

JOSÉ MANUEL VÁZQUEZ DÍEZ

Manual de
YOGA
INTEGRAL
para occidentales

*Una introducción
para urbanitas
inquietos*

Alianza editorial

Primera edición: 2012
Segunda edición, revisada: 2018

Diseño de cubierta: Alejandra Navarro Kellermeier
Imágenes interiores y de cubierta: María Pérez-Aguilera

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© José Manuel Vázquez Díez, 2018
© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2012, 2018
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15
28027 Madrid
www.alianzaeditorial.es

ISBN: 978-84-9104-994-4
Depósito legal: M. 30.456-2017
Maquetación: REGA
Printed in Spain

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de Alianza Editorial, envíe un correo electrónico a la dirección: alianzaeditorial@anaya.es

Honro el lugar dentro de ti donde el Universo entero reside...
Honro el lugar dentro de ti, que también existe en mí
y donde somos solo Uno.

Dedicado a mis alumnos

ÍNDICE

UNAS PALABRAS PREVIAS	13
PRIMERA PARTE: TEORÍA	
1. EL HINDUISMO	19
El hinduismo	19
Marco geográfico e histórico	20
El sánscrito	23
Los textos de la tradición India	23
Los <i>Vedas</i>	23
Los <i>Upanisads</i>	25
Estilos de vida, castas y objetivos de la vida en el hinduismo	26
Estilos de vida hindú	27
Las castas	27
El <i>dharma</i> y el karma	28
Las seis escuelas ortodoxas de conocimiento	31
2. EL YOGA	33
El yoga	33
Patanjali y el yoga mental	36
<i>Samadhipadah</i> : el objetivo del yoga	36
<i>Sadhanapadah</i> : la disciplina del yoga	38
<i>Vibhutipadah</i> : las habilidades del meditador	39
<i>Kaivalyapadah</i> : la independencia del ser	40
El asthanga yoga o yoga clásico	41
Yoga externo	41
Yoga interno	45
La meditación: de la agitación a la calma	47
3. EL HATHA YOGA	49
El quinto <i>Veda</i> : el tantra	49
El hatha yoga y sus textos	50
Recomendaciones previas	51
Los <i>asanas</i>	52
Los <i>pranayamas</i>	53
Los <i>mudras</i>	54
Los mantras	56
Los <i>yantras</i>	57
Anatomía energética	59
Los chacras	61
Las cualidades de la energía o <i>gunas</i>	64
Las propiedades de los alimentos	64

La energía vital y sus funciones	65
Un mapa de la conciencia	66
El yoga integral	68

SEGUNDA PARTE: LA PRÁCTICA

4. LA PRÁCTICA DEL YOGA PSICOFÍSICO	73
El espacio de trabajo	73
Algunas ideas previas sobre el cuerpo	74
Por qué alinearnos	75
Las estructuras anatómicas fundamentales	76
Activaciones musculares o <i>bandhas</i>	77
Ideas técnicas útiles para ponerse a trabajar	79
La importancia de la respiración	80
Cómo construir un <i>asana</i>	82
Los objetivos de cada sesión	83
Cómo estructurar una sesión de hatha yoga	85
Tipos de <i>asanas</i>	88
Posturas neutras	88
Posturas de flexión	94
Posturas de arqueamiento	97
Posturas de inclinación lateral	105
Posturas de torsión	108
Posturas de estiramiento	112
Posturas de fortalecimiento	116
Posturas de equilibrio	120
Posturas de inversión	125
Posturas de relajación	130
Las series más conocidas del hatha yoga	132
Serie Rishikesh	132
El saludo al sol o <i>Surya Namaskar</i>	133
El saludo a la luna o <i>Chandra Namaskar</i>	138
Beneficios terapéuticos del hatha yoga	139
5. LA PRÁCTICA DEL YOGA MENTAL	141
La mente	141
Definición de meditación	142
Presencia física	143
Presencia mental	144
Recomendaciones	145
Beneficios de la meditación	146
Estados mentales y ondas cerebrales	146
El sueño consciente o yoga nidra	147
Esquema básico	148
El silencio	149
La experiencia del silencio prolongado	150
El silencio interior o <i>antar mouna</i>	150
Fase sensorial: <i>pratyahara</i> externo	151
Fase intermedia: <i>pratyahara</i> interno	151
Fase final: <i>antar mouna</i>	152
La concentración	152
La concentración visual	153
La concentración sonora	153
La meditación integral	154
La dimensión transpersonal	155

La dimensión personal	157
La dimensión material	160
EPÍLOGO	163
El yoga del conocimiento o jñana yoga	163
La autorrealización según el yoga	165
La tradición del yoga	167
UNAS ÚLTIMAS PALABRAS DEL AUTOR	171
BIBLIOGRAFÍA	173
ÍNDICE DE TÉRMINOS BÁSICOS	177

UNAS PALABRAS PREVIAS

Este libro es un pequeño manual para occidentales que quieren orientarse en el marasmo de estilos y filosofías del yoga. Se exponen los orígenes del yoga y su evolución hasta nuestros días. Se explican de manera sencilla las técnicas básicas y para qué sirven.

Este es un libro de consulta, una guía de estudio para quien quiera profundizar en los temas expuestos. Hay tipos de yoga muy diferentes. Dentro de cada escuela cada profesor enfoca la práctica de una manera distinta. Sin embargo, todos tienen en común conceptos básicos de la filosofía hindú que han sido elaborados para el consumo occidental.

Para los urbanitas occidentales, el yoga es una manera de estar en forma, física y mentalmente; una manera de descansar, de recuperar energía y lucidez. Además, a poco que profundicemos, el yoga se convierte en una herramienta de reflexión y toma de conciencia de uso diario, una forma de entender el mundo y de experimentar la dimensión transpersonal del ser humano.

Todo el mundo puede hacer yoga. Hay una manera de hacerlo que se adapta a la persona y eso es realmente genial. El papel del profesor de yoga es fundamental. En muchos casos no importa tanto el tipo de yoga que se practique como la relación que se establece entre alumno y profesor. El aspecto terapéutico del yoga es fácilmente constatable y hay maravillosos profesores de yoga que comparten su experiencia para aumentar la calidad de vida de sus alumnos. Es importante que el profesor sepa entender, más allá de las palabras, las necesidades de cada persona.

Hay muchas escuelas tradicionales que, intentando conservar la esencia del yoga, se han quedado un poco desconectadas de las circunstancias actuales de la sociedad. También es cierto que algunas escuelas modernas elaboran un tipo de yoga muy aeróbico que proporciona los beneficios de una actividad física pero que no inciden en la conciencia corporal ni en la autoobservación que requiere la disciplina del yoga. Lo ideal es encontrar una escuela que combine de forma equilibrada tradición y contemporaneidad.

En las sesiones colectivas de hatha yoga se empieza por enseñar al alumno a respirar de forma consciente. Luego se le introduce en la práctica combinada de estiramientos y respiración. Hay ejercicios de fortalecimiento y equilibrio que se pueden adaptar a sus posibilidades. Al alumno se le entrena para darse cuenta de cuándo está relajado y cuándo no, y los efectos que esto tiene sobre el organismo.

En las sesiones individuales la práctica es más personalizada. Cualquier tema es susceptible de ser tratado individualmente en una sesión de yoga. Todos necesitamos en algún momento que alguien nos escuche con objetividad y que atienda nuestras necesidades.

Llevo más de dieciocho años en esta profesión. He aprendido a comprender las leyes que rigen el cuerpo y la mente, a ser flexible, paciente y perseverar. El yoga se ha incorporado a todo lo que hago. Me ayuda a entender lo que sucede ahí fuera y lo que sucede aquí dentro. El yoga también me ha ayudado a valorar el lugar que ocupo en la sociedad. Creo en un yoga orgánico, integral, anatómico, terapéutico, dinámico, honesto, creativo y respetuoso. Esto es lo que yo enseño.

Espero que este manual le ayude a encontrar lo que busca en el yoga. Úselo como crea conveniente. No olvide que la práctica es fundamental y la teoría es secundaria.

Frente a la duda, tenga la certeza de que, haga lo que haga, está bien, pues le conducirá a un lugar de aprendizaje personal único e irrepetible. Esté atento y perseverare. Todo llega. El viaje comenzó hace mucho tiempo, tan solo siga caminando.

JOSÉ MANUEL VÁZQUEZ
Agosto de 2011, Zinal
Enero de 2012, Madrid

SOBRE ESTA NUEVA EDICIÓN

Ya han pasado cinco largos años desde la primera edición de *Manual de yoga integral para occidentales*. En este tiempo he podido constatar que para acercar el yoga a los occidentales no es necesario hacer una divulgación superficial de esta disciplina. El interés por el yoga no ha dejado de crecer a la par que la preparación y la exigencia de sus practicantes. Para bien o para mal, las formas de

acercarse al yoga se han multiplicado y la especialización del sector ha hecho que esta disciplina llegue a públicos muy diferentes. En este contexto los contenidos del libro no solo siguen vigentes sino que han cobrado pleno sentido.

Considero que es de gran utilidad descifrar el lenguaje del yoga en términos prácticos y fácilmente reconocibles en nuestro día a día. Parte de mi actividad docente consiste en deconstruir los *asanas* del yoga para recuperar los pequeños detalles que los hacen asequibles a sensibilidades muy diferentes. Las técnicas de meditación integral que hemos ido desarrollando en la escuela han evolucionado hasta encontrar su equilibrio entre la investigación psicoterapéutica y los contenidos transpersonales de la psique. Hemos constatado que la influencia de los textos clásicos en el pensamiento occidental moderno ha sido mayor de lo que esperábamos en un primer momento. El yoga sigue más vivo que nunca en nuestra sociedad. Se ha transformado en una vía transversal de conocimientos que puede ser comprendida y utilizada en muchos niveles diferentes, todos ellos de gran interés.

La nueva identidad del yoga tiene rasgos universalmente reconocibles: compromiso, dedicación, entendimiento... La constelación de significados del yoga va madurando y me siento feliz de poder participar de este proceso. Los desarrollos del crecimiento son de ida y vuelta; es un privilegio devolver al yoga parte del resultado de lo que el propio yoga me ha dado. Siento el yoga como una celebración silenciosa de lo que nos une y conecta en medio de la diversidad y la diferencia.

Es mi deseo que esta nueva edición revisada y corregida aclare las dudas del lector y lo anime a seguir creciendo por la senda del yoga sin dejar de ser él mismo.

JOSÉ MANUEL VÁZQUEZ
Septiembre de 2017, Madrid

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer la paciencia de Francisco Cortina, la sensatez y la buena guía de Valeria Ciompi, la dedicación y cuidado de Carlos Javier González Serrano, cómo no, la insustituible presencia de Isabel Alfaya. También quiero agradecer a Máximo Hurtado su incondicionalidad durante el proceso de elaboración de este libro y a María Pérez-Aguilera y a Diego Fernández su generosidad y acompañamiento. Todos ellos son parte de este libro.

Primera parte
TEORÍA

1. EL HINDUISMO

EL HINDUISMO

El yoga nace en el marco del hinduismo. El término define la tradición espiritual nacida en la antigua civilización del valle del Indo y que se desarrolla hasta nuestros días en todo el subcontinente indio.

Etimológicamente viene de la palabra persa *hindu* (Indo) y el sánscrito *sindhu* (río), y hace referencia a los antiguos pobladores del valle del Indo. Los invasores arios (1750 a. C.) añadieron sus cultos a los ya existentes en los territorios conquistados, dando como resultado una variedad de creencias, costumbres y rituales que todavía subsisten en la India actual.

Los hindúes llaman al hinduismo Sanatana Dharma. *Sanatana* significa eterno, perenne, y *dharma*, virtud, ley natural. Se suele traducir por religión eterna o ley eterna. En el contexto hindú, las diferentes creencias se consideran visiones parciales de un conjunto universal de conocimientos. El hinduismo carece de fundador. Todo cabe en él: teísmo, ateísmo, deísmo, politeísmo, panteísmo, agnosticismo, etc. El pensamiento racional, el intuitivo, la experiencia personal y la transpersonal tienen cabida en esta senda hacia el conocimiento emancipador del ser que caracteriza a la filosofía india.

El término *hinduismo* surge en el siglo XIX para definir los rasgos comunes de la enorme variedad de posicionamientos espirituales del territorio indio. Con el paso del tiempo, el hinduismo oral y sus testimonios escritos, los *Vedas*, evolucionan hacia un hinduismo textual que se reelabora a través del estudio de sus textos. A ello contribuyen los eruditos indios (*pandits*), los reformadores políticos indios de habla inglesa y los indólogos europeos.

En el siglo XX nos llega el llamado neohinduismo, una completa reconstrucción textual, en inglés y con parámetros europeos, de sus conceptos básicos, a saber: la existencia de una realidad trascendente atemporal por detrás del mundo cambiante y transitorio de los sentidos, y la liberación entendida como la salida de la rueda temporal de la reencarnación para acceder a la realidad última.

El panteón hindú personifica los múltiples aspectos de un único principio universal. La organización social se estructura en relación a las diferentes partes y funciones de este principio trascendente. Al final todo ello ha conformado una identidad nacional que ha servido de apoyo a la independencia política de la India y a la exportación de un concepto definido de nación india.

Un error muy común es pensar que todos los indios son hindúes. La verdad es que en la India conviven hindúes, cristianos, musulmanes, budistas, jainistas, animistas y un largo etcétera de tradiciones religiosas y espirituales. Además, se puede ser hindú sin haber nacido en la India.

El occidental inquieto que se acerque a un sistema de conocimiento tan vasto, antiguo y plural se puede sentir desorientado. No es oportuno precipitarse a la hora de sacar conclusiones. Un sinfín de doctrinas opuestas tienen cabida en su desarrollo histórico. Hay que observar que el pensamiento indio es tanto teórico como práctico. Es una forma de vida, un código metafísico, práctico y ético, una reflexión sobre los procesos del conocimiento y, por lo tanto, una metafísica del conocimiento más que un conjunto de dogmas.

Diversos autores occidentales han identificado el hinduismo con el concepto de filosofía perenne, término acuñado en el siglo **xvi** por el humanista italiano Agostino Steuco, recogido en el siglo **xvii** por el gran pensador alemán Gottfried Wilhelm Leibniz y popularizado en el siglo **xx** por el escritor inglés Aldous Huxley, entre otros. Todos ellos y muchos otros pensadores destacados creían en la existencia de un conjunto de verdades y valores universales comunes a todas las tradiciones culturales del planeta.

Esta idea de filosofía perenne también es la base de la corriente tradicionalista defendida en el siglo **xx** por intelectuales como René Guénon, Frithjof Schuon, Titus Burckhardt y Ananda Coomaraswamy, que pensaban que todas las grandes respuestas se encuentran en la tradición.

MARCO GEOGRÁFICO E HISTÓRICO

Los restos de la antigua civilización del valle del Indo (en lo que ahora es Pakistán) se remontan al 2600 a. C. Allí se han encontrado los restos arqueológicos de dos de las más antiguas e impresionantes metrópolis del mundo, Harappa y Mohenjo Daro. Desde 1980, la UNESCO las ha considerado patrimonio de la humanidad. Son ciudades con zonas residenciales y administrativas, amplias avenidas y un avanzado sistema de canalización de aguas residuales. Su desaparición es aún hoy un misterio.

En sus ruinas fueron hallados bajorrelieves con figuras que simulan posturas de meditación. A principios del siglo pasado, el arqueólogo británico *sir* John Marshall bautizó el sello de una figura humana con cuernos, tres caras y las piernas cruzadas como Pasupathi, el señor de las bestias (otro nombre del dios Shiva) y lo relacionó con los cultos predravídicos “bárbaros” de adoración a las fuerzas de la naturaleza. La postura que realiza está diseñada para liberar la energía *kundalini* desde la raíz de la columna hasta la coronilla. De ser esto cierto, podemos remontar los primeros indicios de las técnicas de yoga a hace más de 4.500 años.



Imágenes de terracota en posturas de yoga aparecidas en Mohenjo Daro



Bajorrelieve de un proto-Shiva aparecido en Mohenjo Daro

Los drávidas son los más antiguos habitantes conocidos del valle del Indo. Era un pueblo de navegantes que se instala en la ribera del río Indo y que con el tiempo se convierten en agricultores, artesanos y comerciantes. En su sociedad conviven dos culturas: la mágica, de rituales y sacrificios animales heredados de antiguos cultos animistas, y la del conocimiento técnico, que les permite contener las crecidas anuales del río y construir un complejo sistema de canalización de agua potable y regadío.

Los arios primitivos son los primeros protoindoeuropeos conocidos. Extendieron su dominio a lo largo del tiempo (4000-1000 a. C.) y abarcaron desde el Círculo Polar Ártico hasta el sur de Portugal, llegando a la zona más meridional de la India.

Cuando llegaron a la ribera del Indo no se encontraron con un pueblo bárbaro, como en un principio se desprendía de las epopeyas arias, sino más bien con los estertores de una civilización floreciente aunque ya en decadencia, que quizá había esquilado sus recursos naturales.

Los invasores arios, de gran tradición poética, reescriben su conquista y la mitifican en el marco de sus valores religiosos. De esta manera, reafirman su superioridad moral frente al pueblo vencido y legitiman su poder. Sustituyen los cultos a la tierra y a las fuerzas naturales por otros ligados al cielo y a unos dioses guerreros y solares como Indra, señor de los dioses, los cielos y la guerra.

El culto al fuego es común en ambos pueblos, pero la manera de entenderlo debía ser muy diferente.

Lo mismo sucede con la organización social. Aunque el pueblo vencido diferenciaba las áreas administrativas y religiosas del resto, la férrea diferenciación social de los arios en castas era justificada en términos metafísicos.

La mitología y los cultos de la cultura aria pasan de ser tradición oral a codificarse en sánscrito antiguo (1000 a. C) a través de los *Vedas*. En paralelo se desarrollan otras tradiciones no oficiales que no se registran sino en tiempos muy posteriores y de las que tenemos testimonio de su arraigo por la infinidad de cultos diferentes que existen en el subcontinente en la actualidad.

Bajo dominio persa, Indostán solamente hacía referencia a los habitantes del valle del Indo, actual Pakistán. Los pobladores originales del valle la denominaban Djambou-Wypa, o isla del árbol Yambú, o Barathak-Handa, reino de Bharata. Con las invasiones indoarias, esta civilización se extiende hasta el Ganges y pasa a dominar todo el subcontinente indio. La península del Indostán incluye actualmente India, Pakistán, Bangladesh, Sri Lanka, las islas Maldivas, Bután y Nepal. En estos lugares podemos encontrar tal variedad de cultos que difícilmente hallaremos sus rasgos comunes si no es remontándonos muy atrás en el tiempo.

EL SÁNCRITO

Los términos usados en yoga se encuentran originalmente en sánscrito. De ahí la dificultad de la traducción y la variedad de interpretaciones de algunos términos.

Los cuatro idiomas conocidos más antiguos del mundo son el sánscrito, el latín, el griego y el persa. Se conocen como «lenguas indoeuropeas» porque provienen de una lengua madre llamada protoindoeuropeo.

El sánscrito es uno de los veintidós idiomas oficiales de la India. Su posición es similar a la del latín o el griego en Europa. No se la considera una lengua muerta, pues aunque su uso es poco común, aún se sigue enseñando en las escuelas.

Literalmente quiere decir «perfectamente hecho», «obra completada». Los textos clásicos del hinduismo, los *Vedas*, fueron escritos en sánscrito y aún hoy se usa como lenguaje litúrgico en las ceremonias hindúes en forma de himnos y mantras. También es el lenguaje original del yoga y sus textos.

Existe un sánscrito védico, propio de los *Vedas*, y otro clásico posterior codificado en los siglos v y iv a. C. por el gramático hindú Panini. También podemos hablar de un sánscrito épico en el que se escriben las grandes epopeyas indias como el *Mahabharata* y el *Ramayana*.

La mayoría de los textos sánscritos que se conservan en la actualidad fueron memorizados métrica y rítmicamente y transmitidos oralmente hasta que fueron registrados en la India medieval. En el siglo xix se empiezan a traducir al inglés los textos conservados y son considerados objeto de estudio por los orientalistas europeos.

El sánscrito, como el nepalí, el hindi y otros idiomas indios, usa el alfabeto devanagari (que a su vez procede del brahmi), que literalmente significa «escritura urbana de los dioses». Surge hacia el 1200 de nuestra era y consta de 12 vocales y 34 consonantes; se escribe de izquierda a derecha y no distingue entre mayúsculas y minúsculas.

El diccionario de sánscrito/inglés más usado en el mundo es el de *sir* Monier Monier-Williams, disponible en cederrón y que puede ser consultado gratuitamente online.

LOS TEXTOS DE LA TRADICIÓN INDIA

LOS VEDAS

La historia del pensamiento indio hunde sus raíces en la tradición oral. La tradición es recogida en los *Vedas*, una recopilación de textos oscuros y crípticos que son testimonio de los rituales y ceremonias antiguas. La palabra *veda* significa literalmente «conocimiento revelado» (*sruti*), verdad.

Estas verdades eran recogidas por los sabios y videntes de la antigüedad (*rishis*), por lo que a los *Vedas* no se les considera de creación humana (*apaurusya*), sino producto de una revelación.

Los *Vedas* son cuatro:

El *Rig Veda*, el más antiguo, es una colección de más de mil himnos breves de alabanza a dioses arios relacionados con el fuego (Agni) y el cielo (Indra). Están escritos en antiguo sánscrito védico y eran usados en exorcismos, encantamientos, sacrificios y plegarias que tenían como maestro de ceremonias una combinación de plantas fermentadas de efectos psicotrópicos que llamaban Soma.

Las partes más antiguas de su composición son el único testimonio existente de «conocimiento» de la Edad de Bronce (1700-1100 a. C.). Registra una etapa arcaica de la religión védica todavía unida al zoroastrismo persa.

El *layur Veda* y el *Sama Veda* son posteriores. El primero describe en prosa las pautas formales de los rituales. El segundo recoge la métrica y la melodía en la que se cantan y recitan los himnos del *Rig Veda* durante las ceremonias.

El *Atharva Veda* fue añadido posteriormente y parece provenir de una tradición paralela de oraciones curativas y mantras mágicos que se usaban para enmendar los posibles errores de los procedimientos rituales.

Además, cada *Veda* se compone de cuatro partes que se fueron añadiendo con el paso de los siglos. Por orden cronológico son:

- Los *Samhitas*: recogen la métrica básica de los mantras (oraciones) védicos.
- Los *Brahmanas*: describen y explican detalladamente el desarrollo de las ceremonias.
- Los *Araniakas*: describen los rituales que deben ser realizados, por sus características, fuera de la ciudad, en los bosques.
- Los *Upanisads*: recogen las primeras reflexiones filosóficas sobre los rituales y sus símbolos. Constituyen la parte final de los *Vedas* y son llamados *Vedanta*. Tienen especial importancia porque la mayoría de las escuelas filosóficas las toman como referencia y se llaman a sí mismas escuelas vedánticas.

A ellos les siguen unos textos que recogen esta tradición (*smṛti*) a través de aforismos, narraciones épicas y mitologías. No se consideran revelados sino resultado de la inspiración e ingenio humano. Destacan entre otros:

- Los *Dharma sutras* y *Grhya sutras*, que hacen referencia a la conducta correcta y los ritos domésticos, respectivamente.

- La *Bhagavad Gita*, que forma parte de la extensa y conocida epopeya *Mahabharata*, y el *Ramayana*, que cuenta las hazañas del héroe semidivino Rama.
- Los *Purana* o ricos relatos mitológicos donde se narran los orígenes y devenires de los diferentes dioses (Brahma, Visnú, Shiva, etc.) y de donde nace todo el amplio espectro del panteón de divinidades hindúes.

La palabra *yoga* aparece por primera vez en el *Rig Veda*. El concepto evoluciona a partir de los *Upanisads* y en textos posteriores hasta convertirse en lo que hoy conocemos como yoga.

LOS UPANISADS (siglo VII a. C. - siglo XVI)

Representan el paso del ritual y la religiosidad védica al conocimiento y a la protofilosofía india. Introducen la noción del conocimiento (*jñana*) como medio de liberación (*moksha*). Son comentarios reflexivos añadidos a las brahmanas para explicar el significado simbólico y las analogías ocultas de los rituales. La interiorización del ritual (karma) dará lugar a las primeras técnicas del yoga. Son enseñanzas secretas que surgen como adaptación y respuesta a la rigidez de las formas brahmánicas de la religiosidad védica.

Literalmente *Upanisad* significa «la cercanía del maestro que disipa la ignorancia y proporciona el conocimiento». Normalmente exponen sus enseñanzas en forma de diálogo entre maestro y discípulo. La tradición recoge 108 textos, de autores desconocidos, de tamaño variable en verso y en prosa, aunque en total puede haber otros cien que, añadidos posteriormente, son incluidos en esta categoría.

Nacen en un contexto de profundos cambios sociales y económicos, sobre todo en el norte de la India, donde se forman grandes ciudades que demandan formas de vida y gobierno más participativas y tolerantes. Proliferan nuevas ideas y estas se mueven con mayor facilidad.

Las nuevas corrientes ascéticas, budismo y jainismo principalmente, cuestionan el ritual védico y el sistema de castas. Los brahmanes, para seguir manteniendo su autoridad, incluyen por un lado el ideal de la renuncia como parte de su código de conducta social (*asramas*) y por otro ponen sus enseñanzas en boca de algún monarca para ganarse el apoyo de la nobleza.

Realmente, los *Upanisads* suponen una revolución en la manera de entender el universo en el mundo védico. Su pensamiento especulativo encuentra analogías entre el funcionamiento del ritual, el cosmos y el ser humano. Si la antigua doctrina védica es politeísta, la nueva doctrina de los *Upanisad* dice que la realidad última es una.

Sintetizamos en cuatro puntos los aspectos más novedosos que tratan los *Upanisads* y que posteriormente serán relevantes para la unidad del hinduismo: