

EL YOGATĀRĀVALĪ

I LA HISTÒRIA OCULTA DEL IOGA

Per Jason Birch.

AAQUELLES PERSONES QUE HAN ASSISTIT A UNA CLASSE d'Aṣṭāṅgayoga de la tradició de Pattabhi Jois, probablement els resulte familiar almenys un vers del *Yogatārāvalī*, tant si saben el nom del text com si no. Pattabhi Jois acostumava a cantar el primer vers del *Yogatārāvalī* a l'inici de la classe del matí i alguns dels seus estudiants continuen fent el mateix abans de la seua pràctica:

*vande gūrūṇaṃ caraṇāravinde
sandarśitasvātmasukhāvabodhe |
niḥśreyase jaṅgalikāyamāne
saṃsārahālāhalamohaśāntyai ||1||*

“Faig homenatge als peus de lotus del guru, que han revelat el coneixement de la felicitat d'un mateix. **Insuperables**, [aquests peus de lotus] actuen com toxicòlegs que curen l'engany que és el verí [conegut com] transmigració.”

El nom *Yogatārāvalī* pot traduir-se com: “Una Cadena d'Estels en el Yoga”. Cada vers d'aquest breu text es compara a una estrella brillant que il·lumina el camp del ioga. El seu primer vers reconeix la importància del mestre, qui transmet a l'estudiant el coneixement alliberador que acaba amb el sofriment de la vida mundana.

En el *Yogatārāvalī*, els mitjans per a l'alliberament són la pràctica del Haṭha i del Rājayoga. El **Haṭhayoga** que proposa consisteix en tècniques físiques, concretament els tres tancaments: *mūla*, *uḍḍīyana* i *jālandhara*. Aquests tancaments s'apliquen durant les retencions de la respiració (*kumbhaka*) i com a resultat de la seua pràctica el Haṭhayogui és capaç de submergir la ment en una ressonància interna (*nāḍānusandhāna*).

En canvi, el **Rājayoga** consisteix senzillament en la pràctica de *samādhi*, un profund estat de meditació en el que no hi ha ni activitat mental, ni respiració, ni tan sols consciència d'on s'està. Rājayoga està més enllà de l'experiència habitual de “jo” i “meu”. El *Yogatārāvalī* ho explica així:

*ahaṃmamatvādi vihāya sarvaṃ
śrīrājayoge sthīramānasānām |
ṇa draṣṭṛtā nāsti ca dṛśyabhāvaḥ
sā jṛmbhate kevalasaṃvid eva ||16||*

“Havent deixat enrere tot allò que comença en els estats de “jo” i “meu”, aquells les ments dels quals són estables en el sagrat [estat de] Rājayoga no són ni observadors ni objectes d'observació. [En ells] només una consciència aïllada preval.”

La principal diferència entre Haṭha i Rājayoga és que aquest últim està més enllà de les tècniques. En altres paraules, una vegada que el Rājayogui ha assolit el *samādhi*, altres pràctiques del ioga com la concentració i la meditació esdevenen redundants.

*ṇa dṛṣṭīlakṣyāṇi na cittabandho
ṇa deśakālau na ca vāyurodhaḥ |
na dhāraṇādhyānapariśramo vā
samedhamāne sati rājayoge ||14||*

“No hi ha punts d'observació, la ment no està fixa [en un objecte], no hi ha temps ni lloc, no hi ha interrupció [deliberada] de la respiració, ni esforç per a la concentració (*dhāraṇā*) i la meditació (*dhyāna*), quan prospera el Rājayoga.”

És com si el Haṭha i el Rājayoga vingueren de tradicions diferents. La majoria de les ensenyances del *Yogatārāvalī* semblen derivar del primer text de Rājayoga que existeix, anomenat *Amanaska*, que podem datar del segle XII. L' *Amanaska* ensenya un sistema de ioga anomenat Rājayoga, que diu que és “el rei (*rāja*) de tots els ioga” i omet les primeres set pràctiques de l'aṣṭāṅgayoga. De fet, l'autor considera aquestes pràctiques i les tècniques del Haṭhayoga no només ineficaces si no que a més les veu com obstacles per a assolir el *samādhi*.

En efecte, l'*Amanaska* diu que té poca importància intentar dominar postures difícils, exercicis respiratoris i tècniques de meditació quan l'objectiu d'aquestes pràctiques, el *samādhi*, també conegut com l'estat sense ment (*amanaska*), pot aconseguir-se fàcilment mitjançant la *śambhavī mudrā*.

Al iogui que practica aquesta *mudrā* se'l descriu com mirant cap a fora (*bahirdṛṣṭi*) amb els ulls mig oberts, mig tancats, mentre dirigeix la ment cap a dins i la focalitza en un punt intern (*antarlakṣya*). El *Yogatārāvalī* ensenya aquesta tècnica i l'anomena *Amanaskamudrā*. Aquest nom i altre vocabulari tècnic comú en ambdós textos ens indica que l'*Amanaska* va influenciar l'autor del *Yogatārāvalī*. Per aquest motiu, el *Yogatārāvalī* va ser probablement escrit en algun moment després del segle XII.

Haṭha i Rājayoga es combinaren en altres texts medievals sobre ioga, texts que probablement van ser escrits només un o dos segles després de l'*Amanaska*. Exemples d'aquests texts són el *Dattātreyayogaśāstra* (escrit al voltant dels segles XII-XIII) i l'*Amaraughaprabodha* (segle XIV). Aquests texts combinen Haṭha i Rājayoga en una relació jeràrquica, junt amb el Mantra i el Layayoga. La idea que hi ha darrere d'aquest esquema quàdruple és la de què els estudiants més fluixos aprendrien Mantrayoga, els més talentosos, Rājayoga, i aquells entre mig, Laya i Haṭhayoga. En aquest sistema, Mantra, Laya i Haṭhayoga eren pràctiques auxiliars dirigides només a assolir el *samādhi*. No obstant això, sembla ser que hom podria prescindir del Haṭhayoga per complet i assolir el *samādhi* amb la pràctica de Mantra o Layayoga. D'altra banda, sembla que ni Mantra, ni Laya ni Haṭhayoga tindrien ninguna utilitat per a aquells estudiants dotats que podrien arribar fàcilment al *samādhi*. Aquest sistema de quatre pràctiques es mostra a continuació:



El *Yogatārāvalī* modificà aquesta quàdruple relació jeràrquica de una manera subtil però significativa. Omití el Mantrayoga i va integrar el Layayoga en el Haṭha, creant d'aquesta manera un sistema en el que Haṭhayoga era, per a tots els practicants, l'única manera d'accedir al Rājayoga, independentment de les seues capacitats. Així, les pràctiques físiques del Haṭhayoga esdevingueren indispensables per a assolir el *samādhi* en aquest sistema. Aquesta nova relació es mostra en la següent figura:



El *Haṭhapradīpikā*, del segle XV, adoptà un esquema similar al sistema de dues pràctiques que acabem d'esmentar. La principal diferència entre el sistema doble del *Yogatārāvalī* i el del *Haṭhapradīpikā* està en què aquest últim incorporà Layayoga tant al Haṭha com al Rājayoga. Per exemple, la postura de Layayoga d'ajeure enterra com un cadàver fins que la ment es dissol (*cittalaya*), esdevingué una postura de Haṭhayoga anomenada *śavāsana* en el primer capítol del *Haṭhapradīpikā*, mentre que la pràctica de Layayoga anomenada Nādānusandhāna s'explica al quart capítol del mateix text, que versa sobre el Rājayoga.

L'autor del *Haṭhapradīpikā* manifesta explícitament la mútua dependència entre Haṭha i Rājayoga. Ho diu així:

*haṭhaṃ vinā rājayogo
rājayogaṃ vinā haṭhaḥ |
na sidhyati tato yugman
ā niṣpatteḥ samabhyaset ||2.76||*

“Sense el Haṭhayoga no s'aconsegueix el Rājayoga, i sense Rājayoga, no hi ha Haṭhayoga. Per tant, el iogui hauria de practicar ambdós fins la fase final [quan s'assoleix el ioga].”

El *Yogatārāvalī* descriu un procés on es practiquen els tres tancaments (*bandha*) mentre es fan retencions deliberades de la respiració (*kumbhaka*) per a portar a un mode especial de retenció de la respiració anomenat *Kevala Kumbhaka*. A diferència d'altres retencions deliberades que es practiquen segons la capacitat respiratòria de cada individu (*yathāśakti*), *Kevala Kumbhaka* és un cessament espontani del flux respiratori, juntament amb tota l'activitat sensorial i mental. Al *Yogatārāvalī*, *Kevala Kumbhaka* és el mecanisme central que connecta Haṭha i Rājayoga. Això explica per què prop d'una cinquena part dels seus versos estan dedicats a descriure aquest tipus especial de retenció de la respiració.

Les similituds entre el *Yogatārāvalī* i el *Haṭhapradīpikā* són prou nombroses com per a suggerir que un va influenciar l'altre. De fet, ambdós

texts comparteixen un vers sobre la immersió de la ment en la ressonància interna (*nādānusandhāna*):

*sadāśivoktāni sapādalakṣa
layāvadhānāni vasanti loke |
nādānusandhānasamādhim ekaṃ
manyāmahe mānyatamaṃ layānām ||2||*

“Cent vint-i-cinc mil [tècniques de] concentració d’absorció meditativa (*laya*) de les que foren ensenyades per Śiva romanen en el món. Pensem que el *samādhi* provocat per la immersió [de la ment] en la ressonància (*nāda*) interna és la principal i més venerable de [totes les tècniques de] absorció meditativa.”

Tenint en compte que l’autor del *Haṭhapradīpikā* recopilà el seu treball de textos de yoga anteriors, sembla que va agafar prestat i va modificar lleugerament aquest vers del *Yogatārāvalī*. Si aquest fos el cas, el *Yogatārāvalī* hauria estat escrit abans del segle XV. Les ensenyances tan similars que comparteixen els dos texts sobre pràctiques com Kevala Kumbhaka, la immersió de la ment en la ressonància interna i Śambhavi Mudrā, també ens indiquen un possible préstec del *Yogatārāvalī* al *Haṭhapradīpikā*.

Llegir el *Yogatārāvalī* junt amb altres texts de la mateixa època vessa més llum sobre la seua terminologia i el seu contingut. A banda del que he esmentat més amunt, un altre exemple que crida l’atenció és l’ús de diverses paraules per a anomenar el *samādhi* al *Yogatārāvalī*. Els mots *manonmanī*, *unmanī*, *sahajāmanaska*, *turīya* i *yoganidrā* semblen tenir el mateix significat que *rājayoga* i *samādhi*. Aquest és també el cas a l’*Amanaska* i al *Haṭhapradīpikā*. Aquest últim, de fet, exposa que aquests termes s’han d’entendre com a sinònims (*ekavācaka*):

*rājayogaḥ samādhiś ca
unmanī ca manonmanī |
amaratvaṃ layas tattvaṃ
śūnyāśūnyaṃ paraṃ padam ||
amanaskaṃ tathādvaitaṃ
nirālambaṃ nirañjanam |*

*jīvanmuktis ca sahajā
turyā cety ekavācakaḥ ||4.3-4||*

“*Rājayoga, samādhi, unmanī, manonmanī, amaratva, laya, tattva, śunyaśunya, para-pada, amanaska, advaita, nirālamba, nirānjana, jīvanmukti, sahajā, and turyā* [totes] diuen la mateixa cosa.”

Els textos medievals de Rājayoga no anomenen diferents nivells de *samādhi* com veiem al budisme o al tractat de Patañjali. Els textos de Rājayoga constantment descriuen el *samādhi* com un estat “de pedra” de completa inactivitat mental, respiratòria i física. Com quan s’anomena als ascetes que mediten al *Mahābhārata*, del Rājaiogui en *samādhi* sovint es diu que té tanta vida com un tros de fusta o bé, segons el *Yogatārāvalī*, que està tan quiet com la flama d’una llàntia en un lloc sense vent:

*cittendriyāṅgāṃ ciranigraheṇa
śvāsapracāre śamite yamīndrāḥ |
nivātadīpā iva niścalāṅgā
manonmanīmagnadhiyo bhavanti ||18||*

“Quan el moviment de la respiració s’ha aturat degut a una perllongada restricció de la ment i dels sentits, els cossos dels millors ioguis esdevenen immòbils, com les flames [d’una llàntia] en un lloc sense vent, i les seues ments es submergeixen en [l’estat] mental de la no-ment.”

Com ja he esmentat més amunt, les connexions entre el *Yogatārāvalī*, l’*Amanaska* i el *Haṭhpradīpikā* indiquen que el primer va ser escrit probablement entre els segles XII i XV. En canvi, el colofó d’almenys un manuscrit i també algunes edicions impreses, anomenen al gran filòsof vedanta no-dualista Śaṅkarācārya, que es creu que va viure al segle VIII, com a autor del *Yogatārāvalī*. Certament els colofons, anotacions posades al final d’un llibre per a indicar l’autor i la data d’impressió entre d’altres circumstàncies, no són indicacions fiables de la paternitat d’una obra car poden crear-se i modificar-se després de què el text s’haja escrit. En aquest cas, una inclinació sectària hauria pogut motivar a algú a escriure colofons que atribuïren la composició del *Yogatārāvalī* a Śaṅkarācārya.

Terminologia com *ātma, turīya*, etc., prou comú als Tantra i als textos de

yoga medievals d'aquesta època, també destaca en textos d'Advaitavedānta i això podria haver-se utilitzat per a justificar aquesta atribució. També és possible que l'autor fora un iogui anomenat Śaṅkarā i que en un temps més recent, algun escrivà haguera embellit el seu nom al colofó afegint els honorífics títols reservats per al famós Śaṅkarācārya. Sóc de l'opinió que el *Yogatārāvalī* no va ser compost abans del segle XII perquè la seua terminologia tècnica, com ara Rāja o Haṭhayoga, està absent en treballs escrits en sànscrit anteriors a aquesta època, fins i tot en aquells àmpliament atribuïts al gran filòsof no dualista.

EL PERÍODE QUE VA DEL SEGLE XII AL SEGLE XV va ser destacat pel que fa a la història del ioga. En aquest temps van emergir i es van desenvolupar tècniques de ioga físiques i la pràctica del *samādhi* com a mitjà per a l'alliberament en les diferents tradicions iòguiques. Les primeres tradicions de Haṭha i Rājayoga van crear sistemes soteriològics simples, fonamentats només en la pràctica del ioga (més que en el ritual, la gnosi o la devoció). Fent això, van deixar de banda la complexitat doctrinal i ritualística de les antigues tradicions tântriques i filosòfiques.

Aquestes tradicions iòguiques van incorporar tècniques i terminologia dels primers Tantra. No obstant això, seria enganyós referir-se al Haṭha i Rājayoga medievals com a formes de ioga tântric perquè aquests primers texts, no només ometen el ritual tântric i la seua doctrina, si no que també van posar de moda nous sistemes de ioga mitjançant senzills mètodes de meditació i més tècniques físiques de les que trobem en les més antigues tradicions de Tantra. Tot i que hi ha algunes excepcions, en termes generals, el ioga tântric es caracteritza per complexes tècniques de meditació que integren elaborades doctrines metafísiques amb la visualització. La complexitat del ioga tântric contrasta bruscament amb senzilles tècniques com el śāmbhavī mudrā i el nādānusandhāna que trobem en els primers textos de Haṭha i Rājayoga.

El gir cap a la pràctica física, la simplicitat doctrinal i un *samādhi* tan quiet com una pedra (en oposició a les tècniques gnòstiques de meditació) ens suggereix que el Haṭha i el Rājayoga van ser influenciats per antigues tradicions ascètiques. De fet, l'èmfasi en la retenció del semen

(*bindudhāraṇa*) i algunes tècniques físiques peculiars del Haṭhayoga, com els tres tancaments (*bandha*) i les inversions (*viparītakaraṇī*) no existeixen en els primers Tantra.

No obstant això, l'etiqueta 'ascètic' no reflexa la ingenuïtat dels primers sistemes de Haṭha i Rājayoga en els quals es van eliminar les pràctiques més extremes com la de seure envoltat de cinc focs, romandre dempeus sobre una cama durant 12 anys, gitar-se sobre una taula de claus o pujar els braços i no baixar-los mai més fins que caiguen. Alguns d'aquests texts condemnen el maltractament corporal (*kāyagleśa*) i a aquells que volen practicar inversions sobre el cap se'ls adverteix contra el dejú, que és una forma moderada d'ascetisme acceptada pels més ortodoxes hindús.

Haṭhayoga, el ioga de la força (*haṭha*) era un ioga que podria forçar a què es donaren certs canvis importants. Per exemple, podria forçar a la vitalitat descendent (*apānavāyu*) a pujar cap amunt. Malgrat això, la dificultat de les seues tècniques fora, probablement, qüestió de perspectiva. Per un costat, els ascetes Jaina i alguns renunciants errants haurien d'haver vist en el Haṭhayoga un joc de xiquets o, potser pensaven que era ascetisme adaptat a les masses. Per l'altre, les pràctiques físiques del Haṭhayoga haurien semblat massa extenuants i difícils als gnòstics que creien que l'alliberament podia assolir-se escoltant els Upaṇisad, mitjançant tècniques contemplatives i similars.

Per tant d'atraure a un públic més ampli, el Haṭhayoga i el Rājayoga combinaren tant tècniques tântriques com ascètiques però en un marc doctrinal radicalment simplificat. Ens ho aclareix un dels primers texts de Haṭhayoga, el *Dattātreyayogaśāstra*, del segle XII:

*brāhmaṇaḥ śramaṇo vāpi
bauddho vāpy ārhato 'thavā |
kāpālika vā cārvākaḥ
śraddhayā sahitaḥ suddhīḥ ||
yogābhyāsarato nityam
sarvasiddhim avāpnuyāt |*

“Ja sigue un braman, un jaina, un asceta, un budista, un portador de cranis (*kāpālika*) o un materialista; aquell qui és savi, té confiança [en les

ensenyances] i es dedica a la pràctica del ioga, obté sempre èxit en totes les coses.”

L'estratègia per a atraure a una audiència més àmplia es declara explícitament en un text de Haṭhayoga més recent anomenat *Haṭhābhyāsapaddhati*, compost provablement durant el segle XVIII. Els primers renglons d'aquest text declaren que les seues ensenyances són per a qualsevol persona afligida pel dolor de la transmigració (*saṃsāra*), igual que ho fa el primer vers del *Yogatārāvalī*.

El *Haṭhābhyāsapaddhati* també anomena que les seues ensenyances són específicament, per a dones, per a aquelles persones que estan completament aferrades als objectes sensorials, per a les que han baixat de casta i per a aquelles que fan accions extremadament imprudents. La inclusió explícita de les dones, aquí té molta importància, pel fet de què elles van ser excloses d'algunes activitats religioses en l'hinduisme més ortodox. Per exemple, a les dones els estava generalment prohibit aprendre els Veda, utilitzar mantres vèdics i renunciar a la vida social per a convertir-se en ascetes, entre d'altres coses.

Altres textos de ioga com ara el *Śivasamhitā* i el *Yogayājñavalkya* manifesten que els caps de família, les dones i els membres de la casta ortodoxa més baixa (*śudra*) estaven entre el seu públic. Encara que la majoria dels textos no aclareixen les persones a les que van dirigides les seues ensenyances tampoc trobem prohibicions explícites d'ensenyar a un grup de persones en particular.

El caràcter inclusiu d'aquestes tradicions iògiques és evident donat el rol marginal que té el teisme en els seus texts. Encara que les ensenyances es presenten dins d'un marc śaiva o vaiṣṇava, els elements teístics romanen en un segon pla, tant, que de vegades es fa difícil per al lector clarificar quina és l'orientació del text. El *Yogaṭarāvalī* és un bon exemple d'aquest teisme mínim. Hi ha un vers on per una banda s'anomena a Śiva com al primer mestre dels molts mètodes d'absorció (*laya*) que existeixen i d'altra banda, en altres versos, al *samādhi* se l'anomena com l'estat de Viṣṇu (*viṣṇupada*). Res més es diu sobre aquestes divinitats, ni sobre els seus

mites, els seus panteons, els mantres i les pràctiques devocionals relacionades amb ells.

En conjunt, els primers texts de Haṭha i de Rājayoga manifesten diferents graus d'universalisme. En altres paraules, reduïren els elements religiosos i filosòfics que podrien haver exclòs a persones de diferents credos, oferint així un sistema de ioga minimalista per a assolir l'alliberament. L'únic requisit essencial era el de practicar aquests mètodes havent-los après d'un mestre. L'èmfasi que posa el *Yogatārāvalī* en la pràctica i l'omissió que fa de complexitats metafísiques, doctrines, rituals i ascetisme extrem, va en aquesta línia.

L'èmfasi en la pràctica (*abhyāsa*) és part de l'essència dels texts de Haṭha i de Rājayoga, que sovint repeteixen la importància de practicar per a aplegar als objectius del ioga. El *Dattātreyayogaśāstra* per exemple, ho explica així:

*avismṛtya guror vākyam
abhyaset tad aharnīsam ||
evaṃ bhaved ghaṭāvasthā
satatābhyāsayogataḥ |
anabhyāsenā yogasya vṛthā
goṣṭhyā na sidhyati ||
tasmāt sarvaprayatnena
yogam eva samabhyaset |*

“Havent recordat les ensenyances del guru, hom hauria de practicar [ioga] nit i dia. D'aquesta manera neix l'estat [del ioga] de la purificació corporal¹. Mitjançant la pràctica constant. Sense la pràctica del ioga tot és en va. No s'hi arriba socialitzant. Per tant, amb cada esforç, hom hauria de practicar només ioga.”

I el *Yogatārāvalī* ho diu així:

*vicchinnaśaṃkalpavikalpamūle
niḥśeṣanirmūlitakarmajāle |
nirantarābhyasanitāntabhadṛā
sā jṛmbhate yogini yoganidrā ||25|*

“El somni iòguic [*samādhi* o *yoganidrā*] del que neix una felicitat extraordinària, ve de la pràctica incessant, floreix en el iogui que ha tallat

les arrels tant del pensament intencional com del no intencional i que ha desarat completament la seua xarxa del karma.”

ELS ESTUDIS SOBRE HAṬHA I RĀJAYOGA ESTAN ENCARA EN ELS SEUS INICIS.

La major part de la història del ioga està encara per descobrir. Concretament, una història detallada i comprensible sobre el Haṭha i el Rājayoga encara està per escriure. Una història semblant no pot ser escrita fins que no hi hagen més evidències al nostre abast. Si fem una ullada a les fonts textuais d'on provenen la majoria dels relats històrics sobre ioga publicats en els últims trenta anys, descobrim que poques noves fonts han sortit a la llum.

Naturalment s'ha avançat, pel que fa a la història del ioga, gràcies a noves observacions i teories, però la tendència a construir la història del ioga només partint d'uns pocs texts ben coneguts com són el *Haṭhapradīpikā*, el *Śivasamhitā* i el *Gheraṇḍasamhitā* no permet que avancem els nostres coneixements d'una manera significativa. Descuidar texts com el *Yogatārāvalī* en fonts secundàries és una prova dels intents prematurs que s'estan duent a terme a l'hora d'escriure la història del ioga. Molts altres texts sobre ioga romanen a les biblioteques índies, sense editar, sense estudiar i desconeguts tant pels estudiosos com pels practicants.

Un bon exemple de l'estat rudimentari en què es troben els estudis sobre ioga és el fet de què els investigadors encara es pregunten per què apareixen tan poques postures (*āsana*) en els textos de ioga medievals en comparació a la gran quantitat de postures conegudes a principis del segle vint.

El *Haṭhapradīpikā* té 15 *āsana* i el *Gheraṇḍasamhitā* en té 32, però Kṛṣṇamācārya en va ensenyar més de dues-centes. Una part de l'explicació d'aquest fet la podem trobar en alguns texts de Haṭhayoga escrits entre els segles XVI i XVIII. En conjunt, aquests texts enumeren i descriuen centenars d' *āsana*. Quan aquesta evidència textual sigue editada,

traduïda i publicada, només aleshores s' escriuran històries sobre el ioga més completes.

Una altra part de l'explicació la trobem en les influències que va rebre el ioga provinents de la cultura física europea (el culte al cos), d'algunes tradicions índies (*mallavidyā*) i de les arts marcial, així com d'alguns genis innovadors del ioga del segle XX com Kṛṣṇamācārya i Pattabhi Jois. Encara que algunes tradicions medievals tardanes de Haṭhayoga practicaven nombroses *āsana*, els seus texts no anomenen seqüències especials de postures, els moviments anomenats *vinyāsa*, com la salutació al Sol (*sūryanamaskāra*). En realitat, els dos tipus de *sūryanamaskāra* ensenyats per Pattabhi Jois es fonamenten en el format de vinyāsa que ensenyà Kṛṣṇamācārya. No obstant això, sembla que la salutació al Sol, en una o altra forma, és una pràctica antiga. Un comentarista del segle XIX del *Haṭhapradīpikā*, anomenat Brahmānanda, coneixia una intensa pràctica de salutacions al Sol que ell va creure inapropiada per a Haṭhayoga. Els seus comentaris van ser escrits en motiu de les advertències que el *Haṭhapradīpikā* fa sobre el maltractament al cos (*kāyagleśa*).

SOBRE LA NECESSITAT D'EDICIONS CRÍTQUES.

La manca d'edicions crítiques està impeding el progrés de la investigació en l'àmbit del ioga. De les desenes de textos medievals sobre Haṭha i Rājayoga que avui tenim, només uns pocs han tingut edicions crítiques d'acord als estàndards acadèmics actuals. És molt difícil estudiar acuradament un text de ioga si el mateix conté errors d'escriptura i omissions. Desafortunadament, els textos de ioga medievals no s'han conservat bé. Els seus manuscrits acostumen a estar copiats en un estil bast. Així que rarament hom pot confiar en només un únic manuscrit per a llegir i comprendre el text. És qüestió d'utilitzar diversos manuscrits del mateix text per tal d'anar ajuntant i creant una versió raonable, coherent i completa.

M'hagués agradat afegir una traducció del *Yogatārāvalī* en aquest article però he sigut incapaç de fer-ho perquè encara hi han algunes diferències sense resoldre entre les seues edicions impreses. Que jo sàpiga, ningú ha provat encara de resoldre aquestes diferències fent una ullada a tots els manuscrits disponibles del *Yogatārāvalī*. Algunes edicions i manuscrits tenen vint-i-vuit versos, unes altres vint-i-nou o trenta. I també hi han algunes variacions en el text. El primer vers n'és un bon exemple:

*vande gurūṇaṃ caraṇāravinde
sandarśitasvātmasukhāvabodhe |
janasya ya jāṅgalikāyamāne
saṃsārahālāhālamohaśāntyai ||1||*

“Faig homenatge als peus de lotus del guru [...] que actuen com toxicòlegs **per a les persones**, per tal de curar la seua desil·lusió, que és el verí [conegut com] vida mundana.”

La primera línia és la mateixa, però la segona comença amb *janasya ya* en comptes de *niḥśreyase*, que és com es troba al manuscrit que hi ha en la biblioteca de Wai. Quina lectura pretenia oferir l'autor? Tot i que un editor podria haver considerat que la paraula *niḥśreyase* (“insuperable”) té un gran valor poètic comparada amb *janasya ye* (“que és per a les persones”) i que és més similar al registre del sànscrit utilitzat en el *Yogatārāvalī*, aquest editor podria no haver informat de la seua decisió i triar una de les dues opcions sense haver examinat els manuscrits disponibles i la relació entre ells. Efectivament, algú podria haver canviat *janasya ye* per *niḥśreyase* en un temps relativament recent creient que d'aquesta manera el text milloraria. De totes maneres, independentment de si un editor decidí posar *janasya* en comptes de *niḥśreyase*, una bona edició crítica hauria de presentar als lectors les evidències textuais disponibles per a què així pogueren jutjar per sí mateixos.

Degut a problemes com el del *janasya ye* del primer vers, totes les meues traduccions del *Yogatārāvalī* aparegudes més amunt en aquest article són provisionals. Gràcies a un finançament acadèmic de 5 anys, se'ns ha ofert l'oportunitat a James Mallison (el principal investigador), a Mark Singleton i a mi mateix, d'editar críticament i traduir deu textos sobre Haṭhayoga,

inclòs el *Yogatārāvalī*. Hem procurat consultar tots els manuscrits disponibles d'aquesta obra, que en són almenys vint. Si tot va segons el pla previst, la nova edició podria estar enllestida per al 2018.

LA IMPORTÀNCIA DE LA HISTÒRIA EN EL IOGA.

Amb més de dos-mil anys de tradició darrere de la paraula 'yoga' hi ha encara molt que aprendre sobre la seua història. Quan el ioga modern és criticat per ensenyar una pràctica física mancada d'una filosofia sofisticada i intel·lectual, hom podria remetre's als primers textos sobre Haṭha i Rājayoga per a confirmar aquest punt de vista. Efectivament, jo sospito que l'autor del *Yogatārāvalī* estaria d'acord amb Pattabhi Jois quan deia que el ioga és un noranta-nou per cent de pràctica i un u per cent de teoria. Les tradicions de ioga medievals van ser una gran inspiració per a Kṛṣṇamācārya i els seus estudiants. No hi han motius per a pensar que no ho seguirà sent per als futurs practicants de ioga.

La història del ioga podria també informar-nos de què se n'ha fet d'eixes tradicions de ioga minimalistes. Després del segle XVI, el Haṭha i el Rājayoga van ser absorbits per tradicions Bramàniques més ortodoxes, que van integrar les ensenyances dels primers textos de Haṭha i Rāja en doctrines filosòfiques i metafísiques més sofisticades. Això va donar lloc als anomenats Yoga Upaniṣads i a moltes altres grans compilacions com la del *Yogacintāmaṇi*. A mesura que el ioga esdevé una pràctica contemporània en voga, la història es repeteix. Aquells que creuen innovar en l'àmbit del Haṭhayoga, combinant-lo amb altres teràpies, ciències, filosofies o religions, estan anant, al cap i a la fi, per un camí ben trepitjat.



Jason Birch es va doctorar en Estudis Orientals (Sànskrit) a la Universitat d'Oxford i és actualment investigador visitant al Centre d'Estudis Hindús d'Oxford. El seu camp de recerca són les tradicions de ioga de l'edat mitjana a l'Índia. Ha estat practicant ioga prop de vint anys, ofereix tallers i formacions a Sidney, Singapur, Japó, Los Angeles i Londres. Els seus treballs estan a l'abast a: theluminescent.blogspot.com

¹ L'estat del pot de fang o *ghaṭāvasthā* es refereix a la purificació corporal produïda per la pràctica del ioga: el cos és purificat de la mateixa manera que el foc cuina un pot de fang tendre que altrament es desfà en contacte amb l'aigua (Gheraṇḍa Saṃhitā 1.8).