

Una introducció a la filosofia de l'Àsia

(IV) La filosofia del *Yoga* (15h.) Febrer - Abril de 2008



Yoga és la cessació de les fluctuacions de la ment
Patañjali, *Yoga-Sūtra*, I.2.

L'únic déu a conquerir és la ment
***Yoga Vāsīṣṭha*, IV. 9.**

1. Filosofia a l'Índia.

- 1.1. Es pot parlar de filosofia a l'Índia? Justificació de la utilització del terme per referir-nos a una “filosofia de l'Àsia”. Del mite al *logos*, la gran transformació, mutació de la consciència, revolució humanista. L'època *axial* (s.VI a.C.) al subcontinent indi. La saviesa del bosc (*āraṇya*) i el moviment dels esforços (*śramaṇa*): mendicants (*bhikṣu*), ascetes (*tāpasa*), ioguis (*yogin*), renunciants (*saṃnyāsin*), deslligats (*nirgranthas*), excel·lents (*sādhu*), silencis (*muni*)... Desenvolupament urbà a la plana del Ganges; la ciutat-estat un complex polític-ritual; les classes socioespirituals (*varṇa*/colors): *brāhmaṇa*, *kṣatriya*, *vaiśya*, *śūdra*.
- 1.2. Un àmbit filosòfic complex. Les escoles filosòfiques com a punts de vista (*darśana*) i com a camins (*mārga*) d'alliberament. La tasca del filosofar es tracta d'un estudi guiat (*śravaṇa*) per un mestre (*guru*), una reflexió (*manana*) i una meditació (*nididhyāsana*) que necessita del *yoga*, una disciplina pràctica, una ascési (*sādhana*). Una topologia més que no pas una cronologia del pensament. Un pensament anònim i fidel a la tradició (*smṛti*, allò que es recorda de la revelació), amb uns *sūtra* (fils, teixit) que inicien escola i que són comentats (*bhāṣya*) i tornats a comentar indefinidament.
- 1.3. Els textos fundacionals hindús, i el camí vers el *sānatana dharma*:
 - 1.3.1. Els *Veda* (coneixement) (s. XX-X a.C.), el vedisme-brahmanisme: *Ṛgveda* (himnes als déus), *Yajurveda* (sacrificis), *Sāmāveda* (melodies), *Atharvaveda* (preceptes màgics). La revelació (*śruti*), d'un coneixement d'origen no humà, d'allò que és escoltat pels antics vidents (*ṛṣi*). La vida és una acció sagrada, un ritual, un sacrifici. El panteó vàedic: *Indra*, *Agni*, *Soma*; *Viṣṇu* → *Kṛiṣṇa* / *Rudra* → *Śiva*. Un monoteisme oportunista (henoteisme), unitat en la diversitat, transcendent i alhora immanent. Ordre etern (*Ṛta*). Els *Brāhmaṇa* (s. X-VIII a.C.), una primera exegesi dels *Veda* per conèixer el significat del sacrifici.
 - 1.3.2. Els *Āraṇyaka* i les *Upaniṣad* (VIII-IV a.C.), els Himàlaies de l'ànima: asseure's a prop amb devoció, per escoltar a cau d'orella el final i la fi del *Veda*

(*vedānta*). Interiorització del sacrifici, amb el foc (*tapas*) de la meditació i l'ascetisme. La realitat és no-dual (*advaita*), u sense segon. L'única realitat és *Brahman*. Això ets tu (*tat tvam asi*), *ātman* no és sinó *Brahman*. L'apofatisme upanixàdic: això no, això no (*neti, neti*).

1.3.3. La *Bhagavad-Gītā* (II a.C.-II d.C.), la gran síntesi hindú. D'una forma dramàtica, en el camp del *dharma*, *Ārjuna* dubta. Les seves accions no portaran, sinó, més dolor i mort; l'ordre de les coses es trencarà i res tindrà ja sentit. Tot un món, el seu, s'enfonsarà. *Ārjuna* dubta, pateix, i s'angoixa pels seus i el seu món, i adonant-se del dolor que rau en el cor de tot ésser, es compadeix. Aleshores deixant caure el seu arc i les seves fletxes *Ārjuna* es desploma en el seu carro amb l'ànima envaïda de dolor, s'atura i demana a *Kṛiṣṇa* ajuda i coneixement, tot cercant una mica de llum, una nova consciència, per poder sortir de la confusió i la foscor. I *Kṛiṣṇa* oferirà a *Ārjuna* un *yoga* per anar més enllà del cercle viciós de l'acció compulsiva, més enllà d'un *karma* que ens esclavitza: una acció sàvia (*karmayoga*).

1.4. El filòsof indi (*prāmāṇika*), amb els mètodes vàlids de coneixement (*pramāṇa*), cerca una conclusió ben establerta (*siddhānta*), que ve a expressar una visió del real. Els *darśana* ortodoxes (*āstika*) (II-VI d.C.): *nyāya*, *vaiśeṣika*, *sāṃkhya*, *yoga*, *mīmāṃsā*, *vedānta*. Els *darśana* heterodoxes (*nāstika*): *cārvāka-lokāyata*, jainisme i budisme (VI a.C.). El fons comú d'una "filosofia índia":

1.4.1. Una ontologia. La Vida Divina, la Gran Cadena de l'Ésser: un emanació, manifestació, involució, oblit que anhela, busca, desitja un retorn, evolució, record. Quatre dimensions de la realitat: dens, subtil, causal... i el quart (*Brahman*, *Puruṣa*, *ātman*, *sūnyatā*...), però, l'única realitat és *Brahman* que s'amaga tot i manifestant-se amb el vel de *Māyā*. Tensió entre immanència i transcendència que apunta constantment a la no-dualitat (*advaita*). Un cert idealisme empíric, o realisme ideal, i tota mena de pluralismes atomístics, en el sentit de mònades leibnizianes.

1.4.2. Una epistemologia: centralitat del subjecte, prioritat de la consciència, i una reflexió filosòfica "moderna". Una funció crítica del pensament amb els mitjans de coneixement vàlid (*pramāṇa*): percepció, inferència, testimoni... La lògica com a necessari discerniment (*viveka*), Els tres ulls del coneixement: sentits (*indriya*), ment (*manas*), intel·lecte (*buddhi*). Més enllà dels límits del *logos*, intuïció transracional (*prajñā*). Els quatre estats de la consciència: vigília, son amb somnis, son profund sense somnis i el quart (*turīya*).

1.4.3. Una antropologia. L'al·legoria del carruatge (*Kaṭha Upaniṣad*, 3). Els cossos o envolcalls (*kośa*): físic (*annamaya kośa*), energètic (*prāṇamaya kośa*), mental (*manomaya kośa*), conscient (*vijñānamaya kośa*), joiós (*ānandamaya kośa*)... Per l'Índia el gran "pecat" de l'existència humana és la ignorància, l'oblit:

1.4.3.1. *avidyā*: ignorància ontològica, antropològica, soteriològica.

1.4.3.2. *māyā*: la il·lusió de prendre les aparences per la realitat.

1.4.3.3. *karma*: la cadena de la vida, acció-reacció.

1.4.3.4. *saṃsāra*: transmigració, l'espiral interminable dels naixements. Tot és dolor, tot és transitori (*sarvam duḥkham, sarvam anityam*).

- 1.4.3.5. *mokṣa, mukti, nirvāṇa, kaivalya*: alliberament. Amb la discriminació i el coneixement (*vidyā, jñāna, prajñā...*), l'*ātman*, el *puruṣa*, el *jīva* aspira a trencar el *saṃsāra* i anar més enllà de *māyā*.
- 1.4.3.6. *yoga*: posar sota el jou, unció, unió. Camí i meta de l'alliberat en vida (*jīvanmukta*), del despert (*buddha*).
- 1.4.4. Una ètica. Els quatre valors: la sensualitat (*kāma*), la prosperitat (*artha*), la noblesa, virtut (*dharma*) i l'alliberament (*mokṣa*). Les quatre etapes-estats (*āśrama*) de la vida: l'estudiant (*brahmacarya*), el pare de família i ciutadà (*grhastha*), l'ermità (*vāna-prastha*) i el renunciant (*saṃnyāsa*).
- 1.4.5. Filosofia *versus* religió. La filosofia com amor a la saviesa, com a resposta existencial. La filosofia és un coneixement soteriològic. L'alliberament (*mokṣa*), com un despertar que realitza la veritable realitat.
- 1.5. El yoga en l'hinduisme i en l'heterodòxia budista i jaina.
- 1.5.1. En els *Veda* i *Brāhmaṇa*, incorporació a la ortodòxia vèdica d'un *yoga* rudimentari, com una interiorització d'un sacrifici que divinitza a l'home. Presència en el *Ṛgveda* d'un silenciós (*muni*) de llargs cabells (*keśin*), i vestit d'aire, que tocat pels deus, vola amb la muntura del vent.
- 1.5.2. En els *Āraṇyaka* i les *Upaniṣad*, en ple moviment dels esforçats (*śramaṇa*), continua l'assimilació d'un *yoga* cada cop més present, ara ja com una gnosis. aparició del terme *yoga*, descripció de postures, *prāṇāyāma...* fins l'aparició de les *upaniṣad* iòguiques, amb ja clars elements tântrics. És en aquest període quan apareixen el jainisme i budisme, i les seves escriptures són, de fet, una de les primeres fonts pel coneixement de les pràctiques del *yoga* de l'època.
- 1.5.3. La *Bhagavad-Gītā* representa la gran síntesi i la plena integració del *yoga* en el *sānatana dharma*, en un moment de clara tendència devocional i teïsta. En el camp del *dharma*, *Kṛiṣṇa* mostra a *Ārjuna* els camins (*mārga*) de l'alliberament: *karmayoga* (el ioga de l'acció desinteressada), *bhaktiyoga* (el ioga de la devoció), *jñānayoga* (el ioga de la saviesa).
- 1.6. El vast corrent subterrani del *tantra* (teixit, textura, continuació, regla, tractat, mètode...), sempre a la perifèria però que deixarà una profunda empremta en el mateix hinduisme com també en el budisme, i rastres en el jainisme. Antic origen pre-ari, dravídic; cultes a la sempre present deessa; el cada vegada més present *Śiva*, gran icona d'ambients iòguics esotèrics; fórmules màgiques; sons místics (*OM*); gestos rituals; cercles i diagrames màgics... (*mantra, yantra, mudrā, maṇḍala...*). El *tantra* ve a representar l'esperit que, malgrat tot, malda eternament per prendre cos. En els textos tântrics, que no apareixen fins el segle V d.C., *Śiva* instrueix a *Śakti*, la parella arquetípica en lluminosa i joiosa abraçada, símbol de la realització (saviesa i compassió) i de la fusió de contraris (*liṅga-yoni*).

2. El yoga clàssic dels *Yoga-Sūtra* de Patañjali.

- 2.1. El desconegut Patañjali, autor dels *Yoga-Sūtra* (s. III d.C.), tradicionalment identificat amb el gramàtic i metge del segle II a.C. Els *Yoga-Sūtra* un text concís,

clar, profund i precís. Text que ha estat comentat fins avui dia¹. El comentari bàsic és el de Vyāsa, *Yogabhāshya* (s.VII-IX), també hi ha Bhoja, *Rājamārtanda* (s. XI). El de Vyāsa té importants subcomentaris, Vācaspati Mīśra, *Tattvavaishārādī* (s. IX), Śaṅkara, *Pātāñjalayogasūtrabhāshyavivarāṇa* (s.VIII) i Vijñānabhikshu, *Yogavārttika*, *Yogasārasaṃgraha* (s. XII).

- 2.2. El *darśana* del *Sāṃkhya*, una de les escoles més antigues i de presència constant en la filosofia índia, és la base metafísica de l'escola del *yoga*. *Les estrofes del sāṃkhya* d'Īśvarakṛṣṇa (s. IV d.C.) i els seus comentadors, Gauḍapāda (s.VIII) i Vācaspati Mīśra (s. IX). El *Sāṃkhya*, un realisme, dualista, pluralista i ateu.
 - 2.2.1. Esperit (*Puruṣa*) – Matèria (*Prakṛti*).²
 - 2.2.2. Les tres qualitats, fils (*guṇa*): *sattva* (lluminositat–joia–coneixement), *rajas* (energia–activitat–passió) i *tamas* (estabilitat–inèrcia–ofuscació).
 - 2.2.3. La involució, emanació, manifestació de *prakṛti*: → *Mahat* i l'intel·lecte (*buddhi*) → el jo (*ahaṃkāra*) → la ment (*manas*) → els cinc sentits (*jñānendriya*) → les cinc facultats de l'acció (*karmendriya*) → els cinc elements subtils (*tanmātra*) → els cinc elements toscos (*mahābhūta*).
 - 2.2.4. El dolor existencial fruit de la falsa identificació del *puruṣa* amb el flux de la vida psicomenal: *buddhi* → jo → ment → sentits...
 - 2.2.5. L'alliberament és un adonar-se'n, una revelació, un despertar de *puruṣa* que es contempla a si mateix inactiu, aïllat (*kaivalya*), lliure i etern, i no un nou pensament ni cap nova experiència de res que sempre pertany a la activitat de *prakṛti*.
- 2.3. El *yoga* clàssic dels *Yoga-Sūtra* comença allà on acaba el *Sāṃkhya*, tot i posant l'accent en la necessitat d'una ascesi, pràctica, art, exercici, per acabar amb la equivocada identificació del subjecte amb la ment i el cos. L'estat ordinari de la ment, fruit d'aquesta ignorància, és el moviment i la dispersió, i l'objectiu del *yoga*: *yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ* (*Yoga-Sūtra*, I, 2), “*yoga* és la cessació de les fluctuacions de la ment.”
 - 2.3.1. De l'arrel *√yuj* “junyir, posar sota el jou (cast./yugo)”, *yoga* ve a significar unió, conjunció, mètode, adquisició, esforç, zel... i cal entendre la disciplina del *yoga* com un posar sota el jou, controlar o sotmetre la ment, reunir allò dispers en un procés d'unificació (*samādhi*).
 - 2.3.2. L'estat ordinari de la ment dispersa ens ho assenyala el malestar mental, la respiració irregular i l'agitació corporal. Hi ha deu tipus de fluctuacions de la ment, unes doloroses (*kleśa*) i d'altres no. Doloroses: ignorància (*avidyā*), sentit del ego, afecció (*rāga*), aversió i l'aferrament a l'existència. No doloroses: coneixement correcte (*pramāṇa*), incorrecte, imaginació, son (*nidrā*) i memòria (*smṛti*). Constant reflux inconscient de la memòria, els desitjos (*vāsanā*), tendències latents en l'activitat mental. “La memòria (*smṛti*) i les tendències latents (*saṃskāra*) estan fortament unides, per això la continuïtat no es trenca

¹ En la bibliografia hi trobareu comentaris contemporanis com el de B.K.S. IYENGAR.

² Vegeu l'esquema de la filosofia *Sāṃkhya*, enmarcada per conceptes vedàntics, al final d'aquest guió.

malgrat les interrupcions que representen el naixement, l'espai i el temps" (*Yoga-Sūtra*, IV, 12).

- 2.3.3. "La cessació de les fluctuacions s'assoleix mitjançant la pràctica constant (*abhyāsa*) i el deseiximent (*vairāgya*)" (*Yoga-Sūtra*, I, 12); i l'atenció en un sol punt (*ekāgratā*) vol acabar amb dues causes dels moviments de la ment (*cittavṛtti*), l'activitat sensorial i el subconscient (*saṃskāra*).
- 2.3.4. Els vuit membres, passos (*aṅga*), del *yoga* són la disposició corporal i ètica (*yama*, *niyama*), l'ascesi corporal (*āśana*, *prāṇāyāma*), el control mental i meditació (*pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna*, *samādhi*).
 - 2.3.4.1. "Les abstencions d'allò negatiu (*yama*) són: no causar dolor (*ahimsā*), no mentir (*satya*), no robar, l'abstinència sexual (*brahmacarya*) i no ser cobdiciós" (*Yoga-Sūtra*, II, 30).
 - 2.3.4.2. "Les prescripcions d'allò positiu (*niyama*) són la puresa de cos i ment, el contentament, l'ardor ascètic (*tapas*), l'estudi (*svādhyāya*) i el ple autollurament al Senyor (*Īśvara praṇidhānāni*)" (*Yoga-Sūtra*, II, 32). El tènue teisme del *yoga* de Patañjali; *Īśvara* com icona i iogui.
 - 2.3.4.3. "La postura corporal (*āśana*) ha de ser ferma i agradable" (*Yoga-Sūtra*, II, 46). L'*āśana* és de fet una concentració en un sol punt (*ekāgratā*), el cos queda ferm i fix en una postura que resulta arquetípica.
 - 2.3.4.4. "El *prāṇāyāma* és inhalació, exhalació i retenció de la respiració, que es van fent progressivament prolongades i subtils" (*Yoga-Sūtra*, II, 50). Entrada lúcida en l'essència de la vida i una serena presència corporal. El control de l'energia vital (*prāṇā* - el *Qi* 氣 xinès). Respiració i estats de consciència.
 - 2.3.4.5. "Quan els sentits es retiren dels seus respectius objectes, la ment s'interioritza. Això és *pratyāhāra*, la retracció dels sentits. Llavors s'aconsegueix el domini total dels sentits" (*Yoga-Sūtra*, II, 54-55). Anar contra el corrent de la memòria i la ment: retirada, retorn, conversió, *metanoia*... Dejunir de sentits i ment, alliberar l'activitat sensorial del domini dels objectes. Un *citta* sense activitat pot ser ara un mirall on contemplar la essència (*tattva*) de les coses sense la interposició dels sentits.
 - 2.3.4.6. "La concentració (*dhāraṇā*) és mantenir lligada l'atenció de la ment sobre un punt" (*Yoga-Sūtra*, III, 1). De l'arrel $\sqrt{dhṛi}$, ferm, mantenir apretat, comprensió. De fet un *ekāgratā*, fixació en un sol punt, però de caire estrictament conceptual i per a comprendre.
 - 2.3.4.7. "La meditació (*dhyāna*) és un flux ininterromput de concentració sobre aquest punt" (*Yoga-Sūtra*, III, 2). *Dhyāna*, contemplació regular i profunda que ens permet penetrar, assimilar, posseir els objectes de meditació. *Dhyāna*, és en pali *jhāna*, que per transcripció fonètica donarà lloc al xinès *channa* i al japonès *zenna*; l'escola budista xinesa *Chan* 禪, anomenarà a la meditació asseguda, *zuochan* 坐禪, que en japonès serà, *zazen*.
 - 2.3.4.8. "Aquest estat esdevé *samādhi* quan tan sols preval la vertadera naturalesa (*svarūpa*) de l'objecte perquè la ment roman buida (*śūnyam*) de la seva naturalesa" (*Yoga-Sūtra*, III, 3). Estat paradoxal d'unificació subjecte-

objecte, buits de si mateixos. “Aquests tres passos junts formen el perfecte domini (*saṁyama*). Amb el mestratge del *saṁyama* s’obté una resplendent visió del món plena de saviesa intuïtiva (*prajñā*)” (*Yoga-Sūtra*, III, 4-5). Cal interpretar *samādhi* no com una experiència o coneixement, sinó com un estat de *citta*; un estat que es pot anar consolidant amb l’exercici de *saṁyama*, fins esdevenir un estadi estructural.³ Estat o estadi de la ment en la que l’objecte es revela en si mateix, sense classificacions ni imatges, en essència, buit de si mateix (*svarūpaśūnyamiva*).

- 2.3.5. Fent *saṁyama* sobre: temps, espai, paraula, cos físic, subconscient, cos subtil, son, somni, valors, idees, divinitats, elements, fenòmens físics, astres... s’obté una saviesa intuïtiva (*prajñā*) de múltiples objectes i això s’anomena, *samādhi* amb suport d’un objecte (*samprajñāta samādhi*), o amb llavor (*bijasamādhi*).
- 2.3.6. Amb la pràctica de *saṁyama* el iogui obté certs poders (*siddhi*) respecte als objectes de la seva meditació (*Yoga-Sūtra*, III, 16-50): invisibilitat, levitació i vol, domini de llengües, coneixement de vides anteriors, telepatia, control dels elements, coneixement-control corporal i mental, omnisciència, omnipotència... “Renunciant a aquests *siddhi*, es destrueix l’última llavor de la imperfecció i s’aconsegueix el total alliberament de la matèria” (*Yoga-Sūtra*, III, 51).
- 2.3.7. Hi ha, però, diversos graus de penetració en l’objecte de meditació (*Yoga-Sūtra*, I, 42-47):
 - 2.3.7.1. *savitarkā*, amb raonament analític, on es produeix una coincidència entre cosa, concepte i paraula.
 - 2.3.7.2. *nirvitarkā*, sense raonament analític, quan la ment queda purificada, buida de les impressions de la memòria, i del “jo conec”. La ment és l’objecte. Del conèixer al ser.
 - 2.3.7.3. *savicārā*, clara visió més enllà de la forma, de l’aspecte subtil dels objectes en les seves qualitats i en el espai-temps.
 - 2.3.7.4. *nirvicārā*, clara visió subtil indiferenciada, més enllà de les qualitats i l’espai-temps. Aquí comença *samādhi* sense llavor (*nirbijasamādhi*) o sense suport (*asamprajñāta samādhi*).
- 2.3.8. “En aquest estat es manifesta *prajñā* curulla de veritat” (*Yoga-Sūtra*, I, 48). Consciència amarada d’una intuïció directa i plena de l’ésser, desvetllament d’una plenitud ontològica abans de la diferenciació d’ésser i coneixement. La consciència (*cit*), fixada en *samādhi* pot tenir una revelació no mediada de l’Esperit (*Puruṣa*). Revelació que encara té dos estadis més elevats:
 - 2.3.8.1. *ānandanugata*, realització de goig, de la lluminositat i autoconsciència de *sattva*.
 - 2.3.8.2. *āsmitanugata*, realització del si mateix, ja totalment aïllat (*kaivalya*), que només reflexa el *puruṣa*. Amb la cessació (*nirodha*) definitiva de les fluctuacions de la ment (*cittavṛtti*), l’intel·lecte es retira tot i desaferrant-se de *puruṣa* i reintegrant-se en *prakṛti*. *Puruṣa* resta lliure i es contempla

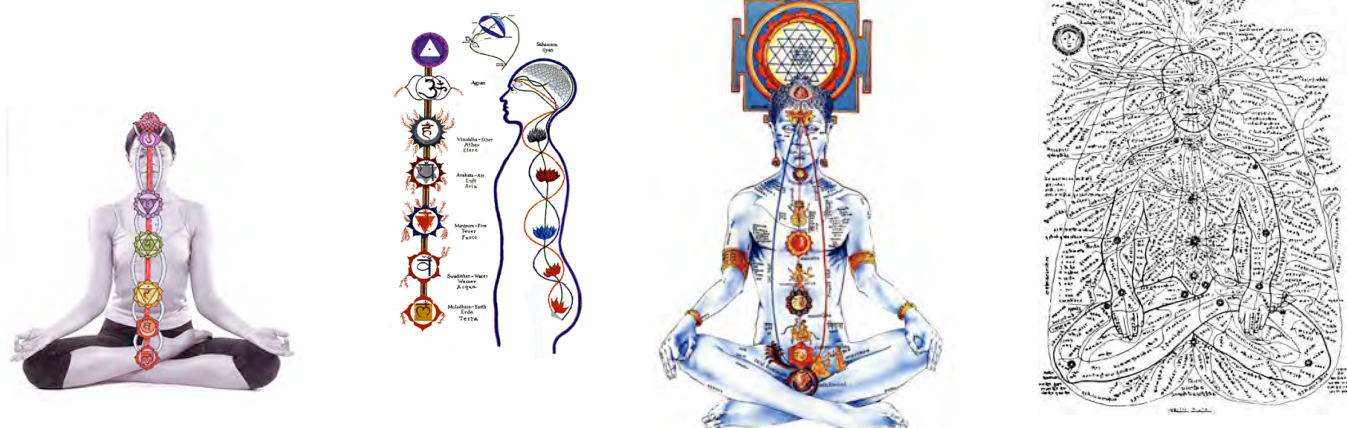
³ Vegeu l’aclaridora distinció que fa Ken Wilber entre estats transitoris, estadis estructurals i les experiències com a continguts d’aquests.

a si mateix. El iogui s'allibera: com un mort, ja no té cap relació amb el món, és un mort en vida (*jīvanmukta*).

3. El hata yoga, en el marc de la no-dualitat índica i el tantrisme .

- 3.1. El budisme *mahāyāna* de Nāgārjuna (II-III d.C.): tot és buit (*śūnyā*); tota realitat descansa en la vacuïtat (*śūnyatā*), fins i tot, qualsevol afirmació és buida. Saviesa més enllà del sí i del no camí del mig (*mādhyamika*), ni un, ni dos, sinó no-dos (*advaita*). *Saṃsāra* és *nirvāṇa*, *nirvāṇa* és *saṃsāra*. Perfecció de la saviesa, *prajñāpāramitā*.
- 3.2. El vedàntic Śaṅkara (VIII-IX d.C.): qui coneix al coneixedor? L'única realitat és *Brahman*; el món és aparença, una il·lusió (*māyā*); *ātman*, el si-mateix de tota cosa, és *Brahman*; el món és *Brahman*. Ésser (*sat*) – consciència (*cit*) – goig (*ānanda*). *Īśvara* – *Māyā*.
- 3.3. El shivisme tàntic del Caxmir d'Abhinavagupta (X-XI d.C.):
 - 3.3.1. Sacralització del cosmos i del cos. *Kula*, culte a forces femenines (*yoginīs*). *Śiva*, consciència, llum; *Śakti*, les energies creadores de *Śiva*.
 - 3.3.2. *Krama*: la percepció com a expansió – retracció de la consciència primordial. *Śiva* → *buddhi* → *ahaṅkāra* → *manas* → sentits → *manas* → *ahaṅkāra* → *buddhi* → *Śiva*. *Spanda*: vibració, pulsació primordial de la consciència no-dual. Emanació, contracció macro-microcòsmica. *Pratyabhijñā*: reconeixement que l'univers és part d'un mateix, que la no-dualitat, llum del món, és en la multiplicitat.
 - 3.3.3. *Rasa*: saborejar la realitat. La sensació com a forma de consciència interior. Percepció interioritzada del plaer. Estètica: percepció on ressona la llum de *Śiva*.
- 3.4. El *haṭha-yoga*, el *yoga* de la força, apareix en plena efervescència tàntica, segons la tradició de la mà de Gorakhnāth (s. IX-XII) que hauria escrit un *Haṭhayoga*, perdut, i el text *Gorakhaśataka* aquest conservat i comentat; *Haṭhayoga-pradīpikā* (s. XV), *Gheraṇḍa saṃhitā* i *Śiva saṃhitā*, són els altres textos bàsics en la formació de l'escola i que presenten influències vedàntiques i budistes. L'etimologia proposada de *haṭha* (*ha*→sol / *ṭha*→lluna) i el *yoga* com la unió de Sol i Lluna, mostra clarament aquesta integració del tantrisme en el *Yoga*. Apoteosi d'un cos transformat en diví per la força i el foc del *yoga*.
 - 3.4.1. Preliminars que busquen un control de caire fisiològic: purificacions, dieta, infinitat de postures (*āsana*), respiracions..., però això només és una preparació per a un treball de fisiologia subtil i mística.
 - 3.4.2. Set *cakra* (rodes, centres), situats en un eix central que ressegueix la columna vertebral: *mūlādhāra*, *svādhiṣṭhāna*, *maṇipūra*, *anāhata*, *viśuddha*, *ājñā* i *sahasrāra padma*; connectats per tot un seguit de canals (*nāḍī*) pels que circula el *prāṇā*, i dels que en destaquen tres, el canal central (*suṣumnā nāḍī*) i dos que s'entrecreuen a dreta i esquerra (*iḍā* i *piṅgalā*). Amb *haṭha-yoga* es desperta l'energia adormida a la base del canal central, al *mūlādhāra cakra*, i que

s'anomena *kuṇḍalinī*; aquesta energia serpentina ascendeix pel canal central travessant tots els *cakra* fins el lotus dels mil pètals, el *sahasrāra cakra*, realitzant-se l'alliberament.



3.4.3. Cos divinitzat, transfigurat per l'energia creadora de *Śakti* i la llum transparent de *Śiva*. El cos transformat en símbol, icona, temple, *maṇḍala*... Una arquitectura de sons, lletres, síl·labes, *mantra*, colors, elements, muntanyes, rius, flors, astres, geometries, *yantra*, figures divines... Un *kosmos* transparent d'infinites correspondències, analogies, ressonàncies... Tot en tot.



4. Yoga i occident

Els principals mestres (*guru*) del *yoga*, que l'han difós a occident: Aurobindo Ghose (1872-1950), Paramahansa Yogānanda (1890-1952), Swami Śivānanda (1887-1963) i B.K.S. Iyengar (1918-).

Presentació de *Les estrofes del Sāṃkhya* de Īśvarakṛṣṇa

En el marc d'aquest curs, dijous 13 de març del 2008 a les 19.30 h., es farà la presentació de la primera traducció del sànscrit a una llengua hispànica de *Les estrofes del Sāṃkhya* de Īśvarakṛṣṇa recentment editat en la col·lecció Sagrats i Clàssics de Fragmenta editorial. En l'acte hi intervindran, la traductora Laia Villegas, i l'editor Ignasi Moreta.

Durada del curs i avaluació

Aquest crèdit de lliure elecció de 15h. i en 10 sessions, es realitzarà a la Facultat de Lletres de la UdG, els dilluns i dijous de 19,30h. a 21h., i del 25 de febrer al 10 d'abril. Cal tenir en compte que després de la presentació del dijous 13 de març, no hi ha classe fins el dilluns 31 de març, passades les vacances de Setmana Santa. Pel reconeixement de crèdit es tindrà en compte l'assistència regular i un, si més no mínim, comentari personal motivat per qualsevol activitat, aspecte o referència del curs: tema, frase, text, llibre, comentari de classe, presentació... Comentari que s'haurà d'enviar abans del 30 d'abril al correu-e: fserra2@xtec.cat amb l'expressió "filoasia" a "Asunto" del correu. Es podrà recollir el certificat del crèdit a partir del 12 de maig a la secretaria de la Càtedra Ferrater Mora de l'UdG.

CIT
llum –transparència –consciència

SAT
ésser-u

ĀNANDA
goig-subtilitat

TURĪYA

ĀTMAN

Puruṣa (Īśvara, Śiva)
Esperit – Testimoni

Prakṛti (Śakti, Maya)
matèria primordial, l'immanifest
guṇa: *sattva* *rajas* *tamas*
luminositat activitat inercia
25 *tattvas* (principis realitat)

kāraṇa śarīra
cos causal
son sense somnis

ānandamaya kośa
funda goig-felicitat

antahkarana
òrgan intern

MAHAT – BUDDHI
intel·lecte - facultat determinadora
dona ésser - ontifica (substància)
subjecte ↔ objecte

vijñānamaya kośa
funda coneixement

tamas

AHANKĀRA
jo actuo

citta vṛtti

liṅga śarīra
cos subtil
(psique)

manomaya kośa
funda ment

sattva

MANAS
ment

rajas

son amb sómnis

smṛti → *saṃskāra* *vasana*
memòria → impressió residual desig subliminal

BUDDHĪNDRIYA – JÑĀNENDRIYA
facultats del coneixement
vista – oïda – tacte – gust - olfacte

KARMENDRIYA
facultats de l'acció
parla – premsió – locomoció – excreció - reproducció

prāṇamaya kośa
funda *prāṇa* - energia

TANMĀTRA
elements subtils – formes sensibles “a priori”
forma (*rūpa*) - so - tacte – sabor (*rasa*) - olor

ulls – oïdes – pell - papil·les - narius

boca – mans – cames - òrgans excret. - òrgans reprod.

sthūla śarīra
cos dens-físic

annamaya kośa
funda toscadel menjar

MAHĀBHŪTA
elements densos, toscos
espai (*ākāśa*) – aire – foc – aigua – terra

→ àtoms → molècules → organismes

vigília

obscuritat-opacitat-inconsciència

éssers-multiplicitat

dolor-densitat



I
N
V
O
L
U
C
I
Ó



E
V
O
L
U
C
I
Ó

