



Curso 2018-2019

HISTORIA Y FILOSOFÍA DEL YOGA: De los Vedas al siglo XXI

Profesor: Javier Ruiz Calderón (Shánkara)

Fechas y horario

Cinco sábados de 10h a 14h:

- 20 de octubre de 2018
- 15 de diciembre de 2018
- 23 de febrero de 2019
- 27 de abril de 2019
- 15 de junio de 2019

Lugar: Ashtanga Yoga Ciudad Jardín

C/ Gustavo Fernández Balbuena, 29. 28002 Madrid

Información e inscripción: Enriqueta Abad

636 65 00 95 / hola@ashtangaciudadjardin.es

www.ashtangaciudadjardin.es/cursos

Pago y método de pago

- Un pago único de 250€ antes del comienzo del curso
- O bien dos pagos fraccionados de 150€ entre la primera y tercera sesión.
- En efectivo o por transferencia bancaria:
ES28 1465 0100 9118 0079 5408

SESIÓN I

1. El yoga tradicional

- YOGA 1: cualquier camino de liberación de la ignorancia-apego-sufrimiento (= espiritualidad hinduista).
- YOGA 2: los basados en autocontrol psicofísico y concentración.

2. Etapas de la tradición del yoga (YOGA 1)

- Yoga preclásico: *upaniṣads* (VII-III aec); yoga épico, sobre todo *Bhagavadgītā* (II aec).
- Yoga clásico: *Yogasūtras* de Patañjali (II ec).
- Yoga postclásico: *Vedānta*, *purāṇas*, *tantras* y diversas corrientes «sectarias».

3. Yoga del conocimiento (*jñāna yoga*)

- *Upaniṣads*, *advaita vedānta*, etc.
- El *brahman* (lo Absoluto) no dual; es todo; yo soy Eso.
- Ignorancia de identidad, esclavitud. Liberación por conocimiento.

SESIÓN II

4. El yoga clásico (*rāja yoga*, *aṣṭāṅga yoga*)

- *Yogasūtras* de Patañjali.
- Dualismo espíritu/materia + Dios inactivo.
- Esclavitud: confusión espíritu-materia. Liberación por discernimiento.
- Yoga: «aquietamiento de los procesos mentales». Facilita discernimiento.
- 8 etapas: abstinencias, disciplinas, postura, control de la respiración, abstracción, concentración, meditación, absorción.

SESIÓN III

5. Yoga de la devoción (*bhakti yoga*)

- Sobre todo desde la *Gītā*.
- Concepción personal de lo divino. Lo más extendido: almas y mundo existen *en* la divinidad.
- La «deidad elegida».

- Devoción: entrega confiada y amorosa.
- Oración, cantos, adoración (*pūjā*) (en imágenes, interiormente, en todos los seres)... Sobre todo: recuerdo (*mantras*).

6. Yoga de la acción (*karma yoga*)

- La *Bhagavadgītā*
- Acción desinteresada: cumplir el propio *dharma* renunciando a los frutos.
- Basado en sabiduría, concentración o devoción.

SESIÓN IV

7. Tantra y *haṭha yoga*

- *Tantra* (desde VI ec) hinduista:
 - Filosofía: realidad orgánica bipolar: masculino/femenino. «Fisiología sutil».
 - Práctica: apoyarse en naturaleza para trascenderla. Transgresiones.
- *Haṭha yoga* (desde X d.C.): control del cuerpo: posturas, limpiezas, control de respiración, contracciones, meditación. Camino completo por sí mismo. La *Haṭha(yoga)pradīpikā*.

SESIÓN V

8. El yoga contemporáneo

Como camino espiritual (YOGA 1-2)

- Śrī Rāmakṛṣṇa (1836-1886): pluralismo, tolerancia.
- Svāmī Vivekānanda (1862-1902), neohinduismo o neovedānta con influencia occidental: combina racionalidad occidental y espiritualidad oriental. Los cuatro yogas, combinación. Servicio social como yoga.
- Śrī Aurobindo (1872-1950): Gran sistema filosófico. «Yoga integral»: cuatro yogas + *tantra*.
- Ramaṇa Mahārṣi (1879-1950): Autoindagación: « ¿Quién soy yo?»
- Sv. Śivānanda (1887-1963): Cuatro yogas + *haṭha yoga*.
- Mātā Amṛtānandamayī (Amma) (1953-): *Darśan* (abrazo). Giras. *Sevā* (servicio desinteresado). Obra social (amma-spain.org)

El «yoga postural moderno» (YOGA 3)

- Desde 1920: «clases». Combina técnicas del yoga tradicional con gimnasia. Finalidad espiritual o meramente «higiénica».
- Krishnamacharya (1888-1989): El más influyente. Discípulos: Pattabhi Jois (1915-2009): *Aṣṭāṅga (vinyāsa) yoga*: series fijas, yoga muy dinámico. Iyengar (1918-2014): āsanas, alineación, soportes. Desikachar (1938-2016): Hijo. *Viniyoga*: adaptación.
- La tradición de Śivānanda: Enfoque espiritual. Svāmī Viṣṇudevānanda (1927-1993): TTCs. Svāmī Satyānanda (1923-2009): Tántrico. Bihar School of Yoga.
- Yogi Bhajan (1929-2004): *Kundalini yoga*. Sikh. Tántrico. «Nueva era». ONG.

Bibliografía selecta en castellano

Eliade, M., 2011, *El yoga: inmortalidad y libertad*, México, FCE. **(Apartados 1, 2, 4, 7)**

Feuerstein, G., 2013, *La tradición del yoga. Historia, literatura, filosofía y práctica*, Bna., Herder, 876 págs. (20 textos traducidos) **(1-7)**

Godman, D. (ed.), 2005, *Sé lo que eres. Las enseñanzas de Sri Ramana Maharshi*, Palma de Mallorca, José J. de Olañeta. **(3,8)**

Hernández, D., 1998, *Claves del yoga*, Bna., Los Libros de la Liebre de Marzo. **(7,8)**

Ilárraz, F. G., Pujol, O., 2003, *La sabiduría del bosque. Antología de las principales upaniṣads*, Madrid, Trotta. **(3)**

Iyengar, B.K.S., 2005, *Luz sobre el yoga*, Bna., Kairós. **(8b)**

Merlo, V., 1998, *Las enseñanzas de Sri Aurobindo*, Barcelona, Kairós. **(8)**

Padoux, A., 2011, *El tantra. La tradición hindú*, Bna., Kairós. **(7)**

Patañjali, 2016, *Yogasūtra. Los aforismos del Yoga*, Ed. de Ò. Pujol, Bna., Kairós. **(4)**

Ruiz Calderón, J. (ed), 2009, *Vedāntasāra. La esencia del vedānta*, Madrid, Trotta. **(3)**

Sharma, A., 2013, *Vedanta Advaita. Una introducción*, Barcelona, Kairós. **(3)**

Sivananda, Swami, *Senda divina*, Madrid, Ed. Librería Argentina. **(3-5, 7, 8)**

Souto, A., 2009, *Los orígenes del Hatha Yoga. Hatha Pradîpikâ, Gheranda Samhitâ, Goraksha Shataka*, Madrid, Editorial Librería Argentina. **(7)**

Tola, F., 2000, *Bhagavadgita. El Canto del Señor*, Madrid, Biblioteca Nueva. **(3-6)**

Vijoyananda, Swami, *Enseñanzas de Sri Ramakrishna*, Buenos Aires, Ramakrishna Ashrama. **(8)**

Villegas, L., Pujol, Ò., 2017, *Diccionario del yoga. Historia, práctica, filosofía y meditación*, Bna., Herder. **(1, 2, 4, 8b)**

Vishnudevananda, Swami, *El libro de yoga*, Madrid, Alianza. **(7, 8b)**

Íd., 2005, *Meditación y mantras*, Madrid, Alianza. **(3-5, 7, 8a)**

Vivekananda, Swami, 1993⁴, *Selecciones*, Buenos Aires, Kier. **(3-6, 8)**

Profesor

Javier Ruiz Calderón

jruizcalderon@yahoo.es

Doctor en Filosofía, especializado en filosofías y religiones de la India y filosofía de la religión. Profesor de historia de las religiones, pensamiento oriental, sánscrito, meditación y canto védico. Libros: *El hinduismo y su actualidad* (1996), *Dhammapada* (2004), *Breve historia del hinduismo* (2008), *La Bhagavadgītā* (2008), *Vedāntasāra: la esencia del Vedānta* (2009), *La entrega a lo divino. Esbozo de una filosofía de la religión* (en prensa).

Más de seis años en la India, en distintos centros académicos y espirituales. Cuarenta años de estudio y práctica de yoga, vedānta y meditación. Discípulo de Swami Krishnananda (Shivananda Áshram, Rishikesh) de 1988 a 2001 y de Mata Amritanandamayí Devi (Amma) desde 2003.

