

DISSIPANT ELS OBSTACLES A LA IMMORTALITAT

Giacomella Orofino

Universitat de Nàpols (2025). Traducció de l' anglès per Carles Romero.

L' *Amṛtasiddhi* ("L' Assoliment de la Immortalitat") és un text de ioga escrit en sànscrit al segle XI però que va ser descobert a occident l'any 2002. Fou arran d'una investigació del professor d'estudis tibetans Kurtis Shaeffer, que el món acadèmic contemporani conegué aquesta obra. Actualment, està considerada la primera en exposar idees i pràctiques del que segles més tard s'anomenarà *haṭhayoga*, "el ioga de la força".

A la segona part del present article, exposaré uns principis que són essencials en l'aplicació de les ensenyances de l' *Amṛtasiddhi* (AS). Aquests principis formen també la base d'un altre manual de ioga, l' *Amṛtasamkaṭanibarhaṇa* ("Dissipant els Obstacles a la Immortalitat"), un text escrit en tibetà probablement al segle XI, que vaig conèixer l'any 2023 durant la meua temporada de treball de camp al Nepal, a Bhutan i a les regions del Nord de l'Índia. L' *Amṛtasamkaṭanibarhaṇa* (ASN), més conegut com '*Chi med kyi 'phrang sel*, en llengua tibetana, és un text auxiliar relacionat amb l' AS. És el primer text de tot el corpus d'Amoghavajra, format per una vintena de texts i conservat al cànnon tibetà Bstan 'gyur, de la biblioteca del Palau Cultural de les Nacionalitats de Beijing.

L' ASN és un manual de ioga que ensenya acuradament 108 exercicis físics intensos, dissenyats per a eliminar els obstacles que poden aparèixer amb la pràctica de l' AS. El text està organitzat en trenta-dos capítols de tres apartats cadascun: **el preliminar, el principal i el concloent**. Al seu colofó, els exercicis de ioga que descriu són anomenats *'khrul 'khor*, expressió emprada per a traduir el polisèmic mot sànscrit *yantra* ("instrument, màquina, dispositiu"). Cal destacar que aquesta paraula apareix dues vegades al text de l' AS: una, durant la descripció de la pràctica del *mahāmudrā*, a la frase *prāṇayantram* (XI.5) que Mallinson & Szántó van traduir com "restricció de la respiració"; l'altra, a l'expressió *yantram* (XI.10), on té el significat de "control". La seua traducció tibetana, *khrul 'khor*, significa, com en sànscrit, "màquina, instrument o dispositiu", encara que en alguns àmbits de la literatura sobre ioga, significa també "**entrenament físic**". Aquesta expressió en tibetà, acostuma a aparèixer als texts de ioga en la locució *rtsa rlung 'khrul 'khor*, que vol

dir “entrenament d’aires i canals”.¹ De vegades, però, apareix escrita com *‘phrul ‘khor*, possiblement degut a una variant ortogràfica antiga, tot i que conserva el mateix significat².

La pràctica principal i més important, en cada un dels trenta sis capítols de l’ ASN, consisteix en dirigir la respiració al canal central, per a unir *prāṇa* i *apāna*, mitjançant una enèrgica retenció. La respiració, diu el text, s’ha de retenir al nivell del *cakra* del melic, espentant cap amunt el seu moviment descendent (scrt. *apāna*, tib. *‘og rlung*) i espentant cap avall el seu moviment ascendent (scrt. *prāṇa*, tib. *‘steng rlung*), amb una gran força. Cal destacar que el mot tibetà *stobs* (“força”), que acostuma a utilitzar-se per a traduir l’expressió sànscrita *haṭhayoga* (tib. *stobs kyis rnal ‘byor*), es repeteix més de cent vegades a l’ ASN. Com bé indica el seu títol, este text s’ha d’entendre com un entrenament, format per un conjunt d’exercicis preliminars (*‘khrul ‘khor*) dissenyats per a erradicar obstacles i preparar als ioguis per a la pràctica central de l’ *Amṛtasiddhi*.

Encara que el text no anomena explícitament els tres *mudrā*, que són la principal pràctica de l’ AS (és a dir, *mahāmudrā*, *mahābandha* i *mahāvedha*), sí que fa referència a aquestes pràctiques de ioga. Per exemple, la pràctica anomenada “Picant el Mont Meru”, apareix esmentada dues vegades, una al capítol XIII.3 i l’altra al XXX.2. La pràctica consisteix en colpejar diverses vegades la pelvis (concretament, els isquis) amb els talons, de la mateixa manera que es fa a *mahāvedha*, per a “fer que la respiració puje pel canal central, travesse els nucs de Brahmā, Viṣṇu i Rudra, i obra la porta de Brahmā situada a la coroneta.” (AS, XIII).

Un fet particularment interessant és la semblança que hi ha, entre algunes de les postures de ioga que explica l’ ASN i altres *āsana* aparegudes molt més tard a la literatura índia de *haṭhayoga*. Ara mateix, aquest text és un dels primers manuals de la història en documentar postures dinàmiques com a part d’un mètode de ioga vigorós. Les postures, que apareixen sense nom, estan descrites amb molta precisió i recorden a d’altres que apareixeran arranjades segles més tard en els texts indis. Algunes d’elles esdevindran cabdals tant per a les tradicions de ioga modernes com per a les premodernes³. En la meua investigació, he pogut identificar algunes d’aquestes *āsana* en obres índies posteriors. A continuació n’exposaré algunes. He posat entre parèntesi el capítol de l’ *Amṛtasamkāṇi-barhaṇa* on són descrites, i les he classificat en dos grups: les que apareixen al període medieval, també anomenades premodernes, i les que són més característiques de sistemes de ioga moderns.

Entre les postures que podem identificar com *āsana* medievals/premodernes, trobem *padmāsana* (I.1), citada al *Gorakṣaśataka* (segle X) com una postura asseguda típica. *Kukkuṭāsana* (III.1), una de les primeres postures de ioga no assegudes, apareix descrita al *Vasiṣṭhasaṃhitā* (segle XIII) i al *Haṭhayogapradīpika* (segle XV). Altres postures dinàmiques, com *trivikramāsana* (XII.3) i *śalabhāsana* (XVI.3), apareixen al *Haṭhābhyāsapaddhati* del segle XVIII i al *Gheraṇḍasaṃhitā* del XVII, respectivament. Entre altres postures

1 Es refereix als 5 aires vitals (*prāṇa*, *apāna*, *samāna*, *udāna*, *vyāna*) i al canals subtils (*nāḍī*).

2 Recentment alguns autors han traduït *‘phrul ‘khor* com “moviments màgics”. Encara que pot semblar una traducció fascinant, a mi no em sembla consistent, si tenim en compte els significats dels mots en sànscrit i en tibetà.

3 Per ioga premodern entenem el que va sorgir abans del segle XVIII, quan es produí la colonització britànica del subcontinent. Alguns autors l’anomenen també ioga precolonial.

medievals rellevants, trobem *duryodhanāsana* o *kapālikaraṇa* (XXI.1), una posició de cap per avall anomenada per Hemacandra al segle XI o XII, però explicada per primera vegada al *Yogacintāmaṇi* del segle XVI. *Nāṭarājāsana* (XXIV.2), encara que no apareix anomenada explícitament al text, sí que és descrita en detall. Es tracta d'una postura prou estesa entre les tradicions premodernes tardanes que es practica, encara, al *haṭhayoga* actual. *Baddhapadmāsana* (I.2 i XXVI.1) apareix al *Vivekamārtāṇḍa* del segle XIII. La postura coneguda com *Tittīryāsana* (XXVI.2) la trobem a un text del segle XVIII anomenat *Haṭhābhyāsapaddhati* i també al *Gheraṇḍasaṃhitā*. Es tracta d'una postura molt similar a la *vyāgrāsana* del ioga modern. *Viparītāsana* (XXVII.3), anomenada al *Jogapradīpakā* del segle XVIII, equival a la *sarvāṅgāsana* de les tradicions actuals, mentres que la postura descrita al capítol XXXII.1 s'assembla molt a la *phodyāsana* del *Jogapradīpakā*, molt similar a la que els manuals de ioga modern anomenen *kabandhāsana*.

Entre les *āsana* que podem reconèixer al ioga modern, n'hi han que recorden a *tulāṅgulāsana* (XX.2) i *utthitapadmāsana* (XXV.1). Esta darrera, actualment és més coneguda com “postura del lotus elevat”. Alguns sistemes de ioga modern practiquen seqüències, com ara *dvipādaśīrāsana* i *utthitakūrmāsana* (XXVI.3). A més de tot això, el text de l'ASN inclou una postura invertida molt pareguda a *ūrdhvaśīrāsana* (XXXI.1) i una flexió cap a darrere com *vṛścikāsana* (XXVIII.2). *Śaśakāsana*, postura popularitzada per alguns sistemes de ioga actual, apareix descrita al capítol XXXII.2. Amoghavajra descriu nombroses postures invertides, algunes d'elles, implicant suspensió. És el cas del lotus elevat (*utthita padmāsana*) que hem anomenat més amunt. Un dels exemples més curiosos de postura invertida el trobem al capítol XXX.2, on el practicant es penja cap per avall i se subjecta a un arbre amb les cames. Postures com aquestes estan ben documentades en texts antics, tant en sànscrit com en pali. El cànnon pali, per exemple, parla d'ascetes no budistes que practiquen la “penitència del rat penat” (*vaggulivata*), una postura on cal penjar-se cap per avall d'un arbre. El *Mahabhārata* esmenta també pràctiques ascètiques similars. Una posició relacionada amb aquestes es *tapakārāsana*, exposada al *Jogapradīpakā*, encara que aquí, s'utilitza una corda per a subjectar els peus a l'arbre. Aquesta postura apareix esplèndidament il·lustrada en un conjunt de dibuixos d'*āsana* i *mudrā* de l'any 1830, que es conserva actualment a la British Library de Londres.

Altres postures semblants, que impliquen suspendre's d'un arbre, han estat documentades a la Xina des d'almenys el segle V. Penjar-se cap per avall esdevingué part dels exercicis taoistes *daoyin*, practicats amb finalitats mèdiques almenys des del segle VII. Una coincidència com aquesta, planteja la possibilitat de què pràctiques com la que acabem de descriure es desenvoluparen tant a la Xina com a l'Índia, bé independentment, o bé mitjançant un intercanvi de disciplines posturals entre ambdues cultures en temps antics¹. Aquests paral·lismes han cridat l'atenció d'acadèmics com Dominic Steavu, qui ha proposat que els exercicis tibetans del *'khrul 'khor* podrien reflectir la influència d'anti-

1 Les postures invertides no són l'únic cas. Sembla que hi han més pràctiques que aparegueren simultàniament a tots dos territoris des de l'antiguitat. Per a conèixer més, llegiu l'article d' Steavu, *Is There Such a Thing as Chinese Yoga? Indian Postural Therapies in Mediaeval China* (Journal of Yoga Studies, 10 d'abril de 2023).

gues pràctiques físiques xineses. En aquest cas, el Tibet sembla haver actuat com a fulcre en l'intercanvi d'aquests coneixements entre Índia i Xina.

El que està clar, de totes maneres, és que l'anàlisi dels trenta-sis obstacles que impedeixen posar en pràctica les ensenyances de l' AS, mostra que l' ASN també és un text originat en un entorn budista Vajrayāna. El text parla dels obstacles com si foren errors a corregir, bé a la nostra percepció, a les nostres creences o a la nostra conducta. Accions quotidianes, al cap i a la fi, que si no les modifiquem, no ens deixaran arribar a l'objectiu final de la pràctica. Els primers dos capítols van adreçats als obstacles que poden aparèixer al practicar *śamatha* i *vipaśyanā*, tècniques de meditació molt esteses entre totes les escoles budistes des de l'antiguitat. És als capítols III i V que emergeix clarament la filosofia i les pràctiques de tradició Vajrayāna. El capítol III, per exemple, considera que és un error abstenir-se d'objectes de desig sensorial, reflectint així la idea tântrica de què el desig, ben emprat, pot esdevenir útil per a la pràctica del ioga i convertir-se en saviesa. D'altra banda, el capítol V emfatitza la importància de tenir cura del semen (scrt. *bindu*) durant la pràctica del ioga¹, objectiu final dels tres *mudrā* que ensenya l' AS: "Immortalitat, *amṛtam*, és una paraula per a [anomenar] el semen, l'alliberament i la vida. La perfecció, *siddhiḥ*, d'aquests tres, ha estat ensenyada aquí com La Perfecció de la Immortalitat, *amṛtasiddhiḥ*." (AS, XXXVI.6).

Els demès capítols també són molt interessants. Mostren aspectes filosòfics i religiosos desenvolupats pels *mahasiddhas* de la tradició Vajrayāna durant el segle XI. Mentre què en alguns aspectes van continuar el paradigma de les primeres escoles budistes, en altres, aquests ioguis protagonitzaren fortes crítiques socials i religioses, amb un radical punt de vista i una postura antiintellectual, que contrastava molt amb la de les tradicions monàstiques anteriors. Entre els elements de continuïtat, que ja existien a les tradicions Mahāyana anteriors, destaquen alguns temes ben definits a l'ètica budista, com ara l'error d'aferrar-se a les possessions materials i als tres reialmes de l'existència (*traiḍhātuka*). El text de l' ASN, parla de fal·làcies filosòfiques com l'eternalisme (*śāśvatavāda*) i el nihilisme (*ucchedavāda*), que representen perspectives extremes ben allunyades de la coneguda Via del Mig. El llistat de trenta-sis errors que descriu el text i que cal corregir, inclou tant l'error de menysprear les ensenyances del Dharma com el contrari, és a adir, sentir una fe cega o fanatisme per aquestes ensenyances. Altres errors de caire ètic, fan referència a còm tractem als ésser conscients, a l'altruisme i a l'empatia. La crítica que aquesta obra fa a altres escoles, resalta alguns errors que, amb el pas del temps, han anat calant en unes pràctiques budistes que aparentment, es consideren exemples d'una conducta correcta.

Escrit en un estil succint, de vegades críptic, alguns fragments del text amb prou feines s'entenen sense l'ajuda del comentari d' Amoghavajra, l' *Amṛtasiddhivṛtti* (conegut com '*Chi med grub pa'i 'grel pa* en tibetà). En ell, l'autor dedica un capítol sencer al llistat de

1 Algunes escoles de tradició budista Vajrayāna, com la Kālacakra, practiquen un tipus de ritual sexual on no està permesa l'emissió del semen. Externament, aquest ritual consisteix en una còpula entre un home i una dona. Internament, es manipulen forces ocultes del cos mitjançant tècniques de ioga. L' AS i també algunes obres auxiliars, com l' ASN, rebutgen l'intercanvi sexual i ensenyen tècniques per a manipular les forces internes del cos individualment, sense la necessitat d'una parella. Per a totes estes escoles, d'origen tântric, el semen (*bindu*) en el cas dels homes i la sang menstrual (*rajas*) en el cas de les dones, són les substàncies més valuoses del cos, per això cal preservar-les. La seua pèrdua, diuen, mena a l'envelliment i al deteriorament del cos. La seua conservació i manipulació, pot conduir a la immortalitat.

trenta-sis defectes, clarificant i assenyalant els passatges més dubtosos. Els defectes en la pràctica espiritual, que són els obstacles dels què parla l'obra, es poden classificar en dues categories fonamentals: per una banda, els que estan relacionats amb l'altivesa i les afeccions; d'altra banda, aquells que neixen d'un excés de perspectiva intel·lectual impedit la realització de la saviesa innata. El capítol VIII, per exemple, descriu els errors que apareixen quan escoltem (*śruta*) i quan reflexionem (*cintā*), dues accions aparentment indiscutibles car són mètodes clàssics d'entrenament a la tradició Mahāyāna. Ara bé, els comentaris d' Amoghavajra expliquen que l'error rau en l'actitud i no en l'acció mateixa: l'error està en desenvolupar aquestes accions amb una ment ufanosa, revelant així, una altivesa amagada en un comportament aparentment perfecte. El capítol XII és un exemple de crítica al dogmatisme i a l'intel·lectualisme. Descriu els errors d'atorgar massa importància tant a l'autoritat de les escriptures (scrt. *āgama*) com a l'argumentació lògica (scrt. *yukti*). A més, el text conté una relació d'errors que representen una contundent condemna al pensament conceptual. Un dels errors és "perdre conceptualment la noció de què és correcte i de què no ho és", posant de relleu la importància que té, poder transcendir les distincions binàries per a percebre clarament la veritable naturalesa dels fenòmens, més enllà de les classificacions duals. Un altre error, ens diu el text, és creure que el *karma* subjacent (scrt. *vāsana*) és decisiu i que té un impacte profund a la nostra vida, determinant la pròpia existència. Aquest punt de vista determinista és qüestionat i s'insisteix en el nostre potencial per a dur a terme la naturalesa no dual de les coses, ultrapassant així, els efectes que el *karma* del passat puga tindre sobre la vida actual. A més a més, el text assenjala l'error d'intentar comprendre mitjançant el pensament conceptual allò que està més enllà dels conceptes, ja que la realitat última no es pot copsar pels camins ordinaris de l'intel·lecte. La seua naturalesa està, intrínsecament, més enllà de tot concepte.

El llistat d'obstacles ofereix, al capítol XXII, una crítica a la percepció dualista i intel·lectual de la realitat, que separa al subjecte que percep, de l'objecte que és percebut (scrt. *ālambana*). També es critica (al capítol XXII) l'intel·lectualisme extrem que ens porta a "distingir entre la ment i la ment", referint-se així al sofisticat anàlisi intel·lectual dels diversos estats mentals a la filosofia Mahāyāna. El capítol XXIV presenta l'error de manifestar una excessiva "determinació en el recte desig d'establir la Veritat", doncs una actitud així, no fa més que reforçar el pensament dualista, creant fixació per determinades idees filosòfiques i afermant un comportament dogmàtic. Entre els capítols XXV i XXIX, Amoghavajra ens ofereix un anàlisi dels diversos errors que neixen amb la pràctica fallaç del budisme Vajrayāna. L'autor es refereix, en concret, a l'arrogància i a l'autocomplaença que sorgeixen d'experiències temporals (scrt. *anubhava*), com durant la meditació o les pràctiques de ioga. També considera un error aferrar-se als èxits parcials o limitats que hom pot assolir amb aquestes pràctiques. La porfídia davant l'aparició de les divinitats Tathāgāta, l'arrogància a l'hora de practicar les ensenyances dels texts i la vanitat, apareixen aquí com a errors significants. A més, confiar únicament en el propi esforç i en les capacitats naturals és considera també erroni, doncs reflecteix una falta de confiança en la saviesa suprema que tots tenim de manera innata.

Del capítol XXX al XXXVI se'ns ofereix una rigorosa crítica a la recerca d'èxits o perfeccions (scrt. *siddhi*) en l'àmbit de la pràctica tântrica, així com a l'orgull i l'autosatisfacció

que neixen per assolir determinades habilitats espirituals, com poden ser la capacitat de llegir la ment dels altres, obtenir domini sobre els elements o d'altres capacitats miraculoses. Prendre com a certes enrevessades idees filosòfiques, presumir de la pròpia capacitat de compromís i desitjar amb desfici la realització de la saviesa suprema incontaminada, també es consideren errades significants.

L' *Amṛtasamkaṭanibarhaṇa*, juntament amb els altres texts del corpus de l' *Amṛtasiddhi* escrits per Amoghavajra i conservats al cànon tibetà, representa un moment important en l'evolució de les ensenyances de l' AS a partir de la segona meitat del segle XI. Després d'haver sorgit a la regió índia del Deccan, en un entorn budista tântric, estes ensenyances sembla que van seguir dues trajectòries diferents. Una fou la budista, que creuà els Himàlaia i gràcies a Eṇadeva (àlies Kāla Virūpa) i a Amoghavajra, entrà al Tibet on continuà desenvolupant-se. Una altra trajectòria fou la śaiva, com ho reflexa l'adaptació de versos de l' AS en texts de *haṭhayoga* d'aquesta tradició escrits entre el segle XII i XV. Versos que, com és habitual en la literatura de ioga, foren inclosos en nombroses obres de manera no explícita. El text śaiva més antic, on trobem dita influència, és l' *Amaraugha*, un comentari o exegesi de l' *Amaraughaprabodha*, text suposadament escrit per Gorakṣanātha i utilitzat més tard per Svātmārāma, al segle XV, per a l'elaboració del famós *Haṭhapradīpika*, considerat un dels texts més emblemàtics de la tradició del *haṭhayoga*. En una recent investigació, Jason Birch presenta una provocadora hipòtesi: ambdós texts, l' *Amaraugha* i l' *Amṛtasiddhi*, podrien derivar d'una font budista més antiga. La secció de l' *Amaraugha* que versa sobre *haṭhayoga*, probablement seria la més pareguda al text original. Aquest plantejament, dona a entendre una relació entre texts de *haṭhayoga* budistes i śaiva, més complexa i enrevessada del què es pensava anteriorment. La divisió en dues trajectòries a la que m'he referit abans, reflexa canvis històrics més amplis en el desenvolupament del budisme: mentre que a algunes regions d'Índia, esta tradició decaigué o fins i tot desaparegué, al Tibet fou abraçada, emergí en força i continuà desenvolupant-se.¹

Al Tibet, les ensenyances de l' AS foren transmeses des del principi, com a doctrines extremadament esotèriques, principalment dins de l'escola Shangs pa Bka' brgyud. Una de les primeres figures destacades, relacionada en aquestes ensenyances, va ser en Sangs rgyas gnyan ston Chos kyi shes rab (1175-1255) qui va transmetre l' AS a Sangs rgyas ston pa Brtson 'grus seng ge (1207-1278), que escrigué un tractat particularment interessant, amb il·lustracions de trenta-dos exercicis de ioga físic (*'khrul 'khor*) relacionats amb la doctrina de l' AS. Una altra figura important fou Tāranātha (1575-1634), gran exponent de l'escola Jo nang pa, que també pertanyia a un dels llinatges de la tradició Shangs pa Bka' brgyud i va escriure alguns tractats sobre l' AS.

1 La difusió del budisme al Tibet es produí en dos cicles. El primer fou al segle VII, durant el regnat de **Songtsen Gampo** (617-650), qui promogué la construcció dels primers temples budistes. Al segle VIII, durant el regnat de **Trisong Detsen** (755-797), s'intensificà la presència del budisme al país. Fou aleshores quan la cort promogué la traducció de texts sànskrits i convidà a famosos mestres budistes que venien de l' Índia i ajudaven en les tasques de traducció i escriptura, fundant així, la primera biblioteca de literatura budista tibetana. En aquesta tasca, una de les majors empreses culturals (per la magnitud i sofisticació) dutes a terme durant l' Edat Mitjana a tot el món, col·laboraren *pundits* indis i traductors tibetans sota patronatge reial. Mentre els tibetans anaven a Índia per a estudiar, els indis anaven a Tibet per a traduir. Per això, ara sabem que la relació entre el budisme tibetà i el del subcontinent fou més permeable del que s'havia pensat i certament, no és precís afirmar que es tracta de dues tradicions separades.

El gran mestre del segle XIX 'Jam mgon Kong sprul Blo gtos mtha' yas, inclogué aquestes ensenyances al *Gdams ngang mdzod*, "El Tresor de la Instrucció Oral", una recopilació monumental de texts corresponents als vuit principals llinatges del budisme tibetà. Al volum que hi dedica a l'escola Shang pa, el famós mestre descriu la tradició de l' AS com el fruit d'un arbre que té, les raïls formades pels Sis Yoga de Nāropā, el tronc format pel *mahāmudrā*, les branques, per la doctrina de les tres integracions de Niguma² i les flors, formades per les pràctiques *khecarī* blanques i rojes d' Atiśa Dīpaṃkara Śrījñāna¹. Sobre l' *Amṛtasiddhi*, en 'Jam mgon Kong escrigué:

"Practicant els 32 exercicis que donen la immortalitat, hom utilitza el seu propi cos en el camí de l'alliberament. Donat que la pròpia ment, bàsicament, mai no ha nascut, la seua immortalitat està garantida. És un estat suprem de llibertat totalment natural. El cos físic existeix com a conseqüència natural del *karma*. És un conjunt de matèria inanimada, que no disposa de cap factor per a concedir la vida o la mort. De fet, el cos existeix únicament, com una manifestació de la ment, de manera que si hom adquireix la suficient confiança per a adonar-se'n de que la ment és imperible, aleshores, la manifestació del cos serà la de *mahāmudrā*, en la forma de la divinitat, determinada dins de l'espai bàsic, sense l'error derivat de les percepcions basades en confusions. Es diu que una persona pot adquirir un cos d'unitat pristina [un cos diví] en aquesta vida, rebent només unes poques d'aquestes instruccions [de l' AS] i que tan sols el fet d'escoltar-les, ajuda a despertar la ment *búdica* i el cos de joia (*sambhogakāya*) dels victoriosos, en el moment just abans de morir."

Les paraules d'aquest gran intel·lectual del segle XIX, profund coneixedor de les tradicions tibetanes, destaquen que tot i que les ensenyances de l' AS no tingueren la mateixa difusió que altres tradicions de ioga, com per exemple els Sis Yoga de Nāropā, encara així, tingueren un impacte considerable al Tibet. Els tibetans recopilaren i elaboraren ensenyances fonamentades en el *haṭhayoga* budista, conreant un ric repertori d'instruccions sobre ioga físic. Estes pràctiques, com bé demostra el manual que anem a traduir a continuació, emergiren, no sabem encara si al mateix temps, o potser abans, que altres pertanyents a la literatura índia. Aquest ioga físic es va desenvolupar, principalment, a la tradició budista dels *mahasiddha*, essent-ne part integral de la seua identitat. Una relació que es reflexa clarament a l'art tibetà, on són habituals les representacions de *mahasiddha* fent ioga físic, il·lustrant així la importància que pràctiques com aquestes tenien en la seua tradició. El cas exposat aquí és particularment especial, doncs Amoghavajra, l'autor del text que estem analitzant i que anem a traduir, fou un iogui indi que en el transcurs dels seus viatges pel Tibet, escrigué aquestes instruccions directament en tibetà, adreçades a un públic tibetà, en un temps on el budisme estava decaient a Índia però era rebut amb gran efusió al País de la Neu.

² Mestra de ioga índia del segle X, una de les més importants i influents de la seua època.

¹ Mestre budista bengalí, famós a les escoles budistes Mahāyāna i Vajrayāna entre els segles X i XI.

A partir de les acaballes del segle XI, ensenyances budistes de ioga tântric s'estengueren per totes les escoles tibetanes, esdevenint un part essencial de la pràctica esotèrica budista tibetana. Aquest desenvolupament, posa de manifest la complexitat del teixit religiós tibetà, on diverses tradicions de ioguis *mahasiddha* s'entrellaçaren amb les doctrines Vajrayāna afectant profundament tant la seua configuració teòrica com la pràctica.

