



EL MILAGRO DEL
YOGA

Ramiro Calle

Kairós

Ramiro Calle

El milagro del yoga

editorial **K**airós

© 2020 by Ramiro Calle

© de la edición en castellano:
2020 by Editorial Kairós, S.A.
www.editorialkairos.com

Composición: Pablo Barrio

Diseño cubierta: Katrien Van Steen

Imagen cubierta: The Picture Art Collection / Alamy Foto de Stock

Primera edición en papel: Septiembre 2020

Primera edición en digital: Septiembre 2020

ISBN papel: 978-84-9988-754-8

ISBN epub: 978-84-9988-778-4

ISBN kindle: 978-84-9988-779-1

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Sumario

Agradecimientos

Estudio preliminar

1. Yoga

2. *Samadhi*

3. La persona liberada

4. En busca de la liberación

Autodominio y autoconocimiento

La introspección: el descubrimiento interior, la quietud y la presencia

El trabajo interior

5. Los caminos tradicionales

Karma-marga

Gnana-marga

Bhakti-marga

Otras sendas

Laya-marga y nada-marga

6. El yoga *samkhya*

7. El yoga del dominio sobre la mente: *radja-yoga*

Planos y funciones de la mente

El subconsciente

La mente consciente

La supraconsciencia

Fases de la mente en su evolución

Los estados de la mente

8. El adiestramiento del órgano psicomental

El cultivo de la atención mental

El adiestramiento mental

Pratyahara

Dharana

Dhyana

9. Técnicas de concentración

Postura del sastre

Postura perfecta

Postura birmana

Postura del héroe

Postura del diamante

Postura del medio loto

Postura del loto

Ejercicios de concentración

Concentración en el entrecejo

Concentración en un punto de luz en el entrecejo

Concentración en zonas claves del cuerpo

Concentración en la llama de una vela
Concentración en un disco luminoso
Concentración en la transparencia
Concentración en el elemento fuego
Concentración en la bóveda celeste
La mirada en el vacío
Luz interior
Noche mental
Posar la mente en un arquetipo de serenidad
Concentración en el silencio
Concentración en la postura corporal
La detención consciente
Ejercicios de atención a la respiración
La atención a la sensación táctil del aire
La atención al punto de confluencia
La atención al dentro y fuera del aire
La atención a todos los pormenores de la respiración
Concentración en la zona que se dilata al respirar
La observación de la mente
Inhibir los pensamientos en su raíz
La meditación en el ser

10. *Hatha-yoga*

Asana

Postura de la cobra
Postura del saltamontes
Postura del arco
Postura de la torsión
Postura de la pinza

Postura de extensión sobre la pierna

Postura de la media cobra

Postura de la vela

Postura de la pinza de pie

Postura del triángulo semilateral

Postura de la media luna

Pranayama

Respiración rítmica

Respiración alternada

Respiración *ujjayi*

Respiración solar

Respiración fuelle (*bhastrika*)

Del *pranayama* al *pratyahara*

Mudras y bandhas

Yoni-mudra

Manduki-mudra

Shambhavi-mudra

Bhuchari-mudra

Agochari-mudra

Shatkarmas

Acción terapéutica

11. Mantra-yoga

HAMSA

AUM

12. Kundalini-yoga

Los chakras

Chakra *Muladhara*

Chakra *Swadhistana*

Chakra *Manipura*

Chakra *Anahata*

Chakra *Vishuddha*

Chakra *Ajna*

Chakra *Sahasrara*

13. *Tantra-yoga*

La sexualidad como Shakti

Los yoguis tántrico-alquimistas

El *Vijnana Bhairava Tantra*

Apéndice I. Aforismos de Patanjali

Apéndice II. *Shaiva-yoga*

Apéndice III. Los yogas tibetanos

Apéndice IV. Consideraciones esenciales

Epílogo

Conclusión

Bibliografía

Para mis buenos y entrañables amigos, Rosa Cortés
Castrejón, Antonio García Martínez y Antonio García Cortés

«Ramiro hace su particular interpretación del yoga y la meditación con un sólido anclaje en los saberes tradicionales. Eso le otorga una cohesión, una credibilidad y una robustez espiritual de la que carecen muchos supuestos maestros. Gracias a su práctica continuada del yoga y la meditación, Ramiro logra morar en aquello que siempre es, lo que en la India llaman *sat*».

AGUSTÍN PÁNIKER,
del Prólogo al libro de Ramiro Calle
Autobiografía espiritual

Agradecimientos

Mi sentida gratitud para Agustín Pániker y su magnífico equipo editorial, que cuenta con personas tan eficientes y amables como Anna Ayesta e Isabel Asensio.

Estoy profundamente agradecido a todas las personas que me han prestado su valiosísimo apoyo a lo largo de los años, entre las que quiero destacar a: Jesús Fonseca, Paulino Monje, Antonio García Martínez, Nacho Vidal Morán, Helio Clemente, César Vega, Manuel Muñoz, José Muñoz de Unamuno, Joaquín Tamames, Pedro José Riba y Jordi Fortià.

Estoy en deuda con Almudena Haurie Mena, que fundó conmigo el centro de yoga Shadak, en el que impartió formidables clases durante muchos años. Asimismo, me acompañó a entrevistar a gran número de yoguis y mentores en Oriente (traduciendo impecablemente al castellano sus enseñanzas). Además, ha traducido un gran número de obras relacionadas con el *Dharma*.

Por Shadak han pasado más de medio millón de practicantes y a todos ellos les expreso mi hondo

reconocimiento por haber depositado su confianza en nuestras enseñanzas.

Estudio preliminar

Este no es un libro más de yoga. Yo mismo tengo publicados un buen número de ellos, desde *Yoga, refugio y esperanza*, mi primer libro, que vio la luz hace medio siglo y al que siguieron otros, abordando diversas vertientes del yoga. Pero insisto, y que se me perdone por ello, que este no es un libro más de yoga y menos aún contiene la infinidad de posturas que hacen las delicias de los yoguistas, los amantes del postureo y la contorsión, los desmesuradamente apegados a su cuerpo, que le rinden un culto exacerbado, o se jactan por hacer *asanas* cada vez más complicadas y difícilmente practicables. Este es un libro, digámoslo ya, que pretende ahondar en el yoga más genuino y adentrarse en las verdaderas raíces, propósitos, intenciones y alcances del mismo.

No es común que, en nuestros días, un libro de yoga ponga el énfasis en temas como el *samadhi* o la experiencia liberadora, pero es que esa es la meta esencial del yoga, por mucho que se enmascare con otros ropajes, que ya desde hace muchos años han sido tales como la obsesión por el cuerpo, la longevidad, la salud perenne, el

rejuvenecimiento o el contar con un cuerpo llamativamente flexible o con recetas para vencer el estreñimiento o prevenir las varices. En suma, una panacea, como si el yogui no pudiera enfermar o -permítaseme la broma- incluso morir. Nadie puede dudar, si ha practicado un poco, de los beneficios físicos y psicofísicos del yoga, pero esta milenaria disciplina panindia es mucho más que todo eso, como veremos sobradamente a lo largo de esta obra. Por ello, y desde ya, quiero comenzar en esta introducción por apuntar algunos aspectos del yoga que luego iremos desarrollando con la debida profundidad.

El yoga no pertenece a ningún culto, aunque encontró su mayor desarrollo dentro del hinduismo. Es un método muy variado y poliédrico, capaz de alcanzar a todos los elementos constitutivos del ser humano. Es un vehículo para la libertad interior y siempre ha puesto el acento en el desapego y el desasimiento. De igual manera, desde tiempos inmemoriales, el yoga ha considerado que la identificación con los procesos psicomentales es una esclavitud y una causa de alienación y de ahí que, a lo largo de su historia, nos haya facilitado métodos para controlar las ideas en la mente e incluso inhibirlas. Así, solo una mente quieta o vacua permite la revelación de lo más íntimo del Sí-mismo, que como un espejo refleja la esencia ontológica de la persona, más allá de ese gran embaucador y falsario que es el ego.

El yoga pone a nuestra disposición todo tipo de técnicas y procedimientos para obtener un conocimiento

suprasensorial y, por tanto, realmente liberador. Incluso la deidad es utilizada como herramienta para canalizar la mente y liberarse del pensamiento ordinario. En ese estado surge el despertar, aunque sea por una milésima de segundo. Las opiniones, elucubraciones, argumentaciones y digresiones no sirven de nada. Solo la experiencia transforma y el fin último del yoga es transformar para ser, lo que no quiere decir que no sean también muy deseables otros frutos que obsequia, como el sosiego, el equilibrio psicosomático y un mayor bienestar.

El yoga es un sistema soteriológico, o sea, liberatorio. ¿De qué libera? De la ignorancia básica de la mente que causa servidumbre y sufrimiento, y que hace a la persona vivir de espaldas a su Sí-mismo o naturaleza real. El conectar con esa naturaleza real es lo que comporta el despertar, y a través de la experiencia del *samadhi* se recobra el sentido del Uno en lo Cósmico.

Desde la antigüedad, toda clase de tendencias han fluido a través del yoga: algunas toscas, populares, supersticiosas, mágicas, y otras ascéticas, místicas y dirigidas a la liberación espiritual. En su gran río se han ido recogiendo todo tipo de aportaciones, técnicas, métodos y enseñanzas de maestros, yoguis, iniciados y practicantes. El mismo término *yoga* implica muchas cosas: unir, subyugar, enlazar, *samadhi*, concentración, aquietamiento, meditación, etc. Pero, en la historia espiritual de la India, siempre se ha considerado que, para conseguir un conocimiento verdadero, suprasensorial y liberador, se

requieren las enseñanzas y sobre todo los métodos del yoga. Así, han surgido distintas escuelas yóguicas y procedimientos estructurados a lo largo de milenios. Ciertamente, muchas de esas técnicas se han sobrevalorado o idealizado, igual que se han sobredimensionado las posibilidades esotéricas y parapsíquicas del yoga, pero no cabe duda de que las enseñanzas de esta disciplina han hecho el mayor aporte a la humanidad en pos de la evolución de la consciencia y el desarrollo interior. De cualquier modo, el yoga es experiencia y no creencia, y quien imparte el yoga revistiéndolo de dogmatismo o simple religión, confunde a los practicantes y les hace un muy flaco favor.

Debido a la ofuscación e ignorancia básica de la mente se genera mucho sufrimiento inútil. Las técnicas del yoga pretenden limpiarla para que pueda ver las cosas como son y ser causa de bienestar y no de malestar. Por eso, el yoga se presenta como una disciplina psicofísica, psicomental y espiritual. Nunca ha dejado de ser una técnica de introspección y cultivo de las más elevadas funciones mentales. Es desbordante e inabordable, tal es su caudal de conocimientos y procedimientos, y desde luego, no se trata solo de una ejercitación, sino de una técnica de vida, una actitud existencial y, así, un modo especial de ser y de experimentar los acontecimientos.

Aunque parte de las enseñanzas del yoga han quedado sepultadas con el paso del tiempo, sin duda hemos recibido un legado impagable y valiosísimo para la transformación y

evolución del ser humano, además de herramientas para la salud psicosomática, el bienestar psíquico y la vivencia de sosiego y plenitud.

Por su comprobada y asombrosa eficacia, sus técnicas han sido incorporadas a numerosos sistemas liberatorios, no solo en la India, sino en todo Oriente. Las expresiones, manifestaciones, puntos de vista, y concepciones individuales y cósmicas del yoga son muy diversas y a veces no es fácil conciliar todas ellas. Pero la duda se resuelve con la experiencia. Tengamos en cuenta que el yoga recoge ya enseñanzas de la época dravídica y que a partir de allí no ha parado de fecundar sistemas soteriológicos y de recibir también influencias de los mismos. El yoga es uno, pero al estar integrado en distintos sistemas religiosos, se puede hablar de un yoga hinduizado, jainizado, budizado, etc.

Desde hace cinco mil años, las técnicas yóguicas comenzaron a ser concebidas y ensayadas por ascetas, filósofos del bosque, *sadhus*, anacoretas y místicos. Así, este caudaloso río ha ido recogiendo un gran número de enseñanzas de tipo místico y espiritual para ir más allá de la esclerótica mente conceptual y poder incursionar en una realidad que escapa a sí misma. Pero de nada sirve conocer estas técnicas si no se practican. Son ellas las que liberan la mente, debilitan las ataduras del ego y permiten una evolución consciente que humaniza. Me gusta decir que es una disciplina mental de enorme validez para alcanzar otro modo de ver, ser y *serse*, sobre todo *serse*. Poco importa

cómo se denomine la Realidad que se quiere revelar en uno, da lo mismo. Ya sabemos bien que la palabra no es la cosa. Y en cualquier caso para saber lo que es el yoga no queda más remedio que practicarlo e incorporarlo a la propia vida como una actividad preciosa.

Al día de hoy, el yoga sigue siendo un gran desconocido para infinidad de personas y el *hatha-yoga* ha sido, en muchos casos, deplorablemente distorsionado y adulterado, e incluso inexcusablemente degradado y prostituido. Pero cada uno debe afinar su discernimiento y elegir entre la joyería o la más burda bisutería. En cierto modo era de esperar, pues el yoga alcanzó tal popularidad que se convirtió en un gran negocio. En esta sociedad los bienes espirituales también se han convertido en artículos de puro consumo demasiado a menudo. Personalmente, e insisto en ello, la llegada del yoga a Estados Unidos fue, en cierta manera, una tragedia para el verdadero yoga. Sonu Sandasani escribió: «La proliferación de las clases de yoga junto a cursos de aeróbic, entrenamiento para perder peso, masajes y otras sectas del contemporáneo culto al cuerpo en los gimnasios y centros deportivos nos puede hacer olvidar fácilmente que el yoga es una antigua disciplina espiritual». Lo que raya en lo impresentable es que un buen número de mentores hindúes se prestaran a ello y mostrasen en Norteamérica un yoga gimnástico y competitivo, en lugar del verdadero yoga. Ya hace décadas el mismo Jung previno: «En la India, actualmente, el yoga es básicamente un negocio, y ¡ay de nosotros cuando llegue

a Europa!». Pues ya vimos qué sucedió cuando llegó a Estados Unidos y qué ha sucedido con su llegada a Europa.

Por otra parte, el *radja-yoga* y la meditación son cada día más demandados por la necesidad de encontrar paz interior y superar la honda insatisfacción creada por una sociedad que es caldo de cultivo para la neurosis, la amarga frustración y el exacerbado sentimiento de soledad. Habiéndose demostrado la eficacia y alcance de las técnicas de meditación, cada vez más personas acuden a ellas con la fundada esperanza de mejorar sus facultades mentales y, además, superar traumas, agujeros psíquicos, carencias emocionales y síntomas tan desagradables como la ansiedad, el miedo infundado o la afectividad reprimida. En este sentido, la meditación, así como el yoga, puede desligarse de cualquier creencia preestablecida, culto, religión o tinte filosófico. Todas las técnicas de las diferentes modalidades de yoga son para ser experimentadas y practicadas. Tanto como disciplina psicósomática, método de autoconocimiento y equilibrio psíquico o sistema liberatorio, el yoga ha demostrado su sólida solvencia, pues de otro modo no hubiera sobrevivido por más de cinco milenios ni se estaría propagando en mayor grado días tras días, aunque tenga que sufrir el mal propósito de muchos «maestros» o, más bien, embaucadores, que llaman «yoga» a lo que en absoluto lo es.

Como hemos dicho, el yoga se enriquece constantemente cuando los mentores, sin desvirtuar su verdadera esencia,

aportan a su seno sus propias experiencias, enseñanzas místicas y métodos no solo para el mejoramiento psicosomático, sino para ir más allá de la consciencia ordinaria y poder así abordar una realidad que se considera captable solo supramentalmente, pues se encuentra más allá de lo puramente sensorial. Para llegar a esa otra Realidad en el terreno de lo suprasensible, el yogui anhela alcanzar el *samadhi*, que permite descorrer el velo de la ignorancia y obtener un saber libre de condicionamientos. Así, la mente velada se desvela, *maya* (lo ilusorio) se neutraliza y puede vislumbrarse lo que antes permanecía escondido por el ego y por la ignorancia básica de la mente. Un simple destello de verdadera luz o Sabiduría transforma la psique.

Para aproximarse a la Liberación, el yogui aprende a ahorrar, acopiar y reorientar todas sus energías, pues buena falta le harán en la empresa que se propone. El yoga nos enseña a reunificar las energías dispersas. Un modo de vida saludable ayuda, pues cuerpo y mente son instrumentos.

Los maestros proporcionan las herramientas, pero luego uno tiene que utilizarlas con la mayor regularidad posible. El pensamiento correcto y el entendimiento lúcido serán de gran ayuda para no extraviarse. Habrá retrocesos, pero son solo aparentes, luego se avanza con mayor consistencia. No es necesario renunciar a la vida diaria, en absoluto, pero sí poner mayor énfasis en desapegarse y situar siempre el ego bajo sospecha. No hay que dejar que las sensaciones (ni

agradables ni desagradables) se apoderen de nosotros y nos hagan enceguecer, pero para eso tenemos que adiestrarnos en esa cualidad de cualidades: la ecuanimidad. El poder interior es nuestra verdadera esencia nutritiva.

El conocimiento ordinario y, por tanto, velado, no es suficiente para el yogui. Este aspira a un tipo de conocimiento más transformativo y revelador. En su búsqueda de la realidad última se sirve incluso del cuerpo, pero en ningún momento se deja confundir pensando que el *hatha-yoga* tiene que ver, ni de lejos, con un tipo de cultura física, calistenia o deporte. El conocimiento ordinario tiene tantas luces como sombras, y está condicionado por *maya*, que crea todo tipo de ofuscación, apego, aborrecimiento e interrumpe la aparición de la inteligencia primordial. El intelecto tiene su papel ineludible, pero la inteligencia primordial es mucho más fiable e intuitiva, capaz de destruir la ignorancia básica de la mente cuando se ponen en práctica los medios oportunos para ello. En última instancia, el yogui aspira a la libertad total o *moksha*, que representa el desplazamiento de lo irreal o ilusorio a lo real y esencial.

Esta obra le concede principal importancia al *radja-yoga*, pues es el tronco primitivo sobre el que han nacido otras formas de yoga, incluidos los yogas tardíos o tántricos. Toda forma de yoga, cualquiera que sea, requiere del dominio sobre la mente, enseñanzas y métodos que recoge el *radja-yoga* desde antaño, núcleo de cualquier modalidad

yóguica. Es de lamentar que en los últimos tiempos la gran mayoría de los libros de yoga se dediquen por entero -o casi por entero- a las posturas o *asanas*, ignorándose la base, el yoga psicamental. Por esta razón, aquí ahondaré en el *radja-yoga*, un conocimiento del cual ningún practicante debería prescindir.

Así, como autor de esta obra, me gustaría dejar muy claro desde ya que el yoga, si bien tiene una vertiente psicosomática y de mejoramiento humano integral (bienvenida sea), es sobre todo una disciplina mental y espiritual para alcanzar una manera de ver no obstruida por lo aparente e ilusorio.

Es un milagro que hace cinco milenios aquellas personas no se resignaran a las limitaciones de su mente ni a su esclavizante condición humana (en realidad, homoanimal), y se convirtieran en las primeras intrépidas exploradoras de la consciencia, a fin de ampliarla y hacerla evolucionar, teniendo para ello que concebir y ensayar métodos que fueran eficaces, parte de los cuales han llegado hasta nosotros. Es asimismo un milagro que hayamos podido recibir esas magníficas y altamente verificadas técnicas, pues representan un legado insuperable que hay que cuidar, ya que sus enseñanzas y métodos, bien aplicados, pueden ser de enorme ayuda, motivación y consuelo para infinidad de personas que quieren mejorar no solo su calidad de vida externa, sino también su calidad de vida mental, emocional y espiritual.

RAMIRO CALLE

(www.ramirocalle.com)

1. Yoga

El yoga es el eje de la espiritualidad de la India. Me atrevería a ir más allá: es el eje de la espiritualidad oriental, porque es la columna vertebral y el método realmente práctico y eficiente al que han recurrido los más diversos sistemas filosóficos y religiosos. Donde han proliferado cultos y vías hacia la autorrealización, el yoga ha gozado siempre de un indiscutible y sólido prestigio, y sus procedimientos han sido utilizados por los grandes sistemas soteriológicos y por una inmensa mayoría de aspirantes que se interesan de verdad por el conocimiento de su propia naturaleza.

El yoga cuenta con una antigüedad de cinco mil años, es de origen extrabrahmánico, surgido en la India, y es, sobre todo, un impresionante conjunto de técnicas para el dominio y desarrollo armónico del cuerpo, la mente y la psique. Como dichas técnicas pueden ser utilizadas desprovistas de toda filosofía o mística, el yoga ha sido aplicado a lo largo de toda su historia para ir más allá de las apariencias, aprehender un conocimiento de orden

superior y evitar el sufrimiento innecesario de la mente ofuscada, generado a sí misma y a otras criaturas.

Hace milenios, en un intento por alcanzar una experiencia interna y de orden superior y así hallar respuesta a los interrogantes que plantea la existencia, algunas personas comenzaron a concebir, elaborar y ensayar técnicas psicofisiológicas y psicomentales. Desconfiando de los fenómenos, de la «realidad» aparente, deseosos de ampliar al máximo sus posibilidades y encontrar niveles superiores de consciencia, se entregaron a una implacable búsqueda interior. No se resignaron a sus limitaciones mentales y se convirtieron en los primeros exploradores de la consciencia y también en los primeros psicólogos de la autorrealización. Adiestrándose con férrea voluntad en los métodos de autocontrol que fueron concibiendo, indagando sobre sí mismos a través de la introspección y advirtiendo al máximo la potencialidad de su mente, estas personas fueron verificando, de forma personal y directa, la eficacia de los procedimientos de autodomínio y autodesarrollo que creaban. De esta manera, a lo largo de los siglos, fue surgiendo un importante arsenal de técnicas de autoperfeccionamiento. Estas eran el resultado, por lo general, del trabajo de aquellas personas que renunciaban a la vida ordinaria y en la más completa soledad practicaban sin descanso para descubrir su propio ser, en un esfuerzo más que admirable por liberarse de la ignorancia básica de la mente, por obtener la reconciliación consigo mismas y con todas las criaturas

vivientes, por penetrar en los secretos del Cosmos y despertar potencias que residen en todo ser humano, aunque latentes en tanto que no sean activadas.

Estas personas no se perdieron en laberínticas especulaciones ni acrobacias intelectuales; no se dejaron atrapar por la fácil fascinación del rito o del sacrificio externo religioso, aprendieron a desconfiar del mero análisis intelectual y emprendieron la difícil aventura de la autorrealización. Buscaron la Realidad última dentro de sí mismas, desconfiando de las verdades convencionales, deseosas de imponerse sus propias normas morales, sus propias actitudes, su propia forma de vida. Agudizaron su discernimiento, descendieron a las profundidades de su ser y tomaron consciencia de lo que en ellos era real y lo que era adquirido; se enfrentaron a la cara oculta de su mente y supieron esperar pacientemente, sin dejar el trabajo interior, a que se revelara el secreto íntimo de su naturaleza real.

Su esfuerzo (que nos ha dejado un legado impagable) fue casi sobrehumano y muchas veces llevado a cabo en solitario o en pequeños grupos, en medio de una inaudita persecución de sus propios ideales y aun a riesgo de extraviarse para siempre o incluso de lesionar irreparablemente su cuerpo o su mente. Poco a poco, estas personas fueron elaborando una vía de autorrealización que sería admirada y aceptada por los más variados sistemas filosófico-religiosos. El brahmanismo sería el primero en incorporarlo a su seno; después, el budismo, el

jainismo y otros sistemas soteriológicos no dudarían en servirse de sus técnicas, algunas de ellas probablemente de origen dravídico.

El yoga ha sido utilizado en todas las épocas como disciplina de perfeccionamiento, método de liberación y vía hacia la Realidad. Cabe suponer que en un principio sus técnicas surgieron dispersas, siempre resultado de querer ampliar la consciencia y de una perseverante búsqueda de la Sabiduría, y que, paulatinamente, fueron agrupándose hasta configurar un núcleo llamado «yoga»: un conjunto de técnicas que ensayaban los místicos, los chamanes, los buscadores de lo Incondicionado, los yoguis-alquimistas, los sanadores y los que ansiaban trascender. Con el transcurso del tiempo, el yoga se fue enriqueciendo, recogiendo filosofía, psicología, ciencia psicosomática, mística, actitudes de comportamiento, enseñanzas trascendentes y, sobre todo, métodos de autodesarrollo y transformación, así como técnicas para el éxtasis y la apertura de la consciencia. Y todo ello al margen de castas, de dogmas y de vacías especulaciones metafísicas, dejando que sus procedimientos fueran utilizados por todos los sistemas trascendentes, pero sabiendo mantenerse por encima de ellos y perpetuándose a lo largo de milenios. Terminaría convirtiéndose en un colosal árbol con numerosas ramas (los distintos tipos de yoga) e innumerables frutos (las técnicas).

El yoga arcaico es anterior a los *Vedas* y no era tal y como hoy ha llegado hasta nosotros. Una parte del

hinduismo ha propulsado los ideales de renuncia, pero ya antes había personas en la India que se dedicaban a la austeridad y al trabajo sobre sí mismas, valorando el esfuerzo y el desapego. Poco sabemos de aquellos primeros yoguis, pero sí podemos suponer que trataban de sobrepasar la ordinaria condición humana y desarrollar sus potenciales, unas veces con un sentido de trascendencia y otras no. Siglos después el yoga sería brahmanizado e incluso budizado, jainizado y tantrizado, como ya hemos dicho. ¿Por qué no utilizar técnicas de considerable eficacia para acelerar el proceso hacia el *samadhi* o nirvana o *kaivalya* o *satori*? ¿Por qué no servirse de técnicas altamente elaboradas, si estas respetan toda creencia, toda filosofía y son un método que no predica ninguna convicción en particular, salvo la de autodesarrollarse e iluminar la mente?

Lentamente, el hinduismo fue abriendo sus puertas al yoga, hasta incorporarlo plena y absolutamente en su seno. Aunque las técnicas yóguicas son, como ya hemos señalado, muy antiguas, el término «yoga» no aparece hasta la llegada de las *Upanishads*. El vocablo «*asana*» se encuentra por primera vez en la *Shvetashvatara Upanishad*, y aun cuando las técnicas yóguicas ya habían sido «insinuadas» en otras *Upanishads*, no encontramos referencias antes de la *Taittiriya Upanishad*. En la *Maitri Upanishad* se habla de diversos grados del yoga y distintas técnicas para activar *kundalini* y facilitar la meditación. Sobrevienen después las *Upanishads* yóguicas, entre otras

la *Tejobindu*, la *Kshurika*, la *Nadabindu*, la *Dhyanabindu*, la *Yogatattva* y otras. En la *Yogatattva* se mencionan cuatro ramas de yoga: *laya*, *mantra*, *hatha* y *radja*, y se señalan algunos grados del yoga y algunas *asanas* de meditación. La *Dhyanabindu Upanishad* trata sobre los chakras y los *mudras*, en tanto que la *Nadabindu Upanishad* lo hace sobre el sonido. Obviamente, son las *Upanishads* yóguicas las que más profundizan en esta disciplina.

A partir del siglo VII o VI a.C. comenzaron a aparecer las *Upanishads*, que suman un total de 240 libros, cuyo contenido filosófico, metafísico y místico es muy elevado. Estos textos aportaron una visión mucho más amplia y profunda del ser humano y las vías para alcanzar el Absoluto. Surgieron devotos o aspirantes espirituales que no le concedían la soberanía al rito, pues lo situaban en un lugar secundario. Estos aspirantes se dieron cuenta de que la autorrealización se encontraba en su interior y no en las prácticas y sacrificios exteriores, que entendían como superficiales y poco transformativos. Cada día aumentaba el número de practicantes dispuestos a profundizar en sí mismos para oír la voz del Absoluto en su corazón. Los ritos cedieron paso a la investigación metafísica y a la meditación. Progresivamente, el contenido doctrinal del hinduismo se fue enriqueciendo y los devotos más evolucionados -aquellos que no se dejaban alienar por dogmas o rituales que muchas veces rayaban en lo patológico- vivían nuevas experiencias interiores, aportaban sus vivencias y descubrimientos, desarrollaban

concepciones más profundas y precisas, y seguían excepcionales procedimientos de autorrealización, es decir, los del yoga. El aspirante ya no buscaba la guía ritual, sino la del conocimiento de orden superior proveniente de la indagación del Ser, la introspección y la meditación, con el importantísimo e insoslayable apoyo de las técnicas yóguicas, desde el uso del discernimiento a la recitación de un *mantra* o a la visión interior. Fue un conocimiento anhelado que buscaba otros caminos de Sabiduría y liberación mental y que, por supuesto, surgió con mucho esfuerzo. Hoy en día, la mayoría de los devotos comunes siguen enredados con la liturgia, pero los hay, aunque en minoría, quienes tienen pretensiones mucho más elevadas y son capaces de no regatear esfuerzos para encontrar respuestas.

Las *Upanishads* implicaron una búsqueda espiritual hasta entonces sin precedentes y por esta razón se convirtieron en pilares del lado más refinado del hinduismo. En ellas se explica que lo Absoluto es denominado *Brahman* y el principio espiritual y eterno del ser humano es el *Atman*. *Brahman* es Uno-sin-segundo y no puede ser alcanzado tan solo por el conocimiento binario. *Brahman* es omniabarcante y se constela en el ser humano como el *Atman*, que unos traducen como «el yo real y superior», otros como «el Ser» o «Sí-mismo» y otros como «el Espíritu». El sabio upanishádico pone todo su empeño en descubrir en sí mismo la identidad del *Atman* con el *Brahman*, y para ello recurre a numerosos métodos