

El auténtico

HATHA YOGA

Un curso de yoga en la India

THEOS BERNARD



Editorial ELA

www.libreriaargentina.com

Índice

Prólogo	7
Prefacio	13
Introducción	19
1. Asanas	35
2. Purificación	53
3. Pranayama	77
4. Mudras	101
5. Samadhi	129
Lista de imágenes	171
Sobre el autor	205
Lecturas recomendadas	207

Prefacio

Este estudio es el informe de un occidental que ha practicado yoga en la India con un profesor. El objetivo principal de esta investigación fue probar por experiencia propia las técnicas del Hatha Yoga. Para este propósito, viajé a la India y al Tíbet. Primero adquirí un conocimiento general de la India, conociendo y hablando con personas de todos los ámbitos de la vida, desde rajás a mendigos, desde kavirajas a magos, desde eruditos a estudiantes y desde santos a sadhus. Visité colegios, bibliotecas, museos, templos, santuarios, ashrams y ghats, desde Calcuta a Bombay y desde Cachemira a Sri Lanka, incluidas todas las ciudades destacadas, como Allahabad, Benarés, Agra, Delhi, Lahore, Srinagar, Peshwar, Uddipur, Hyderabad, Mysore, Bangalore, Madras, Madura y Trichinopoly. Esto me llevó varios meses, pero me proporcionó una visión de la cultura de la India que no hubiese obtenido de ninguna otra manera.

Después de esta “gran gira”, me sometí a un curso de entrenamiento tradicional en Hatha Yoga, tomando notas y haciendo observaciones críticas para evaluar los resultados a la luz de la experiencia y no de la teoría. De hecho, las decepciones que con anterioridad había experimentado en relación con la teoría del Yoga, me indujeron a hacer este “ensayo práctico del Yoga”. Las teorías, sobre las cuales hay abundante literatura, eran más confusas que informativas con respecto al contenido práctico y a la disciplina del Hatha Yoga. Con este fin me convertí en el discípulo sincero de un maestro muy estimado y me instalé en su retiro en las colinas que hay cerca de Ranchi. Bajo su supervisión y guía, me adherí a la rígida disciplina impuesta sobre alguien que desea practicar Hatha Yoga.

Para avanzar en mis estudios, mi maestro me sugirió que fuera al Tíbet. Según él, lo que se ha convertido en una mera tradición en la India sigue vivo y visible en los antiguos monasterios de esa aislada tierra de misterios, y yo inmediatamente me dispuse a ello. Mi primer contacto íntimo con la

formación, tal y como se practica en el Tíbet, fue a través de un renombrado ermitaño en la frontera tibetana en el norte de Sikkim. Con él, por medio de un intérprete, pude conversar sobre las doctrinas y la literatura del lamaísmo tibetano. A través de él pude hacer un inventario general de la literatura de la secta Kargyüpa, que contiene los primeros materiales que llegaron al Tíbet desde la India, entre los siglos VII y XI. Mis viajes culminaron con una peregrinación a la ciudad santa de Lhasa, donde fui aceptado como la encarnación de un santo tibetano. Esto eliminó todos los obstáculos y me permitió participar en las ceremonias religiosas de Jo-Wo-Kang y Ramoche, los dos templos sagrados de Lhasa, en los ritos celebrados en la tumba del último Dalai Lama en el Nam Gyal Ch'oidé del Potala, así como asistir a los servicios que se llevan a cabo en muchos de los santuarios más pequeños de ese gran palacio. Se me dio la oportunidad de participar en ceremonias y discutir las enseñanzas con algunos de los principales lamas de los famosos monasterios de Drepong, Sera, Ganden, Dochen, Dra-Yarpa, Palk'or Ch'oidé en Gyantse, Tashi-Lumpo en Shigatse y Saskya, “el Oxford de Asia”, que fue la sede principal de mi aprendizaje en el Tíbet y que hoy alberga una de las bibliotecas más grandes de la tierra.

Durante mi estancia en Lhasa, vivió conmigo un geshe erudito del monasterio de Sera. Me ayudó a encontrar y a clasificar la literatura que buscaba y me instruyó también en las prácticas religiosas utilizadas en los monasterios de la secta Gelupa, la secta gobernante en la actualidad. Al mismo tiempo, pude contar con la guía de otro lama, que era el jefe de un pequeño monasterio de Kargyüpa a unos días de Lhasa. Estuvo conmigo todos los días durante algún tiempo, y discutimos las creencias y prácticas de Kargyüpa en comparación con las de otras sectas. Durante toda mi estadía en el Tíbet, también estuve constantemente en contacto con otros lamas de buena reputación, revisando lo que había escuchado y leído. Con una experiencia de este tipo solo pude arañar la superficie, pero me ayudó a interpretar mi disciplina práctica y a obtener una idea de lo que el Yoga significaba en sus

vidas. No informo aquí de mi experiencia tibetana, porque fue simplemente un trasfondo para mi formación en la India.

Cualquier intento de probar los méritos del “arte del Yoga” sería inútil. Si se citaran mil volúmenes a su favor y se empleasen todas las reglas de la lógica y de la sofistería, las dudas y el escepticismo del hombre moderno seguirían existiendo. Por lo tanto, este estudio no es un intento de probar los méritos del Yoga o explicar sus resultados. Aquí presento un informe de mis experiencias personales en el aprendizaje y en la práctica de las técnicas básicas de Hatha Yoga, con el fin de dar al lector occidental una descripción precisa de cómo es un *curso oriental típico de Yoga* en su lugar de origen; y acompaño mi descripción con referencias a los pasajes relevantes de los textos clásicos, para que el lector crítico pueda estimar en qué medida se sigue la tradición y correlacionar más fácilmente la teoría y la práctica. Los textos principales que he usado para este propósito son, por razones obvias, las traducciones más conocidas de: “Hatha Yoga Pradipika”, traducido por Pancham Sinh; “Gheranda Samhita”, traducido por Sris Chandra Vasu y “Siva Samhita”, traducido por Rai Bahadur Srisa Chandra Vidyarnava¹. Cuando parecía haber una interpretación cuestionable del texto, me he tomado la libertad, en aras de la coherencia, de hacer algunas correcciones menores.

Cuando fui a la India, no me presenté como un estudiante que realiza una investigación académica, tratando de sondear las intimidades de los patrones culturales antiguos; por el contrario, me convertí en un discípulo y, de esta manera, en uno de los yoguis en cuerpo y espíritu, sin reservas, porque quería “probar” sus enseñanzas. Esto requirió que partici-

1. Nota editorial: Estas ediciones no están traducidos al castellano, pero puede encontrar en esta misma editorial una buena y reputada traducción al castellano de varios de estos textos, realizada a partir del sánscrito por la profesora de sánscrito y practicante de yoga: Alicia Souto y que ofrece el texto en sánscrito, su traducción y comentarios; titulada: “Los orígenes del Hatha Yoga”; que incluye el Hatha Pradīpikā, el Gheranda Samhitā y el Goraksa Shataka, los libros básicos del Hatha Yoga, traducidos directamente del sánscrito y comentados, en una edición crítica, con objetividad, rigor académico y la máxima fidelidad a los textos originales.

para en muchas ceremonias religiosas, ya que todo en la India está empapado en las formalidades de ritos y rituales. Sin embargo, tales formas teóricamente no se reconocen como un factor esencial en la práctica de Hatha Yoga.

“El éxito no puede lograrse adoptando un vestido en particular (Vesa). No se puede ganar escuchando contar cuentos. Solo la práctica es el medio para alcanzar el éxito. Esto es verdad, no hay duda. Los asanas (posturas), varios kumbhakas (técnicas de respiración) y otros medios divinos, todos deben realizarse en la práctica de Hatha Yoga hasta que el fruto... el Raja Yoga se obtenga”. Hatha Yoga Pradipika, I, 68-69.

La relación del gurú y el discípulo se trata en el Siva Shamhita III, 10-19:

"Ahora te diré cuán fácil es alcanzar el éxito en el Yoga, sabiendo que los yoguis nunca fallan en la práctica del Yoga. Solo el conocimiento impartido por un gurú, a través de sus labios es poderoso y útil, de lo contrario se vuelve infructuoso, débil y muy doloroso. Aquél que esté dedicado a cualquier conocimiento, mientras que preste plena atención a su gurú, obtendrá los frutos de ese conocimiento. No hay la menor duda de que el gurú es el padre, el gurú es la madre y de que el gurú es Dios mismo, y como tal debe ser servido por todos con su pensamiento, palabra y acción. Por el favor del gurú se obtiene todo lo bueno relacionado con uno mismo. El gurú debe ser servido a diario, de lo contrario no puede haber nada auspicioso. Saluda a tu gurú después de caminar tres veces a su alrededor, y toca con tu mano derecha sus pies de loto.

La persona que tiene control sobre sí mismo logra verdaderamente el éxito mediante la fe, de ninguna otra forma se puede obtener el éxito. Por lo tanto, con fe, el yoga debe practicarse con cuidado y perseverancia. Aquellos que son adictos a los placeres sensuales o a las malas compañías,

que son incrédulos, que están desprovistos de respeto hacia su gurú, que recurren a asambleas promiscuas, que son adictos a las controversias falsas y vanas, que son crueles en su discurso y que no le dan satisfacción a su gurú; nunca lograrán el éxito.

La primera condición del éxito es la firme creencia de que (vidya) debe tener éxito y ser fructífero, la segunda condición es tener fe en ello, la tercera es el respeto hacia el gurú, la cuarta es el espíritu de la Igualdad Universal, la quinta es la restricción de los órganos de los sentidos; la sexta es comer moderadamente, y esto es todo. No hay séptima condición. Después de haber recibido instrucciones en Yoga, y haber obtenido un gurú que conozca el Yoga, practícalo con sinceridad y fe, de acuerdo con el método enseñado por tu maestro".

Por lo tanto, para aprender, me sometí completamente a las costumbres tradicionales de cada maestro, porque estaba ansioso por aprender todo lo que contribuiría a una comprensión más completa del Yoga.

Mi principal guía literaria ha sido la obra: "Hatha Yoga Pradipika"; por lo tanto, adoptaré su secuencia al relacionar mis experiencias personales en el aprendizaje y la práctica de estas técnicas. Para que este estudio pueda ser autónomo y que el lector no tenga que encargarse de buscar en otro lado los otros textos, que son extremadamente difíciles de obtener, los cito a todos ellos de forma amplia. Esto demostrará hasta que punto están de acuerdo y al mismo tiempo, familiarizará al estudiante con el estilo de la literatura del Hatha Yoga. Cuando los comentarios pueden contribuir a una mejor comprensión de la cuestión en consideración, los hago brevemente; y por otro lado, cuando las declaraciones son oscuras pero sin importancia, las ignoro.

Muchas referencias extrañas sobre lo sobrenatural y lo milagroso se vuelven más claras a medida que el estudiante progresa en sus estudios; es mejor ignorar aquellas que no se relacionan con la práctica de Hatha Yoga.

En la medida de lo posible, debido al carácter estático propio de la fotografía, las diversas posturas y disciplinas que he aprendido se ilustran con las treinta y seis fotografías adjuntas. Estas son en su mayoría asanas; pero también en algunas se muestran mudras. Las posturas más elementales se han omitido, porque no necesitan ilustración. Obviamente, es imposible mostrar adecuadamente mediante tales fotografías la realización de prácticas de purificación y de ejercicios de respiración.

Las fotografías del autor aquí incluidas fueron tomadas recientemente y están organizadas y numeradas en el orden en que se tratan las posturas en el texto, con algunas excepciones a las que solo se hace referencia en las notas a pie de página. Estas fotografías se pueden comparar con las ochenta y siete litografías de “Fakire und Fakirtum in alten und modernen Indien” de Richard Schmidt, que ilustran las mismas posturas y además, algunas de las posturas más elementales, que no he incluido. Más recientemente, han aparecido otras ilustraciones de las posturas, especialmente las de Asanas de Kavalayananda.

Hacia mis maestros de la India y el Tíbet, que, evitando la aclamación pública, deben mantenerse en el anonimato, estoy profundamente en deuda. Agradezco al profesor Herbert W. Schneider, su constante aliento y sus útiles sugerencias en la preparación del manuscrito, y al profesor Henry Zimmer, por su valiosa orientación y asistencia técnica.

Theos Bernard