

# LAS MIL VIDAS DEL RĀJAYOGA

Sobre un artículo de Jason Birch (SOAS, Universidad de Londres).

Resumen y traducción del inglés por Carles Romero.

La historia que hay tras la expresión “rājayoga” revela que este yoga no deriva del yoga de Patañjali. Aunque en el siglo XX líderes como Svāmī Vivekānanda y Svāmī Śivānanda desarrollaron sistemas de yoga fundamentados en el yoga de Patañjali, que es del siglo III-V, y los denominaron Rājayoga, en realidad, no fue hasta el siglo XVI que esta expresión se utilizó en un comentario de los Yogasūtra.

La primera definición de Rājayoga se encuentra en un texto de yoga de tradición Śaiva llamado Amanaska, del siglo XII, que proclama que el Rājayoga es superior a todos los otros yoga y soteriologías<sup>1</sup> frecuentes en India en aquellos tiempos.

Desde el siglo XII y hasta el siglo XV, la palabra rājayoga era principalmente utilizada como sinónimo de samādhi, aunque después del siglo XVI, las evidencias textuales revelan muchos intentos de reinterpretar la expresión y conectarla con diferentes sistemas de yoga. Actualmente se acepta que Rājayoga hace referencia a modalidades de yoga más basadas en la meditación y no tanto en técnicas físicas o posturas (āsana), aunque muy poca investigación se ha hecho para explicar por qué hay tantas variaciones entre los sistemas modernos de Rājayoga.

La palabra “rājayoga” (literalmente, “rey del yoga”) implica superioridad, normalmente respecto al Haṭhayoga, y esto plantea la cuestión de si alguna vez hubo una justificación para esta declaración de superioridad.

## INTERPRETACIONES MODERNAS DE RĀJAYOGA

Examinando la afirmación de Svāmī Vivekānanda de que los Yogasūtra son un texto sobre Rājayoga, Elisabeth De Michelis (2004: 178) ha observado que la identificación del yoga de Patañjali con el Rājayoga podrían haberla hecho por primera vez los Teosofistas y haber sido popularizada después por Vivekānanda en su libro Raja Yoga (1896).

La omnipresencia de la frase “El Rajayoga de Patañjali” en publicaciones sobre yoga suficientemente conocidas y también por parte de los personajes más eruditos, refleja la influencia que los libros de la Sociedad Teosófica y los de Svāmī Vivekānanda ejercieron sobre el yoga moderno tanto en India como fuera de ella. Muchos de estos autores eran

probablemente conscientes de que el término “rājayoga” no se encuentra en los Yogasūtra, como tampoco se encuentra en el comentario Yogabhāṣya de Vyāsa, ni en el Vivaraṇa de Śaṅkara, el Tattvavaiśārādī de Vācaspatimiśra ni en el Rājamārtaṇḍa de Bhoja. De hecho, hasta donde yo sé, la palabra rājayoga no aparece en un texto de yoga hasta después del siglo XI (la obra de Patañjali se escribió entre los siglos III y V).

Casi todos los libros publicados sobre Rājayoga reconocen los Yogasūtra como su fuente textual y la estructura de sus exposiciones es normalmente la de las ocho prácticas (aṣṭāṅga) del yoga de Patañjali. A menudo, sus explicaciones sobre cada una de estas prácticas, son una síntesis de varias ideas religiosas o filosóficas combinadas con técnicas de meditación, según las preferencias del autor. Elisabeth De Michelis (2004: 149-77) por ejemplo, ha demostrado como el libro Raja Yoga de Svāmī Vivekānanda mezcla elementos de Neo-Vedānta y elementos del misticismo de Rāmakṛṣṇa con otros conceptos de la ciencia occidental, la filosofía y el ocultismo. Su ideología se superpuso al marco fundamental del Aṣṭāṅgayoga y de la metafísica Sāṃkhya sobre Puruṣa y Prakṛti.

Este mismo proceso también ha sido descrito por Sarah Strauss (2005: 8-23), así que no es necesario que yo ofrezca aquí más detalles, aunque merece la pena señalar que podemos encontrar un proceso de sincretismo similar en obras más recientes sobre Rājayoga, a pesar de que con elementos religiosos y filosóficos diferentes. Por ejemplo, Svāmī Śivānanda (2010: 61-68) de Rṣkeś (Rishikesh) escribió un capítulo entero sobre el yoga de la devoción (bhaktiyoga) en su libro sobre Rājayoga, mientras que Svāmī Vivekānanda (2003: 73) apenas hablaba de la devoción cuando versaba sobre los sūtra de Patañjali (II.1, II.34 y II.45) que hablan de la veneración a Dios (Īśvarapraṇidhāna).

También Vivekānanda (2003: 17) descartó la práctica de la postura (āsana), declarando que Rājayoga tenía poco que ver con el Haṭhayoga, mientras que el libro de Rājayoga de Svāmī Rāma (1998: 22-25) dedica treinta y tres páginas a la práctica de la postura, incluyendo explicaciones detalladas sobre posturas de Haṭhayoga junto con sus beneficios terapéuticos. Por lo tanto, está claro que incluso estas interpretaciones modernas del Rājayoga, añadidas a propósito al marco del yoga de Patañjali, difieren las unas de las otras tanto en su énfasis como en ciertos detalles de contenidos.

## LOS YOGASŪTRA EN EL YOGA PREMODERNO.

Utilizar los Yogasūtra como marco para exponer una nueva versión del yoga no fue una innovación de Svāmī Vivekānanda. De hecho, él siguió, quizás sin darse cuenta, los pasos de otros escritores que durante la edad media crearon compilaciones sobre yoga en sánscrito, como por ejemplo Śivānandasarasvatī (en el siglo XVI) y Bhavadeva. La

obra más prodigiosa (por su extensión) de estos dos autores es sin ningún tipo de duda el Yogacintāmaṇi que fue escrita finales del siglo XVI o quizás a inicios del XVII.

El Yogacintāmaṇi, que tiene 3423 versos, integró tanto nuevas como antiguas tradiciones de yoga de aquella época junto con material de los Purāṇa, de los Dharmasāstra y de la literatura épica, todo ello, en el marco del Aṣṭāṅgayoga. Śivānandasarasvatī traza su linaje tiempo atrás hasta el mismo Śaṅkara (siglo VIII), y lo cierto es que su comentario sí desprende un cierto aire de Advaitavedānta.

Precisamente, del mismo modo que el libro Raja Yoga de Vivekānanda combina instrucciones prácticas sobre prāṇāyāma y meditación con un elevado discurso de enseñanzas esotéricas orientales y occidentales, el Yogacintāmaṇi combinó las instrucciones prácticas de los primeros textos sobre Haṭhayoga con la filosofía y la metafísica del yoga de Patañjali, el Vedānta No-dualista y el Śivaísmo Tántrico entre otros. La gran diferencia entre estos dos casos es que Śivānandasarasvatī abrazó el Haṭhayoga, mientras que Svāmī Vivekānanda lo rechazó.

En Occidente, la palabra yoga acostumbra a referirse a una práctica postural mientras que meditación se refiere más a una práctica sentada. Una distinción similar se ve en la dicotomía Haṭhayoga/Rājayoga que predomina en la India. Vivekānanda no solo separó el Rāja del Haṭha, sino que también defendió la independencia y superioridad del primero sobre el segundo. De hecho, desde su punto de vista, el Haṭhayoga solo consistía en hacer fuerte el cuerpo físico y él creía que había otras maneras más efectivas de conseguir esto. Svāmī Śivānanda, en el siglo XX, hacía también una distinción entre el Rājayoga como práctica mental y el Haṭhayoga como práctica física, pero él integró el Haṭhayoga en el Aṣṭāṅgayoga, equiparándolo a las prácticas de āsana y prāṇāyāma. Su justificación para lo cual, merece la pena citarla al completo:

“El Hathayoga se ocupa del cuerpo físico y del control de la respiración. Rajayoga trata sobre la mente. Rajayoga y Hathayoga son interdependientes. Rajayoga y Hathayoga son las contrapartes necesarias la una de la otra. Nadie puede convertirse en un yogui perfecto sin conocer la práctica de los dos yoga. Rajayoga empieza donde una práctica adecuada de Hathayoga termina.”

(Svāmī Śivānanda 2010:38).

Śivānanda juntó pues el Haṭhayoga y el Aṣṭāṅgayoga en una misma vía. Él también interpretó el Rājayoga como la práctica meditativa (es decir, las prácticas internas del yoga de Patañjali: pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna, samādhi) y el Haṭhayoga como la práctica de la postura y de la respiración (āsana y prāṇāyāma).

Como veremos más adelante, estos puntos de vista sobre la dicotomía Rāja/Haṭha, tal y como los plantearon Svāmī Śivānanda y Svāmī Vivekānanda, se produjeron también en

algunas tradiciones del yoga medieval. Otras, en cambio, convirtieron el Haṭhayoga en una práctica más del yoga de Patañjali.

## RĀJAYOGA MODERNOS INDEPENDIENTES DE LOS YOGASŪTRA.

Hay que destacar que no todas las interpretaciones modernas del Rājayoga adoptan el formato del Aṣṭāṅgayoga de Patañjali. Un buen ejemplo es el Rājayoga de Ram Chandra (de Shahjahanpur), quien fundó la Shri Ram Chandra Mission en 1945. Rājayoga, también denominado “Sahaj Marg”, se presenta como una vía sencilla y fácil para la realización (Chandra 2009: 331). El sistema empieza con la meditación (dhyāna) que reconoce como el séptimo paso del yoga de Patañjali. Está claro que Ram Chandra vio en su propio Rājayoga una simplificación del de Patañjali, pues conserva las dos últimas prácticas (dhyāna y samādhi) así como la práctica de la renuncia (vairāgya). Chandra habla de Svāmī Vivekānanda como de una autoridad en asuntos espirituales, así que su opinión de que el yoga de Patañjali es un Rājayoga, probablemente venga de la obra de Vivekānanda. Sin embargo, encontramos muy poca metafísica, terminología y estructura del yoga de Patañjali en el Rājayoga del Sahaj Marg. Por lo que yo sé, hay al menos un Rājayoga que es completamente independiente del de Patañjali, tanto en el contenido como en su nombre. Lo enseñan los Brahma Kumaris, una organización global fundada a finales de los años 30 por Prajapita Brahma (conocida también como Dato Lekhraj).

Los Brahma Kumaris enseñan un sistema de Rājayoga que parece no tener ninguna influencia de Svāmī Vivekānanda ni de Patañjali. Ellos creen que sus enseñanzas vienen directamente de Śiva y que representan la tradición pura de la que el hinduismo ha acontecido una versión corrompida. Una publicación de los Brahma Kumaris define su RAjayoga así:

“Raja Yoga significa la comunión amorosa e intelectual del alma con el Alma Suprema. Iniciación, meditación, concentración y realización son los cuatro pasos del Raja Yoga. Raja Yoga contiene en él mismo los cimientos de todos el métodos de yoga y proporciona la consecución de todos ellos de manera natural y fácil, utilizando un método muy sencillo que cualquiera puede aprender.” (1986: 60).

Esta definición parece haberse inspirado en el significado de yoga como “unión”, tan característica de los Tantras de tradición Śaiva y de las tradiciones medievales de yoga que los sucedieron. La palabra rāja, que literalmente significa “rey”, se entiende metafóricamente como el alma suprema; Rājayoga es pues la unión del alma individual con la suprema.

Una publicación posterior reconoce el yoga de Patañjali como el “Raja Yoga más conocido por todo el mundo” (Brahma Kumaris 1996: 129), aunque rechaza

la autoridad del Patañjali en la materia con el argumento de que el significado de yoga como “unión” no es evidente en los Yogasūtra. El prólogo de la misma publicación también define el Rājayoga como el “Rey de todos el Yoga o el Yoga Real” (BK 1996: 4), y esto mismo se afirma en su página web. De esta definición de Rājayoga encontramos bastantes ejemplos en las primeras tradiciones de yoga Śaiva.

## LA HISTORIA DEL RĀJAYOGA

### EL RĀJAYOGA DEL AMANASKA Y DEL APAROKṢĀNUBHŪTI.

La primera definición de Rājayoga, de momento<sup>2</sup>, es la que aparece en el segundo capítulo de un texto de yoga Śaiva llamado Amanaska, que fue escrito antes del siglo XII.

En respuesta a la pregunta inaugural que hace en Vāmadeva, Śiva le responde que hay un yoga interno (antaryoga) denominado Rājayoga y que él define de dos maneras. Se llama Rājayoga, en primer lugar, porque es el Rey de todos los yoga, y en segundo lugar, porque permite al yogui llegar al rey más ilustre de todos, el Ser Supremo.

La primera definición es una clara declaración de la superioridad del Rājayoga sobre los otros sistemas de yoga conocidos en la época. Aunque a los otros yogas no se los nombra, es probable que el autor tuviera en mente el Mantrayoga, el Layayoga y el Haṭhayoga, ya que en otros versos del Amanaska rechaza explícitamente los mantra (II.7), las prácticas de Haṭhayoga como āsana, prāṇāyāma, mudrā, bandhā (II.7, II.31, II.42) y las técnicas de meditación (dhyāna) (II.33, II.37, y II.39).

La superioridad del Rājayoga sobre estos otros tres sistemas de yoga se repite en la mayoría de los textos medievales de yoga que enseñan el cuarteto Mantrayoga, Layayoga, Haṭhayoga y Rājayoga. Sin embargo, a diferencia de la Amanaska, estos textos promueven los primeros tres sistemas como métodos aceptables para lograr el estado del Rājayoga (el samādhi). El Amanaska, en cambio, rechaza los otros yogas, de manera muy similar a cómo Svāmī Vivekānanda rechazó el Haṭhayoga, y ambos fundamentan su postura en la crítica a las técnicas del Haṭhayoga, que consideran difíciles de realizar y de propósito cuestionable. El Amanaska dice:

*abhyastaiḥ kim u dīrghakālam anilair vyāhipradair duṣkaraiḥ  
prāṇāyāmasatair anekakaraṇair duḥkhātmakair durjayaiḥ |*

“¿Qué se tiene que ganar [manipulando] los aires vitales [aunque se] practique durante mucho tiempo? ¿[Qué se gana] con centenares de [maneras] de retener la respiración que generan enfermedades y son difíciles, y con los mudrā, de naturaleza dolorosa y difíciles de dominar?”

Y en su libro Raja Yoga, Svāmī Vivekānanda dice:

“ No tenemos nada a hacer [con el Haṭhayoga] aquí, porque sus prácticas son muy difíciles y no pueden ser aprendidas en un día y, al fin y al cabo, no conducen a ningún crecimiento espiritual”. (2003:17).

El Amanaska también rechaza las técnicas de yoga graduales para lograr el samādhi, que están en cualquier sistema formado por diferentes prácticas o, como se acostumbra a decir, auxiliares (Śaḍāṅgayoga de siete prácticas, Aṣṭāṅgayoga de ocho prácticas... etc).

El Rājayoga del Amanaska, se expone así como una vía fácil, directa y sencilla hacia el samādhi, un estado descrito como natural (sahajāvasthā). Esta retórica parece ser un claro precedente de la definición de los Brahma Kumaris citada más arriba, como también del Rājayoga de Ramo Chandra, que prescindió de las seis primeras prácticas del Aṣṭāṅgayoga y fue promocionado por su fundador como “el rey de los yogas”, un método directo y fácil (2009: 122).

La posición del Amanaska es pues mucho más radical que la de Ramo Chandra, porque este antiguo texto comienza y acaba con el samādhi mientras que Chandra aceptó al menos la séptima práctica del yoga de Patañjali (dhyāna), enseñaba por lo tanto, meditación para lograr el samādhi.

El punto de vista del Amanaska sobre la meditación y el llamado “estado natural del samādhi”, se aclara en el verso II.33bd:

*dhyānādikarmākulaḥ |  
prāyaḥ prāṅigaṅā vimūḍhamanaso nānāvikārāvitā  
dṛśyante la nirvikārasahajānandaikabhājo bhuvī ||*

“ [algunos] están confundidos por actividades como la meditación. En términos generales, [estas] multitudes de personas [el que han hecho] es engañar a las mentes y a algunas perturbaciones mentales. Porque de aquellos que no experimentan nada más que la felicidad imperturbable [del samādhi] no se ven en el mundo. ”

La segunda definición de Rājayoga que aparece a la Amanaska se inspira en la metáfora de que el Ser Supremo (paramātman) es un rey (rājan). Esta misma metáfora se encuentra en uno de los más antiguos Upaniṣad, del siglo VIII a.C., el Bṛhadāraṇyaka (II.5.15):

*sano va ayam ātmā sarveṣāṃ bhūtānām  
adhipatiḥ sarveṣāṃ bhūtānāṃ mana |*

“ El mismo Ser es también el gobernante de todos los seres, [es decir], el rey de todos los seres.”

Este significado más esotérico del Rājayoga nos recuerda a aquella definición de los Brahma Kumaris diciendo que el Rājayoga es “la comunión del alma con el Alma Suprema.” Sin embargo, en el Amanaska la palabra “yoga” se entiende más como método (el método para llegar al Ser) porque su segunda definición indica que el yoga es el medio con el que el yogui alcanza al Ser. Por lo tanto, en el contexto del Amanaska, Rājayoga es el estado sin mente (a+manaska) y las dos palabras (rājayoga y amanaska) son sinónimos tanto en esta obra como en textos de yoga posteriores.

Además de la metáfora del Ser Supremo como rey, la segunda definición de Rājayoga que aparece en el Amanaska también juega con el otro significado de la raíz rāj, “brillar”, afirmando que el Rājayoga es el método para realizar el Ser “luminoso”.

Respecto a la moderna asociación del Rājayoga con los Yogasūtra, cabe que señalar que el Amanaska no recibió influencia directa del yoga de Patañjali. Elementos clave de este famoso texto escrito a comienzos de nuestra Era, como la metafísica de *puruṣa-prakṛti*, los diferentes niveles del samādhi, kriyāyoga y aṣṭāṅgayoga, no se encuentran en el Amanaska. Las enseñanzas del Amanaska, que son explicadas por Śiva, provienen, sin ningún tipo de duda, de las primeras tradiciones Śaiva. Por citar un ejemplo, su técnica central llamada Śāmbhavī Mudrā era conocida como Bhairava Mudrā por los comentaristas Śaiva de Cachemira, Abhinavagupta y Kṣemarāja. Su rechazo a abordar gradualmente el camino hacia la liberación y su aversión hacia las austeridades (*tapas*) apuntan a la influencia de las escuelas Kaula más tardías, los textos de las cuales contienen los términos *amanaska* y *unmanī* como sinónimos de *samādhi*. Sin embargo, el Amanaska rechaza cualquier afiliación sectaria tántrica, los mantra, y los rituales, de los que dice, fueron concebidos como una reforma de las primeras escuelas Śaiva.

El Amanaska se situó con firmeza entre las tradiciones de yoga más destacadas a partir del siglo XII, haciendo hincapié en el *samādhi* así como en la práctica (*abhyāsa*), el desprendimiento (*audāsīnya*) y el favor del gurú (*guruprasāda*) como medios esenciales para la liberación. Aunque el Amanaska nos ofrece las primeras definiciones de Rājayoga hasta la fecha, podría no ser el primer texto donde aparece esta palabra, pues el Aparokṣānubhūti ha conservado un sistema de yoga vedántico de quince prácticas (*aṅga*) denominado Rājayoga.

Este texto ha sido atribuido a Ādi Śaṅkara, aunque probablemente fuera escrito uno o dos siglos antes del siglo XIV (mientras que el conocido maestro del Vedanta no dualista vivió alrededor del siglo VIII). Las enseñanzas sobre yoga del Aparokṣānubhūti están lejos del Amanaska pues su Rājayoga es más un intento de equiparar las prácticas del

yoga con la doctrina Vedānta y esto parece haber tenido poca influencia en tradiciones posteriores de yoga hasta la recensión<sup>3</sup> de los Yoga Upaniṣad. También, el Aparokṣānubhūti es único al utilizar el término *rājayoga* para referirse a un sistema de yoga sin el concepto de *samādhi*. En otros textos medievales de yoga, como hemos comentado más arriba, *rājayoga* es el nombre de un tipo de yoga basado principalmente en la práctica del *samādhi* y a la vez ambas palabras se usan como sinónimos.

## PRIMEROS RĀJAYOGA Y HAṬHAYOGA

Desde el Amanaska hasta el Haṭhapradīpikā del siglo XV, el significado de Rājayoga como la práctica del *samādhi* es omnipresente en todos los textos sobre yoga. En cambio, a diferencia del Mantrayoga y del Haṭhayoga, que se caracterizaron durante mucho tiempo por tener técnicas específicas, el Rājayoga se asoció a un amplio abanico de técnicas, y por este motivo, no parece haber una única tipología de Rājayoga. Por ejemplo, en el Amanaska, Śāmbhavī Mudrā era la principal técnica con la que lograr el estado del Rājayoga (es decir, el *samādhi*), pero tanto en el Dattātreya yogaśāstra como en el Yogabīja, dos textos de este mismo periodo, el Mantrayoga, el Layayoga y Haṭhayoga eran los medios con los que alcanzar el estado de Rājayoga.

El Amaraughaprabodha, en cambio, dice que al Rājayoga se llega fusionando la mente con un sonido interno (*nadānusandhāna*). Este texto también enseña el mismo cuarteto de yogas que aparece en el Dattātreya yogaśāstra y en el Yogabīja y de manera similar, afirma que los tres primeros yogas son para alcanzar el Rājayoga. Así pues, deducimos que los tres primeros yogas son los que producen el sonido interno y la fusión de la mente con él. Incluso podríamos deducir que cualquier técnica que conduzca a esto mismo sería igualmente válida.

El Śārṅgadhara paddhati y el Śivasamhitā también enseñan este mismo cuarteto de yogas (Mantra, Laya, Haṭha y Rājayoga), pero sus explicaciones sobre el Rājayoga están aún más desvinculadas de los otros tres yogas que en el caso del Amaraughaprabodha. En los dos textos del siglo XIV, Rājayoga es provocado por prácticas de visualización y meditación en las que intervienen los chakra y la *kunḍalinī*.

Lograr el Rājayoga mediante el Haṭhayoga es el tema central del Haṭhapradīpikā, del siglo XV. De hecho, en uno de los versos que abre esta obra, se afirma que en el momento en que se escribió, había numerosos puntos de vista enfrentados sobre cómo lograr el estado del Rājayoga:

*bhrāntyā bahumatadvānte rājayogam ajānatām |  
haṭhapradīpikām dhatte svātmārāmaḥ kṛpākaraḥ ||*



“El compasivo Svātmārāma ha compuesto [esta obra llamada] Luz sobre el Haṭhayoga para personas ignorantes en el Rājayoga debido a que están perdidas en la oscuridad de múltiples [diferentes] opiniones”. (Haṭhapradīpikā 1.3).

Svātmārāma resolvió el conflicto de las diferentes opiniones amalgamando muchos sistemas de yoga diferentes en un método que denominó Haṭhayoga. Entonces promovió el Haṭhayoga como vía indispensable para lograr el Rājayoga en términos casi idénticos a los de Svāmī Śivānanda que hemos citado más arriba:

*haṭham vinā rājayogo rājayogaṃ vinā haṭhaḥ |  
na sidhyati tato yugman ā niṣpatteḥ samabhyaset |*

“Sin Haṭha, Rājayoga no tiene éxito, y sin Rāja, no lo tiene el Haṭha. Así pues, el [yogui] ha de practicar ambos hasta [llegar] al [cuarto y último estado del yoga llamado] *niṣpatti*.” (Haṭhapradīpikā 2.76 y Śivasamhitā 5.222).

Para componer el cuarto capítulo del Haṭhapradīpikā, que trata sobre el samādhi, Svātmārāma recopiló variedad de técnicas de meditación de otras obras anteriores vinculadas al Rājayoga. Este capítulo puede que sea el compendio sobre Rājayoga más conciso y completo que hallamos en un texto de yoga medieval. Se centra en la práctica de los *mudrā Śāmbhavī* y *Khecari*, así como en *Nādānusandhāna* (la fusión de la mente en el sonido interno), para la conseguir el estado de Rājayoga.

El Haṭhapradīpikā y sus textos de origen confirman que había consenso en el uso de la expresión *rājayoga* como sinónimo de *samādhi*, aunque no había el mismo consenso en los medios para conseguir este estado, ni en los mecanismos mediante los cuales se llega él.

## INFLUENCIA DE LA OBRA DE PATAÑJALI EN LOS PRIMEROS HAṬHAYOGA Y RĀJAYOGA

A menudo surge la pregunta de si el yoga de Patañjali influenció al Haṭhapradīpikā y a aquellos de sus textos de origen que enseñan Rājayoga. En mi opinión, la influencia de Patañjali fue, como mucho, marginal, pues ninguno de estos textos incorporó la metafísica Sāṃkhya de *puruṣa-prakṛti* ni los diversos niveles de *samādhi* que vemos en los Yogasūtra. Por otro lado el esquema de ocho prácticas o *aṣṭāṅgayoga* no es habitual en estos textos y en el único caso donde fue incorporado (en el Dattātreyayogaśāstra 27-130), las prácticas se describen en términos diferentes a los del yoga de Patañjali. De hecho, al estado de Rājayoga descrito en los otros textos

medievales, aquí se le llama el *samādhi* “tan quieto como una roca”, denominación característica de las tradiciones ascéticas anteriores a los Yogasūtra.

La definición de Yoga en el *sūtra* 1.2 de Patañjali (*yogaś citta vṛtti nirodhaḥ*, “yoga es el cese de la actividad mental”) resume muy bien la simplicidad de esta práctica ascética, simplicidad que queda oscurecida más tarde por las complejidades de los otros *sūtra*.

Una definición similar la encontramos en el Amaraughaprabodha donde se describe el Rājayoga como un estado libre de actividad mental (*citta vṛtti rahitaḥ*) que se podría leer como un gesto insólito de complicidad hacia los Yogasūtra. Sin embargo, la ausencia de más terminología, teoría o prácticas del yoga de Patañjali en el Amaraughaprabodha, sencillamente no hace más que acentuar la distancia que hay entre este Rājayoga y los Yogasūtra. La frase *cittavṛtтинirodha* también aparece en el Amanaska (1.53) en la descripción del poder sobrenatural (*siddhi*) consistente en percibir los olores desde muy lejos. Estas apariciones de *cittavṛtтинirodha* en diferentes textos, confirman que esta frase se había convertido en un tipo de cliché allá por el siglo XV y es probable que se utilizara simplemente como otra expresión más para referirse al *samādhi* en textos como los que acabamos de citar.

## RĀJAYOGA A PARTIR DEL SIGLO XV

Después del Haṭhapradīpikā aparecieron más variantes de la expresión *rājayoga* en los textos sobre Haṭha. El Haṭharatnāvalī (del siglo XVII) definía al rājayogui como aquel quién es capaz de retener su semen. La larga recensión del Yogaśikhopaniṣat incorporó mucho contenido del Yogabīja, añadiendo algunos versos a la última explicación que hace sobre el Rājayoga. Así, en un verso de esta obra, se define Rājayoga como la unión de la sangre menstrual (*rajas*) y el semen (*retas*).

Es probable que esta definición de Rājayoga como la unión de los fluidos sexuales surgiera después de la época del Haṭhapradīpikā. Así parecen confirmarlo dos trabajos del siglo XVIII, el Jogapradīpyakā de Jayatarāma y el Sarvāṅgayogapradīpikā de Sundardās, quedicen que el Rājayoga nace de la práctica del Vajrolī Mudrā.

A lo largo del siglo XVIII escritores de diferentes tradiciones asociaron el Rājayoga con prácticas diversas. Por ejemplo, en la obra Haṃsavilāsa, de Miṭṭhuśukla, Rājayoga es el éxtasis sensual (*rāsālīlā*) del culto a la diosa Triparasundarī. Y en el compendio vedántico Bodhasāra, de Narahari, Rājayoga son las catorce etapas del Yoga (*yogabhūmikā*) que se enseñan en el conocido Yogavāsiṣṭha. Dado que el Yogavāsiṣṭha, (que es una recensión de un texto cachemir del siglo X llamado Mokṣopāya) ofrece una doctrina de la liberación para reyes, es sorprendente que el término *rājayoga* no

aparezca en este texto. De hecho, mi investigación ha revelado solo dos textos de Rājayoga contienen el matiz de “yoga apto para reyes”. Los dos son trabajos de tradición Vedānta del siglo XVIII. Se trata del Rājayogabhāṣya y un comentario del Bodhasāra escrito por Divākara.

La asociación del Rājayoga con el Yogavāsiṣṭha la hizo Vijñānabhikṣu en el siglo XVI, en su obra Sāṅkhyasāra, donde superpuso Haṭhayoga y Rājayoga a la división entre yoga y gnosis que se encuentra al Yogavāsiṣṭha:

“Aquel que no es capaz de [llegar al] Rājayoga, es apto para el Haṭhayoga. En el Yogavāsiṣṭha, Vasiṣṭha enseñó esto mismo a Bhusuṇḍa. Con el Rājayoga se va hacia la gnosis y con el Haṭhayoga hacia los ejercicios de respiración y las posturas. [Los dos] son importantes. Como son prácticas auxiliares, una depende de la otra. Las dos se tendrían que practicar según la capacidad de cada cual.” ( Sāṅkhyasāra 6.2-3)

Esta división entre gnosis y yoga (entendiendo aquí yoga como la práctica del *prāṇāyāma* y de las posturas) se remonta al extenso Mokṣopāya:

“Hay dos métodos para destruir la mente, yoga y gnosis. ¡O Rāma! Yoga es el cese de la actividad [mental] y gnosis es la percepción perfecta.”

En cierto modo, Vijñānabhikṣu siguió la tendencia de los primeros filósofos vedanta no dualistas al citar el Yogavāsiṣṭha en contextos de yoga. El ejemplo más claro de esto lo hallamos en el Jīvanmuktiviveka de Vidyāraṇya (del siglo XIV). Tal y como hizo Vijñānabhikṣu, Ānandabodhendra Sarasvatī también distinguió entre Rājayoga y Haṭhayoga en su comentario del Yogavāsiṣṭha, pero su distinción no se basaba únicamente en el yoga y la gnosis, sino entre las técnicas de yoga enseñadas en el Yogavāsiṣṭha (llamadas Rājayoga) y las técnicas más enérgicas que no se enseñan en las escrituras (Haṭhayoga).

En su obra Śrī Vāsiṣṭha Mahārāmāyaṇatātparya Prakāśa (5.92.33), Ānandabodhendrasarasvatī hace este sorprendente comentario:

“Cuando no se es capaz [de hacer] la práctica de Haṭhayoga, tendrá que practicarse Rājayoga.”

Semejante afirmación es sorprendente porque en los textos medievales de yoga, Rājayoga acostumbraba a recomendarse únicamente a los estudiantes más dotados, y a aquellos que no lo eran, se les prescribió el Haṭhayoga. Sin embargo, en un comentario posterior que versa sobre la palabra *haṭha* en el Yogavāsiṣṭha (5.92.37), el mismo

Ānandabodhendra dice que *haṭha* son aquellas prácticas no sancionadas por las verdaderas escrituras o por los gurús:

“A pesar de que interrumpir la respiración sea una práctica vigorosa, porque es un método de supresión difícil, otras [métodos] vigorosas en forma de acciones brutales, como sentarse o yacer sobre el suelo [durante mucho tiempo] abrasando el cuerpo, hacer hechizos o amuletos maliciosos, rodearse de fuegos, no están en el camino que enseñan las auténticas escrituras y los gurús, y están prohibidas aquí.”

Ānandabodhendra no utilizó el término *haṭha* para referirse al Haṭhayoga de *āsana*, *prāṇāyāma*, *mudrā*... etc. Para él, Rājayoga incluía la práctica del *prāṇāyāma* tal y como se enseña en el Yogavāsiṣṭha (5.92.35):

“Obtener conocimiento espiritual, relacionarse con los sabios, abandonar las tendencias habituales (*vāsanā*) y parar el movimiento de la respiración. De acuerdo con la tradición, estos son métodos poderosos para conquistar la mente.”

De todos modos, la asociación del Rājayoga con el Yogavāsiṣṭha no era lo más habitual en el siglo XVIII, porque en ese tiempo había más fórmulas de Rājayoga con tres o seis prácticas, algunas de las cuales trataron de juntar Śāmbhavī, Bhrāmarī, Khecarī y Yoni *mudrā* con la devoción (*bhaktiyoga*) y con las prácticas extáticas.

Por otro lado, manuscritos todavía inéditos de textos sobre Rājayoga de algunas bibliotecas del estado de Tamil Nadu, indican que hubo un renacimiento del Rājayoga en el sur de la India a finales del siglo XVIII. Algunos de estos textos son el Rājayogasiddhāntarahasya, el Rājayogāmṛta, el Rājayogasāra, y el Rājayoga de Agastya. Los tres primeros están redactados en la terminología y el estilo de los Śaivāgamas<sup>4</sup>. Toman la forma de un diálogo entre Śiva y la Diosa y enseñan una serie de prácticas de visualización que incluyen *mahavedha* (la técnica de “perforar los nudos”), ver una luz interna (*jyotis*), escuchar el sonido interno fusionando la mente con él (*nadanusandhana*) y despertar la *kuṇḍalinī*. A diferencia del Amanaska, estos textos no entran en polémica sino que integran otros estilos de yoga como el Haṭha, el Laya o la filosofía Sāṃkhya. El siguiente pasaje del Rājayoga Siddhāntarahasya es un buen ejemplo de ello:

“Habiendo practicado en primer lugar Haṭhayoga, la retención espontánea [de la respiración, surge] abruptamente. [Entonces se produce] durante la retención, la unión [de la mente] con un sonido interno. Debido al sonido interno, una luz [interna] brilla hacia delante. Habiendo visto la luz en el espacio del corazón, [el yogui] es, sin ningún tipo de duda, libre. [La práctica de] *āsana* es para destruir las enfermedades, *prāṇāyāma* es para [destruir] los defectos. Entonces, la mente acontece más estable en la [práctica de] fusionarse con el sonido interno. Cuando la luz brilla [en el corazón viene] la liberación. No hay ninguno otro medio para liberarnos [del *samsāra*].”

El Rājayoga Siddhāntarahasya ofrece una extensa descripción del Layayoga y del proceso de fusionar la mente con diez sonidos. La retención espontánea de la respiración (*kevalakumbhaka*) es mencionada en algunos pasajes que hablan de Rājayoga, pero en cambio, no aparecen comentarios sobre la práctica de *prāṇāyāma*. En esta obra, Rājayoga es definido de maneras diversas, incluso como la visualización de una luz interior dotada de *nāda, bindu y kalā*, la fusión de la mente con un sonido interno y la visión de una luz en el sonido interior. La obra de Agatsya llamada Rājayoga se diferencia de las otras tres en el contenido, la terminología y la orientación religiosa (visnuismo). Podría ser parte de un texto más extenso porque empieza así: “*Ahora, el capítulo del Yoga*”. Tiene seis secciones en las que se enseñan diferentes prácticas de visualización junto con otras técnicas como la meditación en los cinco elementos toscos descritos en la filosofía Sāṃkhya (*mahābhūta*), la manipulación de la respiración, la repetición de *praṇava* (la sílaba *Aum̐*), visualizar a Viṣṇu, Kṛṣṇa, Gaṅgā, Yamunā y Sarasvatī, e introducir mantras en el cuerpo. Nombra muy poco el *samādhi*, aunque el texto comienza con una declaración del Señor que dice:

“Hablaré sobre el más purificador Rājayoga que tendrían que practicar todos los sabios. Lleva a la liberación a todos aquellos que lo practican e incrementa la longevidad y la salud”.

Estos cuatro textos de Rājayoga del Sur de la India que acabo de mencionar, parecen ser trabajos tardíos, pues, por lo que yo sé, no aparecen citados en otros textos y están ausentes en compendios como el Yogacintāmaṇi, el Yogasārasaṅgraha y el Haṭhatattvakaumudī de Sundardeva. Lamentablemente ninguna de estas obras ofrece información sobre su fecha de composición.

## RĀJAYOGA Y HAṬHAYOGA EN EL YOGA DE PATAÑJALI

Es posible que la primera aparición del término *rājayoga* en un comentario sobre los Yogasūtra sea la del Yogasārasaṅgraha de Vijñānabhikṣu, una obra generalmente considerada de la segunda mitad del siglo XVI. En su comentario, Vijñānabhikṣu entendió *rājayoga* como *samādhi*, pues este era el significado que solía tener esta palabra antes del siglo XVI. Más tarde, en el siglo XVII, Narāyaṇatīrtha, en su comentario sobre los Yogasūtra denominado Yogasiddhāntacandrikā, integró diferentes sistemas de yoga medieval al Aṣṭāṅgayoga de Patañjali. Este autor enumera 15 tipos de yoga en su introducción de los Yogasūtra I.1: *kriyāyoga, caryāyoga, karmayoga, haṭhayoga, mantrayoga, jñānayoga, advaitayoga, lakṣyayoga, brahmayoga, śivayoga, siddhiyoga, vāsanāyoga, layayoga, dhyānayoga* y *premabhaktiyoga*.

En su comentario sobre el sūtra I.34, el mismo autor equipara el Haṭhayoga con el *prāṇāyāma*:

"En la tradición, se habla del Haṭhayoga como *prāṇāyāma*: el Sol se conoce por la sílaba 'Ha', la Luna, por la sílaba 'ṭha'. La unión del Sol y la Luna se denomina Haṭhayoga. [Así] Haṭhayoga, que tiene como principal característica la unión del Sol y de la Luna, [...], es conocido como *prāṇāyāma* en el Yogabīja."

I en el *sūtra* I.20, equipara el Rājayoga con el *asamprañātasamādhi* o *nirbījasamādhi*:

"Dice la tradición: aquí se declara que el *samādhi* sin semilla es el Rājayoga, porque el Señor, el Ser, quien es idéntico a la pura conciencia, brilla como una lámpara."  
(Yogasiddhāntacandrikā I.20).

Puesto que el *nirbījasamādhi* (*samādhi* sin semilla) es el grado más elevado de *samādhi* en el yoga de Patañjali, queda claro que Narāyaṇatīrtha situó el Rājayoga como objetivo principal, a conseguir con la práctica de los otros tipos de yoga. Algo similar a lo que pasaba con el cuarteto medieval estándar formato por Mantrayoga, Layayoga, Haṭhayoga y Rājayoga.

## RĀJAYOGA EN LA CÚSPIDE DE QUINCE YOGAS MEDIEVALES.

Puede que el Yogasiddhāntacandrikā de Narāyaṇatīrtha sea el primer trabajo en introducir abiertamente el Haṭhayoga en un comentario de los Yogasūtra. Pero está claro que no fue el único en crear una jerarquía de quince sistemas medievales de yoga por debajo del Rājayoga. Existe, al menos, otra lista de quince tipos de yoga casi idéntica, la del Tattvabinduyoga, escrito por Ramacandraparamahaṃsa entre los siglos XVII y XVIII.

Este texto se halla también publicado con otros nombres: Tattvayogabindu, Yogabindu y Rājayoga, y muestra pasajes significativamente parecidos a un texto llamado Yogasvarodaya. De hecho, los paralelismos entre estos dos textos son tan numerosos, que podemos afirmar que uno de ellos está basado en el otro. La lista de Rāmacandra es idéntica a la de Narāyaṇatīrtha, con la única excepción de que el primero, elimina de su lista al Premabhaktiyoga. No parecen haber más paralelismos entre estos dos trabajos, más allá de los nombres de los diferentes estilos de yoga. Esto se debe principalmente a que las explicaciones de Narāyaṇatīrtha versan los Yogasūtra, el texto del cual él es comentarista, mientras que la obra de Rāmacandra trata sobre otras tradiciones de yoga frecuentes en su época. Por ejemplo, como ya he mencionado más arriba, Narāyaṇatīrtha equipara el Haṭhayoga al *prāṇāyāma*, mientras que Rāmacandra describe dos variantes del Haṭhayoga que incluyen prácticas como la de *śaṭkarma*<sup>5</sup> y las técnicas de visualización.

La definición del Kriyāyoga que hace Narāyaṇatīrtha es como la del *sūtra* II.1 de Patañjali: prácticas ascéticas, recitación de las escrituras y la contemplación del Señor (*tapah svādhyāya Īśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ*). Rāmacandra, en cambio, lo define como el

cultivo de la paciencia, el discernimiento, el desprendimiento, la serenidad y el contentamiento:

"Aquel que hace surgir en su mente los [estados mentales] de la paciencia, el discernimiento, el desprendimiento, la serenidad y el contentamiento, a él, solo, se le dice que es un yogui de estas múltiples *kriyā*." (Tattvabinduyoga).

Algunos de estos tipos de yoga que he citado antes, que aparecen tanto en el Yogasiddhāntacandrikā como en el Tattvabinduyoga, también los encontramos en el Sarvāṅgayogapradīpikā, un trabajo escrito por Sundardās a lo largo del siglo XVII. Los cuatro capítulos (*upadeś*) de este trabajo enseñan tres cuartetos de yoga: el primero, Bhaktiyog, Mantrayog, Layayog y Carcāyog; el segundo, Haṭhayog, Rājayog, Lakṣayog y Aṣṭāṅgayog; y el tercero, Sāṅkhyayog, Jñānayog, Brahmayog y Advaitayog. Este autor también entendió el Rājayoga como el mejor de todos el yoga y jugando con la raíz de la palabra *rāja*, (de *rāj*, "rey, soberano, brillante"), escribió que aquel quien lo practica, brilla durante mucho de tiempo.

La descripción del *rājayogi* que hace en Sundardās, es la típica descripción de un yogui en *samādhi*.

## CONCLUSIONES SOBRE LA HISTORIA DEL RĀJAYOGA.

Podemos sacar las siguientes conclusiones sobre el Rājayoga, siempre basándonos en fuentes sánscritas<sup>6</sup>. En primer lugar, en el segundo capítulo del Amanaska encontramos, la que es, de momento, la primera definición del término *rājayoga* en un texto sobre yoga. En segundo lugar, la ausencia de esta palabra en los primeros textos de tantra, particularmente en el Mokṣopāya, donde cabría esperar encontrarlo, nos sugiere que este término no se utilizó en relación con el yoga al menos hasta el siglo X. Y finalmente, está claro que el principal significado que se daba a la expresión Rājayoga en los textos sobre yoga escritos antes del siglo XV, era el de *samādhi*. El uso de este término en relación con el Yogavāsiṣṭha, con el yoga de Patañjali, con los fluidos sexuales o referido a prácticas como Vajrolī Mudrā, se dio después de esta época.

Sin embargo, la connotación de Rājayoga como "el mejor yoga" está siempre implícita cuando el término se emplea en textos medievales o modernos. En las primeras tradiciones de Haṭhayoga y de Rājayoga, la superioridad de éste se sobreentendía en la necesidad del *samādhi* para obtener una liberación en vida (*jīvanmukti*).

Después del Haṭhapradīpikā, en el siglo XV, otras tradiciones adoptaron este nombre emblemático para dotar de cierta superioridad a sus reinterpretaciones innovadoras en

materia de yoga. También encontramos esta tendencia en autores modernos, entre ellos, el más conocido quizás sea Svāmī Vivekānanda.

## TRES TRADICIONES ENTRELAZADAS

En la obra Raja Yoga de Svāmī Vivekānanda, convergen tres tradiciones diferentes que tienen historia propia: el Rājayoga, el Aṣṭāṅgayoga y el yoga de Patañjali. Las dos últimas acostumbran a ser identificadas como una sola tradición, pero en realidad, el Aṣṭāṅgayoga tiene una historia propia y fue adoptada y reinterpretada por varias tradiciones, tanto Śaiva como Vaiṣṇava, así como por el gran erudito jaina Hemacandra.

Algunas de estas interpretaciones están desprovistas de la metafísica y de la terminología que caracterizan al yoga de Patañjali. Esta última, es una tradición compleja desde sus inicios, debido a su estrecha relación con el sistema filosófico Sāṃkhya, y también por la relación que tuvieron con otras tradiciones algunos de los últimos comentaristas de los Yogasūtra como Vācaspatiśra, Śaṅkara, Vijñānabhikṣu y otros.

Como bien ha apuntado Gerard James Larson (2009: 487-88), las enseñanzas de Patañjali se asemejan a una tradición común (*samānatantra*) que permaneció fuera de ninguna filiación sectaria, a pesar de que la tradición Śaiva y la Vaiṣṇava la tienen en cuenta. La influencia del yoga de Patañjali sobre las primeras tradiciones de Rājayoga y de Haṭhayoga fue marginal. Así lo evidencian textos sánscritos como el Amanaska y el Haṭhapradīpikā.

El éxito de cualquier texto de yoga indio depende de si añade o no alguna novedad a las enseñanzas anteriores, mientras mantiene, a la vez, la eterna apariencia de haber emanado de una fuente divina y atemporal. Este es el caso del yoga medieval. Y también es lo que hizo Svāmī Vivekānanda, quien a inicios del siglo XX, utilizó los Yogasūtra para justificar su punto de vista ecléctico y sus innovaciones, satisfaciendo de este modo la sed de su público (Teosofistas y otros), dando una apariencia de antigüedad a sus enseñanzas.

El estilo aforístico del texto de Patañjali y la tradición de la que provenía, debieron de parecerle a Vivekānanda una fuente atractiva y fiable. Aunque me pregunto si hubiera dado tanta importancia a los Yogasūtra en el caso de que estos no hubieran tratado sobre el Aṣṭāṅgayoga, porque tanto él como otros gurús modernos, han utilizado este sistema óctuple para otorgar de una estructura y de una pertenencia a sus propios puntos de vista, relacionándolos con las prácticas y las teorías de yoga más destacadas.



Antiguamente, un trabajo escrito en sánscrito solo se conservaba si tenía valor para alguien, dado que los escribas tenían que cobrar para copiarlo. A menudo se supone que una obra escrita pertenece a una tradición viva, de un linaje de maestros, que combina textos y enseñanzas orales. En los textos de yoga medieval constantemente se repite que un gurú es imprescindible para obtener éxito en la práctica del yoga. Los Yogasūtra bien podrían ser una excepción aquí, pues han perdurado especialmente en un plano académico, como lo demuestran la erudición de sus últimos comentaristas y algunas recopilaciones como el Yogacintāmaṇi de Śivānandasarasvatī.

Aunque los Yogasūtra han inspirado a practicantes de yoga de los siglos pasados, esta obra ha perdurado en la literatura aparentemente sin un linaje de maestros detrás. El valor que los eruditos han otorgado al texto ha contribuido mucho a la supervivencia del manuscrito, y más recientemente, el libro Raja Yoga de Svāmī Vivekānanda, ha afianzado este valor y ha situado a los Yogasūtra en una posición destacada a lo largo del siglo XX. Pero Vivekānanda tuvo la intención de "transmitir" ideas filosóficas que no estaban en la obra de Patañjali. Trabajos posteriores, como los de Svāmī Śivānanda y Svāmī Rama han sido más fieles al contenido de los Yogasūtra y el subsiguiente interés por esta obra, especialmente fuera de la India, ha impulsado tanto a los practicantes como a los académicos, a realizar investigaciones históricas y filológicas sobre esta tradición textual.

Los textos sobre Haṭhayoga parecen haber jugado el mismo rol en el desarrollo del yoga moderno. Cómo en el caso del Raja Yoga de Vivekānanda, destacados gurús han escrito traducciones y comentarios de textos de Haṭhayoga que se han utilizado para aprobar sus innovaciones al mismo tiempo que las dotaban de una estructura y de una terminología. Así lo demuestra la inclusión de las prácticas auxiliares del Haṭhayoga (como los *śaṭkarma*, el *prāṇāyāma*, los *mudrā* y los *bandha*, entre otros) en la mayor parte de los sistemas de yoga modernos.

## OBSERVACIONES FINALES

El significado de Rājayoga como yoga superior ha perdurado a lo largo del tiempo como si de un estilo de yoga se tratara. Además de las fuentes en sánscrito que hemos citado más arriba, esta dimensión de superioridad que la palabra ha tenido en su ámbito es evidente incluso en nuestros días. Por ejemplo en las publicaciones de la asociación Brahma Kumaris:

"Raja Yoga implica que aquellos que lo practican se comportan de manera real. Ellos acontecen reyes despreocupados, no afectados por los fuertes contrastes entre el dolor y el gozo, la ganancia y la pérdida, el éxito y el fracaso, los elogios y la difamación. Su realeza y sabiduría no los permite violar las leyes de la naturaleza" (1996:128).

Ernest Wood supuso también que "el adjetivo *rāja* quiere decir 'real' porque el hombre acontece rey o señor de sus facultades" (1954:9). E intentando explicar la asociación del Rājayoga con el yoga de Patañjali, Georg Feuerstein dijo que "Podría referirse a que este yoga fue practicado por reyes como por ejemplo el famoso monarca Bhoja, del siglo X" (2001:29).

La historia detrás de la palabra nos revela que esta ha sobrevivido a las tradiciones a las que ha dado protagonismo en el pasado. Su supervivencia nos indica la continua importancia que tiene el *samādhi* en las tradiciones indias del yoga, así como la constante competencia entre estas tradiciones para enseñar el "mejor" yoga. Como la guinda de un pastel, Rājayoga representa para el Haṭhayoga las técnicas mentales meditativas, las más avanzadas y puramente soteriológicas, en oposición a aquellas que son preparatorias, más físicas y orientadas a la obtención de los *siddhi*. La línea de fractura entre el Haṭhayoga y el Rājayoga es en realidad una derivación de la tensión entre el ritual y la gnosis que ha existido siempre en las religiones índicas.

La eficacia y la carencia de esfuerzo físico que requiere el Rājayoga, en contraste con la evolución gradual y el esfuerzo necesario para la práctica del Haṭhayoga, es todavía actualmente defendida por los mismos motivos.

<sup>1</sup> la **soteriología** es la ciencia teológica que se ocupa de temas relacionados con la salvación del ser humano.

<sup>2</sup> tal y como explicó Jason Birch en un anterior artículo sobre el Yogatārāvalī (publicado en la revista NAMARUPA) la mayor parte de la literatura sobre yoga está todavía por traducir y esto hace que toda la información que tenemos hasta el momento sea provisional.

<sup>3</sup> **recensión** es la revisión de un texto hecha por el mismo autor o por otro posterior, en la cual se introducen variantes del texto o correcciones intencionadas.

<sup>4</sup> los Śaivāgamas son las enseñanzas sagradas del Sivaísmo.

<sup>5</sup> **ṣaṭkarma** (lit. "seis acciones" ) son las seis prácticas de limpieza del Haṭhayoga: *dhauti* (limpieza de las vías digestivas altas), *naulī* (masaje abdominal), *vastī* (la limpieza de las vías digestivas bajas), *netī* (limpieza de las fosas nasales), *trāṭaka* (limpieza de los ojos) y *kapālabhātī* (limpieza a través de la respiración).

<sup>6</sup> la literatura sobre yoga, a lo largo de la historia, se ha escrito en muchas lenguas, especialmente en las lenguas vernáculas, que son las que hablaba la gente común. Aunque la mayoría de textos traducidos a lenguas occidentales son de fuentes sánscritas, que representan una minoría dentro de este tipo de literatura.