blanca y capitalismo, imitando deliberadamente las prácticas de citación. También afirma que soy la fundadora de una marca de yoga, en lugar de la creadora de un descriptor académico.

La segunda descripción muestra complacencia por el hecho de que la descripción anterior no haya pasado desapercibida. Una vez más, Matthew Remski y Carol Horton son incluidos como blancos de las críticas. La descripción agrega burlas extraídas de la película *Monty Python y el Santo Grial* (Gilliam y Jones, 1975), en un intento por generar humor dentro del grupo. Entre las tres descripciones, el discurso unilateral avanza desde una supuesta cita, a una burla en tono jocoso, de ahí a un desafío y finalmente a una amenaza. Esa amenaza se confirmó en otra parte de Facebook, cuando un ex miembro del grupo “The Yoga Show” habló sobre las conversaciones que tienen lugar detrás del muro de privacidad:

Lo único que quieren es veros a todos destruidos. [...] Si alguien hablaba, el acoso era rápido y mortal (En el hilo de comentarios de Remski, 2018).

## 6. Repercusión, voz y ambivalencia

Volviendo a esa última descripción, encontramos el enrevesado giro de la frase: “personas que creen que dominan la narrativa del yoga occidental”. Entre las acusaciones hechas contra los asesores contratados por la *Yoga Alliance*, la más consistente fue que se había dado primacía a nuestras opiniones por encima de otras voces más merecedoras. Los *troles* consideran que el alcance de las redes sociales es un recurso valioso que puede ser liberado y pirateado. Personas que, por definición, consideran a determinadas figuras públicas lo suficientemente importantes como para interactuar con ellas, les piden, a su vez, que justifiquen su número de seguidores. Desde el 15 de marzo de 2019, mi cuenta personal de Facebook ha recibido solicitudes de “amistad” de dos mil profesores de yoga con los que no he tenido contacto previo. Mi cuenta es “seguida” aproximadamente por otros quinientos más (ver 2019e). Este es un efecto secundario de mi investigación, sobre el que no tengo control intencional. La cuenta personal de Matthew Remski tiene más de cinco mil seguidores (ver 2019c). En cambio, la página del grupo ‘Boycott Yoga Alliance’ ha reunido poco más de mil “me gusta” hasta la fecha. En comparación, la *Yoga Alliance* tiene actualmente más de 90.400 miembros (2019i).

Los *troles* “etiquetan” los nombres de figuras públicas con un alcance significativo, como yo, porque al hacerlo aumentan su propio alcance, mucho menor, y así incluyen a aquellos que nos siguen. Aunque los *troles* solo usan a las figuras públicas como “peones fetichizados en el juego de los *troles*” (Phillips, 2015), y consideran cualquier prohibición o bloqueo como una victoria, también suelen acusar a sus blancos de negarse a entablar un debate con ellos. Emplean argumentos tan provocativos, en parte porque hay muy pocos incentivos para que una figura pública interactúe con un grupo minoritario que conversa de mala fe. El porcentaje de quienes participan en el troleo activo en los espacios de las redes sociales relacionados con el yoga es extremadamente pequeño. En marzo de 2018, un pequeño número de los destinatarios de sus críticas, incluida yo misma, bloqueamos entre treinta y cuarenta de las peores identidades *online*. Como consecuencia directa: el troleo desapareció en gran medida de nuestras redes sociales y los *troles* no pueden usar etiquetas para obtener acceso directo a nuestra audiencia. No obstante, este pequeño número todavía puede dominar un discurso transnacional que involucra a miles de lectores, a través del volumen de sus publicaciones, la repercusión exagerada de su discurso y un repertorio común de

blancos seleccionados, acusaciones repetidas y humor compartido. Aquellos de nosotros que hemos bloqueado a los *troles* todavía debemos lidiar con el impacto de su discurso.

Es vital distinguir entre la discrepancia legítima e incluso el debate combativo y el troleo, pues este último implica una subversión del consenso cultural. Los *troles* buscan dominar el discurso por cualquier medio necesario, para que sean *vistos* como ganadores de un debate aparentemente justo, cuyos verdaderos términos de compromiso se restablecen solamente a voluntad de los propios *troles* (Phillips, 2015). Pero su objetivo es también producir un discurso cultural marcado indeleblemente por la confusión y la ambivalencia, un discurso en el que el único consenso reconocible es el humor volátil y veloz dentro del grupo de los propios *troles* y su lista de blancos en constante cambio.

Desde pequeños grupos de activistas *troles* semi-coordinados hasta campañas de noticias falsas impulsadas por algoritmos y financiadas en secreto (Hendricks y Vestergaard, 2019), la combinación de información errónea y la amplificación distorsionada de su repercusión constituye ahora una estrategia establecida en las redes sociales por activistas de todos los frentes del debate político. El troleo se puede monetizar, automatizar y traducir en poder político blando. “Los *troles* son [ahora], en muchos sentidos, los niños sonrientes del mundo socialmente interconectado” (Phillips, 2015).

### 6.1. Anonimato y disociación

Si bien la mayoría de los troleos del yoga se producen a partir de cuentas asociadas con identidades públicas, el troleo más difamatorio suele ser seudónimo. Varios investigadores han examinado el efecto del anonimato en la desinhibición del comportamiento *online*. El anonimato genera una ruptura con la autoridad, gracias a la cual, los *troles* se ven a sí mismos como pioneros independientes “en una dimensión imaginaria” (Suler, 2004), comprometidos en la generación de “cisma, confusión y ambivalencia” (Thomassen, 2013). Las identidades seudónimas *online* se combinan con el efecto liminal de los espacios *online*, para oscurecer los motivos y tergiversar el poder sociopolítico relativo tanto al trol como al blanco seleccionado.

“John Timbers” fue co-creador del grupo de parodia “Yoga and Research Movement” anteriormente mencionado. El nombre “John Timbers” no solo está activo en las redes sociales, sino que también es el nombre de una cuenta en la plataforma de blogs Medium. Esa cuenta repitió las acusaciones de troleo más comunes en un formato que personifica el periodismo editorial tradicional. Otros *troles* vincularon esas publicaciones en las redes sociales, legitimando aún más la desinformación. También se rumorea que “John Timbers” es una cuenta alternativa para la identidad *online* que creó “The Yoga Show”. Si este rumor es cierto, vale la pena señalar que él y su socia crearon la página “Boycott Yoga Alliance” y han sido responsables de la mayor parte del contenido publicado en dicha página, incluidas las publicaciones de “John Timbers”. Todas estas identidades *online* se identifican como rebeldes anticorporativos que luchan contra el creciente corporativismo del yoga contemporáneo. Sin embargo, la socia que acabo de mencionar es una profesora de yoga de éxito comercial que ha trabajado como modelo para las principales marcas de fitness (Davis, 2015). Recientemente, participó en un podcast de la cadena de yoga más exitosa de Londres conocida como TriYoga (ver 2019f). En ese programa no hace ninguna alusión a su participación personal en un patrón extenso de activismo *trol*, sino que afirma haber reducido su participación en Facebook porque es “muy, muy polémico” (Priest, 2018). Por lo tanto, incluso las identidades *online* aparentemente transparentes pueden adoptar comportamientos deshonestos. Muchos de los que defienden el yoga “tradicional” frente a los “profesores

de yoga blancos” utilizan nombres sánscritos e imágenes de perfil abstractas para encubrir el hecho de que ellos también son blancos y estadounidenses. Una de esas cuentas respondió a mi aclaración sobre el término “poslinaje” cuatro meses después de su publicación con el siguiente comentario.

Qué irónico que sea importante citar el término que inventaste, pero que no lo sea citar un linaje (En el hilo de comentarios de Wildcroft, 2018a).

A figuras públicas como yo, se nos demanda constantemente que proporcionemos evidencia de nuestra conexión directa con un linaje de yoga. Esta persona continuó su comentario afirmando que todos los “maestros de yoga blancos” se estaban apropiando del yoga, sin embargo, ella misma es una maestra de yoga estadounidense y blanca. No obstante, su cuenta de Facebook muestra su nombre como “Devī Bhaktānanda” (ver Westbrook, 2019). En la memética religiosa de las redes sociales relacionadas con el yoga, los nombres sánscritos marcan a los practicantes blancos como si estuviesen ungidos con un linaje indio por contacto directo. De este modo, una pequeña minoría está a salvo del estigma de la apropiación cultural. Esto es cierto incluso cuando el nombre en cuestión ha sido conferido por un maestro blanco. Sin embargo, la pureza y la contaminación constituyen un criterio inestable para determinar el poder religioso (Varga, 2005). Es la vulnerabilidad inherente de tal estatus santificado lo que impulsa la búsqueda de herejes poslinaje con el fin de atacarlos en redes sociales, por lo que un nombre sánscrito puede santificar los comportamientos de troleo y asegurar así una continua inmunización contra las acusaciones de apropiación cultural. Incluso los indios e hindúes de la diáspora que se apartan de las cadenas del linaje pueden ser acusados de internalizar su propia opresión colonial, y, en un número significativo de encuentros combativos en redes sociales relacionadas con el yoga, *los dos bandos* se sienten interpelados a la hora de desafiar a los supremacistas blancos en nombre de la pureza y la tradición.

Como resultado de las diversas identidades religiosas y profesionales, tiene lugar una disociación que se ve amplificada por la “objetivación, el apego selectivo y la implicación personal generalizada” en las redes sociales” (Phillips, 2015). Los estafadores bajo seudónimos generan material realmente difamatorio sin temor a represalias legales. Otros *troles* propagan ese material al mismo tiempo que se niegan a hacerse responsables de su veracidad. Otras identidades *online* replican material acusatorio para demostrar su propia sinceridad. Algunas de estas identidades son gestionadas por las mismas personas. La repercusión de un *trol* se amplía con cada nueva identidad que asume y también cada vez que se comparte información falaz y, asimismo, la humanidad de las víctimas se ve cada vez más reducida. Los blancos de los *troles* son la fuente de material para un momento pedagógico en el que todos los involucrados pueden demostrar su superioridad ética e intelectual sobre los demás.

## 7. Pecado original y deshonestidad intelectual

En tales casos, el troleo se mezcla con la “cultura de la cancelación”<sup>2</sup>: una forma de discurso contemporáneo en las redes sociales en la que cualquier acto de habla considerado opresivo es públicamente criticado, preferiblemente por “aliados” y no por el grupo marginado afectado por dicho acto opresor. En respuesta a esta crítica pública,

---

<sup>2</sup> La cultura de la cancelación (en inglés: “cancel-culture” o “call-out culture”) hace referencia a una práctica de acusación pública en redes sociales que busca reaccionar a hechos o expresiones opresivas (machistas, racistas, etc.), independientemente de la veracidad de las mismas. A menudo, esta práctica no está mediada por la reflexión, y ejerce un efecto intimidatorio sobre la persona objeto de dichas críticas, que suele ser condenada al ostracismo. [Nota de los traductores]

el acusado, considerado normalmente como el sujeto privilegiado, debe disculparse siempre sin reservas (Serano, 2013). Obviamente, es importante abordar el sesgo implícito en los espacios culturales compartidos. Pero, evidentemente, cuando las identidades *online* son seudónimas en diversos grados, enmascarar el propio nivel de privilegio sociopolítico y distorsionar el nivel de privilegio del blanco seleccionado es una estrategia eficaz para dominar el debate invocando una crítica pública subcultural en nombre de uno mismo o de otro.

Las críticas públicas son intrínsecamente performativas y, a menudo, colectivas. Brindan a los practicantes de yoga blancos una oportunidad a corto plazo para ponerse a salvo, artificialmente, de cualquier sospecha al respecto de su propia complicidad con la apropiación cultural, mediante una demostración pública de “alianza”. El efecto está influenciado por tropos familiares de pecado, confesión y justa retribución. En la práctica, los que más triunfan en esta forma de expiación performativa no son los grupos más marginados. Por el contrario, son los mejor articulados y los que tienen acceso y tiempo libre para mantenerse al día con los memes actuales y las cuestiones relativas a los blancos seleccionados. Por encima de todo, para sacar el máximo provecho del troleo y la cultura de la cancelación en el yoga transnacional, uno debe tener un conocimiento profundo del paisaje cultural de América del Norte. A la luz de esto, tanto el troleo como la cultura de la cancelación son en sí mismas una forma de imperialismo cultural estadounidense, y una cuya ontología es, como era de esperar, protestante:

El privilegio blanco es el pecado original de la persona blanca secular, presente al nacer y, en última instancia, imposible de erradicar. Uno hace su penitencia dando fe sin cesar de este privilegio con la esperanza de algún tipo de perdón (McWhorter, 2018).

Una minoría significativa de los participantes secundarios en el troleo y la cultura de la cancelación también son estudiantes universitarios que trabajan en disertaciones relacionadas con el yoga. Estas mujeres estadounidenses cultivadas, y casi siempre blancas, mantienen un conocimiento íntimo de las redes sociales relacionadas con el yoga para sus propios fines de investigación. Una minoría significativa comparte material de troleo dirigido contra otros académicos y agrega respuestas de emoji indicando “me gusta” y “risa”. Una vez más, al llamar la atención sobre la “supremacía blanca” del otro, estos investigadores noveles buscan inmunizar su propio trabajo frente a las acusaciones de apropiación cultural. En un clima universitario cada vez más competitivo, vale la pena especular sobre las muchas formas en que se pueden aprovechar las tácticas de troleo para obtener ventajas profesionales. En el apogeo de este episodio trol, varios de esos estudiantes hicieron demandas públicas para “auditar” mi trabajo con el fin de evaluar si las acusaciones de los troles eran correctas, o hicieron ofertas para “colaborar” en artículos. Es razonable suponer que al menos algunos de estos estudiantes estaban ansiosos por obtener acceso a resultados aún inéditos de un académico rival, y algunos deseaban aumentar su propio alcance de exposición y su interacción mediante la conexión con mi propio éxito. Al unirse al debate, todos habrían confirmado su propio estatuto nativo y, por lo tanto, el acceso al discurso relacionado con el yoga, incluso si sus demandas u ofertas fueron rechazadas.

Tal y como descubrí, los académicos cuyo trabajo ha sido tergiversado quedan sujetos a la Ley de la asimetría de la basura (sic) de Brandolini: “la cantidad de energía necesaria para refutar la basura es de un orden de magnitud mayor del que se requiere para producirla”. La facilidad con la que las redes sociales permiten descontextualizar el contenido del creador solo aumenta esta asimetría. “La mayoría de las veces, el

contenido funciona como el equivalente visual de un fragmento de sonido” (Phillips, 2015), demasiado fácilmente desviado de su contexto y compartido. En mi propio caso, fue imposible hacer aclaraciones o refutaciones cada vez que el término “poslinaje” se citaba erróneamente por confusión o por malicia. Con más esperanza, he descubierto que una mayor participación subcultural presencial, en conferencias y capacitaciones de profesores de yoga, parece ser un correctivo lento e intensivo de la desinformación en las redes sociales.

Todavía no hay datos sólidos que detallen el efecto del troleo en las becas relacionadas con el yoga. De manera anecdótica y atendiendo a mi correspondencia privada, muchos de los afectados mantienen una lista de cuentas “bloqueadas” o han restringido severamente su participación en redes sociales. Algunos han cerrado sus cuentas personales. Otros mantienen un segundo perfil desde el que controlar regularmente las actividades de los *troles*. Esto es esencial en los casos en que los *troles* han amenazado con organizar boicots públicos de estudios de yoga, conferencias y eventos universitarios que albergan a las personas contra las que se dirigen. Como me dijeron los académicos de yoga con más experiencia, de forma anónima:

[Esto] puede tener (y tal vez ya esté teniendo) un efecto nefasto en la investigación académica, tanto a nivel personal como institucional. [...] Cada vez más, la gente recurre al dinero privado para realizar sus investigaciones o para mantener su trabajo. En temas relacionados con India, este dinero puede provenir de [...] personas [que] tienen un gran interés en destruir la indología occidental. Las carreras se han visto afectadas y algunos han sido incluidos en listas de “académicos en riesgo” después de que recibieran amenazas de muerte. Conozco a un académico del que se dice que abandonó su anterior área de investigación.

## 8. Arquitecturas de persuasión e inteligencia algorítmica

Si bien algunos *troles* son inherentemente anárquicos y amorales, la mayor parte del troleo coordinado en espacios relacionados con el yoga conlleva “vigilancia digital”. La vigilancia digital es alentada por las estructuras de control entre iguales integradas en las plataformas de redes sociales y “ocurre en un contexto cultural en el que los usuarios están aceptando la relación entre la actividad *online* y las consecuencias *offline*” (Trottier, 2017). Los rumores en WhatsApp alimentan la violencia de masas en India (Sushma, 2017). Las escritoras atraen amenazas violentas en Twitter (Jane, 2015). Activistas de movimientos alternativos ultraderechistas “dox” chantajean con información personal a periodistas de investigación (Wilson, 2018b).

Los *troles* involucrados en la vigilancia digital prefieren objetivos que refuercen un código moral polarizado contra la ambigüedad del espacio *online*, reinscribiendo un círculo axiológico común alrededor de la subcultura que deja al margen al blanco de dichos troleos. Esa moralidad reforzada tiene un costo. La batalla por la autoridad y la rendición de cuentas que se detalla en este artículo provoca un desvío cada vez mayor entre los hechos, la propaganda y la parodia. Transforma la realidad consensuada sobre la historia, la ciencia y las filosofías del yoga en un recurso cada vez más mutable y controvertido. Incluso los propios *troles* suelen quedar agotados por el proceso. Los grupos de parodias, las páginas de activistas y las cuentas seudónimas con frecuencia quedan inactivos después de unos meses o años, para ser reemplazados por otros.

El medio preferido para el troleo de yoga es Facebook, una plataforma incrustada en múltiples áreas de nuestra vida *online*, que hace porosos los límites entre las actividades profesionales, los vínculos personales y el activismo social. También es un campo en el

que se anima a los usuarios a responder a cualquier publicación con una emocionalidad intensificada. Los emojis de reacción animan a los usuarios a que les guste, amen, odien o se asombren con el contenido de los demás, pero no animan a ser reflexivos o a mostrarse inseguros. Casi todas las plataformas de redes sociales recompensan la participación prolífica de los usuarios y los alientan a unirse a las conversaciones sin datos adecuados sobre el contexto. Como resultado, el discurso de las redes sociales está dominado comúnmente por la intención más polarizada, la prosa más emotiva y aquellos más prolíficos a la hora de compartir contenido. Aunque los fundadores de la plataforma condenan públicamente el troleo y la vigilancia, las redes sociales continúan alterando los protocolos de consenso de la interacción humana, tanto fuera como dentro de la red.

Algunos análisis del comportamiento de las redes sociales exigen una moderación comunitaria más efectiva o incluso intervención legal (Phillips, 2015). Se ignora el hecho de que, aunque las redes sociales afirman promover una actividad de construcción comunitaria, ese no es su propósito principal. Estas plataformas funcionan, en cambio, como “arquitecturas de persuasión” (Tufekci, 2017), diseñadas independientemente de consideraciones en cuanto al daño o la verdad probatoria. Están optimizadas no para aumentar la suma del conocimiento humano o el sentimiento de compañerismo, sino para crear adicción y ofuscación. Su supervivencia financiera depende de la producción de una enorme cantidad de datos sociales que puedan ser monetizados y manipulados por actores corporativos y gubernamentales. Esto requiere una vigilancia profunda y el desarrollo de sistemas de inteligencia artificial para administrar esos datos. Muchos de los algoritmos que gobiernan las redes sociales tienen efectos secundarios inesperados y antisociales (Wilson, 2018a). Algunas de las cuentas más importantes que dominan el discurso de las redes sociales podrían no corresponder ni siquiera a identidades humanas. “Facebook estima que hasta 60 millones de *bots*<sup>3</sup> pueden estar infestando su plataforma” (Lazer *et al.*, 2018). El pionero en realidad virtual Jaron Lanier también advirtió sobre los efectos imprevisibles de combinar las redes sociales basadas en la persuasión con tecnologías cada vez más inmersivas:

La retórica de las empresas es [...] que lo que realmente están haciendo [...] es construir el cerebro global gigante que heredará la tierra y te subirán a ese cerebro y entonces no tendrás que morir. [...] Y entonces se está convirtiendo en esta nueva religión, y es una religión [...] que carece completamente de empatía o de cualquier tipo de reconocimiento personal (Kulwin, 2018).

## 9. Hacia una nueva axiología de Internet

Ahora, al final de mi doctorado, tengo cincuenta identidades *online* bloqueadas en Facebook, pero aún me llegan noticias esporádicas de más troleos. Cualquier nueva mención de mi trabajo en las redes sociales podría provocar una nueva oleada de ataques. Cualquier estudioso de la religión podría ser el próximo en encontrarse en esta situación.

Las noticias falsas están evolucionando hacia una forma de desinformación altamente politizada y organizada (Lazer *et al.*, 2018). El troleo domina cada vez más el discurso político *online*, aprovechando las dinámicas sociopolíticas existentes para dividir a las comunidades y deslegitimar las voces marginadas (Phillips, 2015). Los actores humanos en las redes sociales son manipulados por algoritmos que escapan al control de sus

<sup>3</sup> También llamadas “cuentas automatizadas” [Nota de los traductores]

creadores (Tufekci, 2017). La seguridad ontológica es un recurso distribuido de manera desigual (Rossdale, 2015) que se puede comprar al precio de filtrar el debate (Nanda, 2005). Al menos en materia de lenguaje, seguimos dividiendo la cultura contemporánea según el binomio “*online*” y “mundo real”. Los académicos, tecnólogos y responsables políticos todavía actúan en gran medida como si el discurso de las redes sociales fuera adyacente a la cultura “real”. Las instituciones académicas no están preparadas cuando las herramientas de participación pública se utilizan como armas contra la propia investigación académica. Si bien se han escrito numerosos documentos políticos sobre la importancia de medir el impacto de la investigación a través de las redes sociales, no he encontrado ninguno que aborde el creciente impacto de las redes sociales en la investigación. Mientras tanto, las democracias se tambalean, y se pone en cuestión el ideal de una realidad consensuada y negociada que guiaría la producción de conocimiento académico y el contrato social mutuo.

No obstante, como investigadora de la práctica del yoga contemporáneo, sé que los comportamientos habituales en los espacios de las redes sociales relacionados con el yoga serían impensables en el centro de yoga o en el *shala*, donde tanto los estudiantes como los profesores están condicionados por una fuerte cultura de respeto. A través de la co-presencia corporal, el comportamiento civilizado se incorpora al *habitus* (Mellor y Shilling, 2010). No obstante, nuestros espacios *online* no son incorpóreos. El uso de las redes sociales en particular está regido por instintos límbicos pre-civilizados más que por procesos mentales (Tufekci, 2017). La desinhibición y el efecto amplificado de las redes sociales están conectados tanto con la incertidumbre de los espacios *online* como con la capacidad de generar adicción propia de las arquitecturas de esas plataformas. Sin embargo, ¿nos muestran también cómo, libres de los protocolos culturales establecidos que gobiernan el encuentro de los cuerpos físicos, nuestras mentes son más libres para poner a funcionar los impulsos de nuestros reflejos físicos más primitivos?

Más allá de los recursos que podamos desarrollar para ayudar a mantener seguros tanto a los académicos individuales como a la propia academia *online*, necesitamos soluciones culturales, no solo tecnológicas. ¿Qué pueden aportar los estudios antropológicos sobre el desarrollo axiológico para formalizar nuestras conexiones *online* en términos de dignidad y civilidad? ¿Podría haber un equivalente *online* del apretón de manos integrado en nuestros saludos con extraños? ¿Y podrían estos rituales ayudarnos a imaginar un animismo de Internet, donde uno pudiera ser capaz de reconocer la dignidad de otro ser animado y sensible en su propio muro de noticias?

## 10. Bibliografía

2015. *About the British Wheel of Yoga* [Online]. Disponible: <http://www.bwy.org.uk/about/> [Acceso: 22/05/2015].
2018. *Yoga Alliance: Standards Review Project* [Online]. Disponible en: <https://yastandards.com/> [Acceso: 13/03/2018].
- 2019a. *Boycott Yoga Alliance* [Online]. Disponible en: <https://www.facebook.com/boycottyogaalliance/> [Acceso: 21/03/2019].
- 2019b. *The Independent Yoga Network* [Online]. Disponible: <https://independentyoganetwork.org/about> [Acceso en 21/03/2019].
- 2019c. *Matthew Remski* [Online]. Disponible: <https://www.facebook.com/matthew.remski> [Acceso: 21/03/2019].
- 2019d. REF: *Guidance on submissions*. En: England, R. (editor). Bristol.
- 2019e. *Theodora Wildcroft* [Online]. Disponible: <https://www.facebook.com/theodora.wildcroft> [Acceso: 21/03/2019].

- 2019f. *TriYoga: Welcome* [Online]. Disponible: <https://triyoga.co.uk/discover/getting-started-at-triyoga/> [Acceso: 21/03/2019].
- 2019g. *Yoga Alliance Professionals* [Online]. Disponible: <https://www.yogaallianceprofessionals.org/aboutus> [Acceso: 21/03/2019].
- 2019h. *Yoga Alliance: History* [Online]. Disponible: [https://www.yogaalliance.org/About\\_Us/Our\\_History](https://www.yogaalliance.org/About_Us/Our_History) [Acceso: 21/03/2019].
- 2019i. *Yoga Alliance: Our Mission* [Online]. Disponible: [https://www.yogaalliance.org/About\\_Yoga\\_Alliance](https://www.yogaalliance.org/About_Yoga_Alliance) [Acceso: 21/03/2019].
- 2019j. *Yoga and Movement Research Community (original)* [Online]. Disponible: <https://www.facebook.com/groups/1648029625458814/> [Acceso: 21/03/2019].
- 2019k. *Yoga and Movement Research Community (parody)* [Online]. Disponible: <https://www.facebook.com/groups/1486593004757493/> [Acceso: 21/03/2019].
- 2019l. *The Yoga Show* [Online]. Disponible: <https://www.facebook.com/groups/TheYogaShow/> [Acceso: 21/03/2019].
- Asimos, V. (2018). Contemporary Yoga - Theodora Wildcroft. *God Mode*.
- Auder, A. (2019). *In case you missed...* [Online]. Disponible: <https://www.facebook.com/aauder/posts/10157135181947973> [Acceso 21/03/2019].
- Beckerlegge, G. (2011). "Seva (Service to Humanity): A Boundary Issue in The Study of Recent and Contemporary Hindu Movements". *Man in India*, 91, 39-56.
- Blackaby, P. (2018). "Intelligent Yoga". 2018 IYN Conference: *The Future of Yoga*, 21/04/2018, Wolverhampton, UK.
- Broad, W., J. (2013). *Improvement by Uproar: The Science of Yoga* [Online]. Elephant Journal. Disponible: <http://www.elephantjournal.com/2013/01/improvement-by-uproar-the-science-of-yoga-william-j-broad/> [Acceso: 15/03/2016].
- Brown, J. (2017a). *Getting Off the Crack* [Online]. Jbrownyoga.com. Disponible: <http://www.jbrowniyoga.com/blog/2017/3/getting-off-the-crack> [Acceso: 11/03/2017].
- Brown, J. (2017b). *Theo Wildcroft - "Wild Yoga" - Doctoral Researcher, Yoga Teacher, lover of vulnerable people and wild things* [Online]. jbrowniyoga.com. Disponible: <http://www.jbrowniyoga.com/yoga-talks-podcast/2017/2/theo-wildcroft> [Acceso: 15/02/2017].
- Brown, J. (2018). Andrew Tanner - "Standards Review" - Yoga Alliance Chief Advancement Officer, Standards Review Project Survey. *J. Brown Yoga Talks*.
- Bruni, D. (2018). *About Diane Bruni* [Online]. Dianebruni.com. Disponible: <https://dianebruni.com/about-diane-bruni/> [Acceso: 16/01/2018].
- BWY (2018). *Statement from the NEC* [Online]. Disponible: <https://www.bwy.org.uk/news-90/> [Accesed 14/05/2018].
- Cole, L. (2017). *Diksitaras Do America* [Online]. Disponible: <https://postyoga.wordpress.com/2017/06/04/diksitaras-do-america/> [Acceso: 21/03/2019].
- Davis, A. (2015). *Alexandria Crow. What's in your yoga bag?* [Online]. Yoga Journal. Disponible: <https://www.yogajournal.com/lifestyle/alexandria-crow-whatsyoga-bag> [Acceso: 27/08/2015].
- Dawkins, D. (2017). "Modi's India on Britain's doorstep? MP and 'Hindutva' charity accused of 'pushing into the long grass' the proposed law on caste discrimination". *Daily Mail*, 31/10/2017.
- Hendricks, V. F.; Vestergaard, M. (2019). *Reality Lost: Markets of Attention, Misinformation and Manipulation*, Springer International Publishing.
- Horton, C. y Harvey, R. (2012). *21st Century Yoga: Culture, Politics, and Practice*, Berkeley, On Demand Publishing, LLC-Create Space.

- India, P. (2014). *Penguin India's Statement On 'The Hindus' By Wendy Doniger* [Online]. Disponible: <http://www.penguinbooksindia.com/en/content/penguinindia%E2%80%99s-statement-%E2%80%98hindus%E2%80%99-wendy-doniger> [Acceso: 22/05/2015].
- Jain, A. R. (2014). "Who Is to Say Modern Yoga Practitioners Have It All Wrong? On Hindu Origins and Yogaphobia". *Journal of the American Academy of Religion*, 82, 427-471.
- Jain, A. R. (2018). *Fox News Controversy on Yoga and White Supremacy Reveals Problem of Yoga Discussion* [Online]. Religion Dispatches. Disponible: <http://religiondispatches.org/fox-news-controversy-on-yoga-and-whitesupremacy-reveals-problem-of-yoga-discussion/> [Acceso: 24/03/2018].
- Jamison, A. (2018). *Autonomy, Moral Codes + Naked Beer Goats* [Online]. Disponible: <http://www.insideowl.com/2018/03/01/autonomy-moral-codes-naked-beergoats> [Acceso: 02/03/2018].
- Jane, E. (2015). "Flaming? What flaming? The pitfalls and potentials of researching online hostility". *Ethics and Information Technology*, 17, 65-87.
- Johnson, M. Z. Y Ahuja, N. (2016). *8 Signs Your Yoga Practice Is Culturally Appropriated - And Why It Matters* [Online]. Everyday Feminism. Disponible: <https://everydayfeminism.com/2016/05/yoga-cultural-appropriation/> [Acceso: 21/3/2019].
- Kulwin, N. (2018). *One Has This Feeling of Having Contributed to Something That's Gone Very Wrong* [Online]. nymag.com. Disponible: [http://nymag.com/selectall/2018/04/jaron-lanier-interview-on-what-went-wrong-with-the-internet.html?utm\\_source=fb&utm\\_medium=s3&utm\\_campaign=sharebutton-t](http://nymag.com/selectall/2018/04/jaron-lanier-interview-on-what-went-wrong-with-the-internet.html?utm_source=fb&utm_medium=s3&utm_campaign=sharebutton-t) [Acceso: 03/07/2018].
- Lazer, D. M. J.; Baum, M. A., et al. (2018). "The science of fake news". *Science*, 359, 1094.
- Lipsius, D. y Wildcroft, T. (2018). *Theo Wildcroft: Complexities of Defining a Scope of Practice*. *Yoga Alliance*.
- McCartney, P. (2019). "Spiritual Bypass and Entanglement in Yogaland: How Neoliberalism, Soft Hindutva and Banal Nationalism Facilitate Yoga Fundamentalism". *Politics and Religion*, 13, 137-175.
- McWhorter, J. (2018). *Atonement as Activism* [Online]. the-american-interest.com. Disponible: <https://www.the-american-interest.com/2018/05/24/atonement-as-activism/> [Acceso: 03/07/2018].
- Mellor, P. A. y Shilling, C. (2010). "Body pedagogics and the religious habitus: A new direction for the sociological study of religion". *Religion*, 40, 27-38.
- Nanda, M. (2005). "Response to my critics". *Social Epistemology*, 19, 147-191.
- Newcombe, S. (2013). "Magic and Yoga: The Role of Subcultures in Transcultural Exchange". En: Hauser, B. (ed.) *Yoga Traveling: Bodily Practice in Transcultural Perspective*. New York: Springer International Publishing.
- Pells, R. (2015). *University yoga class suspended due to 'cultural appropriation' dispute* [Online]. Independent Online. Disponible: <http://www.independent.co.uk/news/world/americas/university-yoga-class-suspended-over-cultural-appropriation-dispute-a6744426.html> [Acceso: 01/04/2016].
- Phillips, W. (2015). "This is why we can't have nice things : mapping the relationship between online trolling and mainstream culture", Cambridge, Massachusetts, The MIT Press.
- Priest, G. W. (2018). *Alexandria Crow on gender equality, social media + authenticity*. *TriYoga Talks*.

- Professionals, Y. A. (2016). *Our VIEW - National Occupational Standards for Yoga* [Online]. [yogaalliance.co.uk](http://yogaalliance.co.uk). Disponible: <https://yogaalliance.co.uk/2016/10/28/our-view-national-occupationalstandards-for-yoga/> [Acceso: 28/11/2016].
- Remski, M. (2018). *On the bullshit of yoga trolls: a real-time case study* [Online]. Disponible: <https://www.facebook.com/matthew.remski/posts/10160191614940602> [Acceso: 21/03/2019].
- Remski, M. (2019). *Practice and All Is Coming: Abuse, Cult Dynamics, and Healing in Yoga and Beyond*. Kentucky: Embodied Wisdom Publishing.
- Ross, A. S. y Rivers, D. J. (2018). "Discursive Deflection: Accusation of 'Fake News' and the Spread of Mis- and Disinformation in the Tweets of President Trump". *Social Media + Society*, 4,
- Rossdale, C. (2015). "Enclosing Critique: The Limits of Ontological Security". *International Political Sociology*, 9, 369-386.
- Serano, J. (2013). *Excluded : making feminist and queer movements more inclusive*. Berkeley: Seal Press.
- Sharma, S. (2018a). *For those who mistakenly think....* [Online]. Disponible: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10204302431238921> [Acceso: 13/03/2018].
- Sharma, S. (2018b). *From "Post Lineage Yoga" to "Post Scholar Yoga"... in 5 days ...* [Online]. Disponible: <http://www.satishksharma.com/2018/03/09/why-do-yoga-scholars-fear-yoga-lineages/> [Acceso: 13/03/2018].
- Singleton, M. (2016). Preface to the 2016 Serbian edition. En: SINGLETON, M. (ed.). *Yoga body the origins of modern posture practice*. Oxford: Oxford University Press.
- Suler, J. (2004). "The online disinhibition effect. Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society", 7, 321.
- Sushma, U. N. (2017). *India wants WhatsApp to get a grip on fake news* [Online]. Quartz India. Disponible: <https://qz.com/india/1320859/after-a-spate-of-lynchings-india-blames-whatsapp-for-the-spread-of-fake-news/> [Acceso: 22/03/2019].
- Thomassen, B. (2013). "Anthropology and social theory: Renewing dialogue". *European Journal of Social Theory*, 16, 188-207.
- Timbers, J. (2018a). *Western yoga is stuck in the Annamayakosa (the body)* [Online]. Medium. Disponible: <https://medium.com/@johntimbers/western-yoga-isstuck-in-the-annamayakosa-the-body-b5f8b0f357b7> [Acceso: 13/03/2018].
- Timbers, J. (2018b). *The Whitecasting of J Brown* [Online]. Medium. Disponible: <https://medium.com/@johntimbers/the-whitecasting-of-j-brown-dd9075caf2de> [Acceso: 15/03/2018].
- Trottier, D. (2017). "Digital Vigilantism as Weaponisation of Visibility". *Philosophy & Technology*, 30, 55-72.
- Tufekci, Z. 2017. "We're building a dystopia just to make people click on ads". *TED Talks*. ted.com ed.
- Varga, I. (2005). *The Body - The New Sacred? The Body in Hypermodernity*, 53, 209-235.
- Westbrook, R. (2019). *Devī Bhaktānanda* [Online]. Available: <https://www.facebook.com/rebecca.westbrook> [Acceso: 16/07/2018].
- Wildcroft, T. (2018a). *My term 'post-lineage yoga'...* [Online]. Disponible: <https://www.facebook.com/theowildcroft/photos/a.399157343482933/1629005340498121> [Acceso: 21/03/2019].
- Wildcroft, T. (2018b). *Patterns of authority and practice relationships in 'post-lineage yoga'*. PhD, Open University.

- Wildcroft, T. (2018c). *Post-lineage yoga* [Online]. wildyoga.co.uk. Disponible: <https://www.wildyoga.co.uk/2018/04/post-lineage-yoga/> [Acceso: 22/04/2018].
- Wildcroft, T. (2019a). *Research Round Up archive* [Online]. Disponible: <https://us5.campaign.archive.com/home/?u=4f2a52812fb619045f71ed31f&id=f36c639bbf&orig-lang=1> [Acceso: 21/03/2019].
- Wildcroft, T. (2019b). *Wild Yoga Blog* [Online]. Disponible: <https://www.wildyoga.co.uk/thought/blog/> [Acceso: 21/03/2019].
- Wilson, J. (2018a). *Children's YouTube is still churning out blood, suicide and cannibalism* [Online]. Wired UK. Disponible: <https://www.wired.co.uk/article/youtube-for-kids-videos-problems-algorithm-recommend> [Acceso: 22/03/2019].
- Wilson, J. (2018b). *Doxxing, assault, death threats: the new dangers facing US journalists covering extremism* <https://www.theguardian.com/world/2018/jun/14/doxxing-assault-death-threats-the-new-dangers-facing-us-journalists-covering-extremism> [Online]. *The Guardian Online*. Disponible: [Acceso: 22/03/2019].
- Woodhead, L. (1993). "Post-Christian spiritualities". *Religion*, 23, 167-181.
- Yates, P. (2016). *Response to NOS by IYN Secretary* [Online]. BGI.uk. Disponible: <http://bgi.uk.com/2016/10/17/response-nos-iyn-secretary/> [Acceso: 28/11/2016]

\* \* \*

**Theodora Wildcroft** es profesora de yoga, además de formadora, escritora y académica. Su investigación aborda la democratización del yoga posterior al linaje y las diferentes formas en que están evolucionando las comunidades de práctica de yoga. Es autora de la obra *Post-lineage Yoga: from guru to #metoo* (Equinox, 2020), profesora asociada en la Open University y coordinadora de proyectos del Centro de Estudios de Yoga (SOAS, Londres).

