

El yoga y la tradición hindu.

El yoga (del sánscrito ioga) se refiere a una tradicional disciplina física y mental que se originó en la India. La palabra se asocia con prácticas de meditación en el hinduismo, el budismo y el jainismo. En el hinduismo, se la cuenta como una de sus seis doctrinas ortodoxas.

Estas doctrinas (y sus respectivos fundadores o principales referentes históricos) son:

Yoga (de Patanyali).

Vedanta (de Viasa).

Sankhia (de Kapilá).

Purva mimansa (de Yaimini).

Niaia (de Gótama).

Vaisheshika (de Kanada).

Según sus practicantes, el yoga otorga como resultado:

La unión del alma individual con Dios, entre los que tienen una postura religiosa de tipo devocional.

La percepción de que el yo es espiritual y no material, entre los que tienen una postura espiritualista.

El bienestar físico y mental, entre los que tienen una postura racionalista (atea o agnóstica).

Debido a que los textos sánscritos carecen de cronología, se desconoce exactamente cuándo los habitantes del subcontinente índico comenzaron a realizar este tipo de meditación con posturas físicas.

El arqueólogo británico sir John Marshall descubrió en Mohenjo-Daro (Pakistán) un sello con figuras, datable hacia el siglo XVII a. C., de la cultura del valle del Indo. En 1931 publicó su interpretación, imaginando una supuesta criatura antropomorfa con cuernos, en una posición sentada con las piernas cruzadas. Marshall elaboró tres hipótesis, que no están todavía confirmadas:

El ser sentado sería el dios Shivá; por eso Marshall bautizó al sello «Paśupati» ('señor de las bestias', otro nombre del dios hindú Shivá).

El ser estaría practicando una postura de yoga.

Por lo tanto el yoga tendría por lo menos 35 siglos de antigüedad.

Algunos otros escritores occidentales —entre ellos el historiador de las religiones Mircea Eliade (1907-1986), y G. Feurstein—4 creyeron que esa proposición era suficiente prueba de que en la cultura del Indo se conocía el yoga.

En cambio, los hinduistas sostienen que el yoga es eterno (anādi: 'sin comienzo') y siempre existió.

Los tipos de yoga que se consideran fundamentales son:[cita requerida]

rāja yoga (habitualmente identificado con aṣṭāṅga yoga)⁵

jñāna yoga

karma yoga

Las denominaciones bhakti yoga y haṭha yoga no corresponden a ramas o caminos fundamentales del yoga clásico. El haṭha yoga es una parte del rāja yoga.

Raja yoga

El raja yoga (lit. 'yoga regio' donde rashá: 'rey'),

Se suele identificar al raja yoga con el ashtanga yoga descrito por Patañjali.

Ocho etapas

El texto sánscrito Yoga-sutra ('aforismos de yoga') de Patanyali (probablemente del siglo III a. C.) prescribe la adhesión a ocho preceptos que constituyen lo que se denomina ashta-anga yoga, el 'yoga de los ocho miembros' (siendo ashta: 'ocho', y anga: 'miembro'). En este texto, Patañjali recopiló y sistematizó los conocimientos acerca de estas técnicas.

Estos «ocho miembros» son:

Yama ('prohibiciones'):

ahimsá ('no violencia', sensibilidad hacia otros seres).

satya ('veracidad', no mentir).

asteya ('no robar').

brahmacharia ('conducta brahmánica', aunque en la práctica significaba celibato y estudio de los Vedás)

aparigraha ('no apegarse' al hogar, etc.).

Niyama ('preceptos'):

śaucha ('limpieza' física y mental)

santosha ('completa satisfacción').

tapas (disciplina, 'consumirse por el calor').

suadhiaia ('recitar [los Vedás en voz baja,] para sí mismo').

ishuara pranidhana ('ofrecerse al Controlador [Dios]')

ásana ('postura'): la columna vertebral debe mantenerse erecta y el cuerpo estable en una postura cómoda para la meditación. El hatha yoga se enfoca en este miembro.

pranaiaama ('control de la respiración'; prana: energía mística presente en el aire respirado; y yama: 'control')

prataijara ('poco comer', control de los sentidos; prati: 'poco'; ahara: 'comer; implica el retraimiento de los sentidos de los objetos externos).

dharana ('sostenimiento'; dhara: 'sostener'; implica la concentración de la mente en un pensamiento).

dhiana ('meditación').

samadhi ('completa absorción').

Gñana yoga

El gñana ('conocimiento') se aplica tanto en contextos sagrados como laicos. Vinculado con el término «yoga», se puede referir al aprendizaje o conocimiento conceptual, y a la más elevada sabiduría, visión intuitiva o gnosis, es decir, a una especie de conocimiento liberador o intuición. Ocasionalmente, el gñana se equipara incluso con la Realidad última.

Karma yoga

El karma yoga, 'yoga de la acción' o, más bien, 'yoga del servicio', es la dedicación completa de las actividades, las palabras y la mente a Dios. El karma yoga no es la actividad dedicada al bien. Según el hinduismo, las buenas obras (el buen karma) no llevan a Dios, sino a una siguiente reencarnación en mejores condiciones de vida, mientras que las actividades pecaminosas (el mal karma) llevan a una reencarnación en peores condiciones de vida. El karma yoga no produce reacciones materiales, sino que libera al alma y le permite, en el momento de la muerte, volver con Dios.

Doctrinas del yoga

Los textos que establecen las bases del yoga son la Bhagavad-guitá, los Yoga-sūtras (de Patanyali), el Gueranda-samjitá, el Yoga-darshana-upanishad y el Jatha-yoga-pradípika.

Según las doctrinas hindúes en las que se asienta el yoga, el ser humano es un alma (ātman) encerrada en un cuerpo (rupa). El cuerpo tiene varias partes: el cuerpo físico (deja o sharira), la mente (mana), la inteligencia (gña) y el ego falso (ajankara).

Para llevar una vida plena, es preciso satisfacer tres necesidades: la necesidad física (salud y actividad), la necesidad psicológica (conocimiento y poder) y la necesidad espiritual (felicidad y paz). Cuando las tres se hallan presentes, hay armonía. El yoga es una sabiduría práctica que abarca cada aspecto del ser de una persona. Enseña al individuo a evolucionar mediante el desarrollo de la autodisciplina. El yoga también está definido como la restricción de las emociones, que son vistas como meras fluctuaciones (vṛitti) de la mente. Los seguidores del hinduismo distinguen entre el alma (impasible, sin emociones) y la mente (siempre fluctuante y llena de ansiedades).

Según algunos, el yoga ofrece los medios para comprender el funcionamiento de la mente, o incluso sería el arte de estudiar el comportamiento de la mente. Pero otros opinan que el yoga no estudia nada, no se trata de un esfuerzo intelectual sino de una experiencia mística, que entre otras cosas ayuda a serenar los incesantes movimientos de la mente, conduciendo a un imperturbable estado de silencio mental. Los vaisnavas (adoradores de Visnú) niegan este concepto, y dicen que no se puede silenciar a la mente, sino que se la debe ocupar en actividades espirituales (ofrecidas a Dios), que al mismo tiempo satisfarían la ansiedad de la misma y la purificarían de los deseos materiales.

El yoga es, pues, el arte y la ciencia de la disciplina mental a través de la que se cultiva y madura la mente. No es una ciencia en el sentido occidental de la palabra. Los hindúes utilizan el concepto de ciencia porque saben que en el más racionalista mundo occidental la ciencia está bien conceptuada.

El yoga busca llegar a la integración del alma (ātman) individual con Dios (el Brahman) o con su deidad (avatar). Esa re-unión se llama samādhī, a través de la cual se accede a la liberación (moksha).