



[WWW.YOGANIDRA.COM.MX](http://WWW.YOGANIDRA.COM.MX)

## De la liberación a la autorrealización: la evolución del cuerpo sutil en el yoga meditacional moderno

Por Jessica S. White

## De la liberación a la autorrealización: la evolución del cuerpo sutil en Introducción

En marcado contraste con el Tantra y el Haṭhayoga medievales, las nociones del cuerpo sutil en el yoga moderno<sup>1</sup> están casi completamente subordinadas a las prácticas posturales físicas (āsanas) o prácticas de meditación, que se enmarcan como "sistemas de salud, aptitud física y bienestar". ser' (Singleton 2010, 29-33). Cuando se encuentra el cuerpo sutil en los textos y clases de yoga modernos, generalmente se lo combina con los tres canales internos principales (nāḍīs) y las concepciones de aliento vital (prāṇa) y fuerza sutil en la base de la columna (kuṇḍalinī), ahora asociados con curación y autorrealización<sup>2</sup> (Albanese 2007, 356; Singleton 2010, 29-33). Dada la ausencia casi total de āsanas en los textos tántricos y haṭhayoga medievales, es realmente curioso que el yoga moderno se haya centrado casi exclusivamente en la práctica física y la meditación (Albanese 2007, 358; Singleton 2010, 29-33). Singleton<sup>3</sup> ha abordado en detalle el desarrollo de la práctica postural; Por lo tanto, este ensayo examinará algunas de las principales figuras influyentes que contribuyeron a la comprensión del cuerpo sutil en las modernas escuelas modernas de yoga Meditacional<sup>4</sup>. Empiezo explorando las características del cuerpo sutil premoderno, seguido de una exploración de las nociones del cuerpo sutil dentro de dos tradiciones medievales, el Saivismo de Cachemira y el Haṭhayoga temprano. A continuación, investigo la concepción del cuerpo sutil en el trabajo de los primeros promotores estadounidenses de la metafísica, incluidos Helena Blavatsky y Yogi Ramacharika. Luego emprendo un análisis detallado del trabajo de dos de los principales defensores del yoga meditacional moderno, Swami Vivekananda y Swami Muktananada. Finalmente, sostengo que estas dos figuras del yoga moderno altamente influyentes presentaron una noción del cuerpo sutil que fue adaptada, reinterpretada y expresada en un lenguaje completamente moderno y, al hacerlo, catalizó una influencia duradera en los discursos del cuerpo sutil en el yoga moderno ( De Michelis 2005, 91).

### ¿Qué es el Cuerpo Sutil?

El término "cuerpo sutil" se ha utilizado en inglés desde que apareció por primera vez a finales del siglo XIX en los escritos de figuras prominentes de la Sociedad Teosófica Helena Blavatsky, Charles W. Leadbeater y Annie Besant (Samuel & Johnston 2013, 2; Johnston 2013, 188 ). El término apareció por primera vez en el extenso tratado de Blavatsky La Doctrina Secreta, que sintetiza los

---

<sup>1</sup> Según De Michelis, el yoga moderno se refiere a "aquellas disciplinas y escuelas que están, en mayor o menor medida, arraigadas en contextos culturales del sur de Asia y, más específicamente, se inspiran en ciertas filosofías, enseñanzas y prácticas del hinduismo (2008, 19). ' Estas formas de yoga a menudo están muy relacionadas con la práctica postural y una presentación desenfocada y sincrética de enseñanzas 'religiosas-filosóficas' (2008, 22).

<sup>2</sup> Un concepto neovedántico mediante el cual el yo se asocia con un poder superior, originalmente inspirado en el término upaniśádico ātmajñāna y finalmente adoptado por la religión de la Nueva Era (De Michelis 2004, 14).

<sup>3</sup> En El Cuerpo del Yoga, 2010

<sup>4</sup> De Michelis identifica el "yoga meditacional" como aquellas escuelas de yoga modernas que se centran en su propio estilo de meditación dentro de un marco neohindú. Estas escuelas suelen estar dirigidas por un profesor carismático que fomenta una interpretación específica de la práctica. En algunos casos, estas escuelas podrían clasificarse como "confesionales" cuando propagan una visión del mundo distintiva (De Michelis 2008, 22).

discursos científicos de la época, las filosofías "orientales"<sup>5</sup> y las ideas metafísicas de la magia y la astrología, tal como ella las concibió y reconcibió (Samuel & Johnston 2013, 2; Johnston 2013). , 187). 'Cuerpo sutil' se utilizó inicialmente como traducción del concepto vedántico *sūkṣmaśarīra* que, según el filósofo vedántico Śaṅkara, describía una serie de tres cuerpos, el material o físico, el sutil y el causal (Samuel & Johnston 2013, 2) . Según Samuel y Johnston, en textos teosóficos posteriores este marco de los "tres cuerpos" se elaboró aún más "sobre la base de conocimientos psíquicos y claridentes" (2013, 2). Por esta razón, los estudiosos han cuestionado el uso del término "cuerpo sutil" (Samuel & Johnston 2013, 2). Reconociendo la problemática historia de su desarrollo, en este estudio adoptaré el término "cuerpo sutil" como un marcador genérico útil y comúnmente reconocido para una variedad de conceptos, prácticas y fenómenos medievales indios y americanos modernos.

Samuel y Johnston afirman que dentro de los marcos corporales sutiles de muchas culturas, incluidas las concepciones del sur de Asia, la conciencia tenía un aspecto material, aunque más sutil que la materia ordinaria (2013, 1). El cuerpo sutil fue concebido como un nivel intermedio que mediaba entre la conciencia y el cuerpo físico y permitía la manipulación tanto del cuerpo físico como de la conciencia (Samuel & Johnston, 2013, 1). En el contexto del sur de Asia, el cuerpo sutil se refiere a una compleja "fisiología sutil" del cuerpo y la mente que se desarrolló durante el período medieval indio dentro de las tradiciones tántrica y *haṭhayóguica* (Samuel 2008, 271, White 2000, 14). Considerada por los estudiosos como una innovación novedosa, esta "fisiología sutil" fue manipulada para lograr la liberación (*mukti*) y poderes sobrenaturales (*siddhis*) (Goudriaan 1979, 47; Samuel 2008, 271; Singleton 2010, 29; White 2000, 9, 14-15).

La teoría y las prácticas del cuerpo sutil tántrico y *haṭhayóguico* se basan en un tipo de pensamiento homológico que recuerda las concepciones védicas tardías del macrocosmos universal y el microcosmos corporal (White 2012, 14; Goudriaan 1979, 57). White sugiere que "el cuerpo del practicante se identificó con el universo entero, de modo que todos los procesos y transformaciones que ocurrieron en su cuerpo en el mundo ahora se describieron como ocurriendo en un mundo dentro de su cuerpo" (2012, 14). La manipulación del microcosmos, en la forma del cuerpo sutil, a través de la práctica tántrica o *haṭhayóguica* (*sādhana*), tiene entonces la capacidad de identificar al practicante con el cosmos o divinidad que todo lo abarca, la fuente de poder y liberación última (Blanco). 2012, 8-9; White 2000, 9, 14-15; Gupta 1979, 170).

Para controlar los procesos vitales del cuerpo sutil, el practicante debe obtener el control de la mente (Gupta 1979, 167; Mallinson 2012, 258). La mente se detiene a través de una *sādhana* constante y progresiva que, según Mallinson y Gupta, comienza con el control de la respiración (*prāṇayāma*) (2012, 258; 1997, 167). Dentro de la fisiología sutil tántrica, se considera que los alientos vitales o vientos corporales (*prāṇas*) son responsables de regular las funciones del cuerpo (denso y sutil) (Gupta 1979, 168). El cuerpo sutil contiene una serie de vasos o canales (*nāḍīs*) a través de los cuales fluyen los *prāṇas* y es el paso de *prāṇa* el que activa o suprime las funciones de los sentidos (Gupta 1979, 168-169). Aunque el *Tantrarājatantra* registra cincuenta mil *nāḍīs*, catorce son los más ampliamente mencionados dentro de la literatura tántrica, siendo el canal

---

<sup>5</sup> Blavatsky parece referirse en su obra a ciertas filosofías del sur de Asia como "orientales".

central (suṣumṇā) y los de la izquierda (iḍā) y derecho (piṅgalā), los más importantes (Gupta 1979, 168- 169). Prāṇayāma tiene como objetivo dirigir prāṇa hacia el canal central, suprimiendo así la función de los sentidos e impidiendo que la mente se desvíe por ellos, dejando a la mente libre para concentrarse en la liberación (Gupta 1979, 169).

Una capa adicional de complejidad agregada posteriormente a la concepción del cuerpo sutil tántrico y haṭhayóguico es el sistema de yoga kuṇḍalinī (Gupta 1979, 170; White 2012, 14). Aunque durante el período medieval indio se desarrollaron varios sistemas que involucraban kuṇḍalinī (en su apogeo alrededor del siglo X d.C.), aquí se describirá el llamado sistema "clásico" (White 2012, 14-15). A lo largo del canal central hay una jerarquía de siete centros o "ruedas" (cakras) que se cree que contienen "los constituyentes de la creación tanto física como sónica" (Gupta 1979, 171). Enrollada en la base de la columna, dentro del chakra primario (mūlādhāra), una parte infinitesimal de la "energía cósmica" (śakti) llamada kuṇḍalinī, yace dormida (Gupta 1979, 171; White 2012, 15). Al despertar a kuṇḍalinī y llevarla por el canal central, a través de los cakras, hasta la bóveda craneal que contiene el cakra más elevado (sahasrāra), kuṇḍalinī se une con la energía cósmica y, a su vez, se une con la Divinidad suprema (Śiva o Brahman). En este acto, el practicante ha revertido el proceso de creación<sup>6</sup> y al hacerlo ha logrado la liberación de la esclavitud de este mundo<sup>7</sup> (Gupta 1979, 171).

La concepción premoderna del cuerpo sutil puede así describirse como una fisiología sutil caracterizada por una red de vasos interrelacionados (nāḍīs y cakras), a través de los cuales fluyen sustancias sutiles (prāṇa y kuṇḍalinī), cuando se manipulan mediante prácticas (sādhanā, prāṇayāma), por ejemplo. el objetivo de la liberación (mukti) y los poderes sobrenaturales (siddhis).

El cuerpo sutil ejemplificado en Tantra y Haṭhayoga

Los académicos describen las nociones del cuerpo sutil como innovaciones novedosas, mejor ejemplificadas por las doctrinas y prácticas esotéricas del Tantra y el Haṭhayoga (Samuel 2008, 271, White 2000, 14). Sin embargo, como señalan tanto Padoux como White, la categoría "Tantra" es en sí misma problemática (Padoux 2002, 17; White 2000, 4). Padoux describe el Tantra como un término concebido por los indólogos occidentales a finales del siglo XIX, que ha llegado a denotar un campo que es "vasto, difuso, diverso y muy difícil de definir satisfactoriamente" (2002, 17). Además, señala que los actores indios que podríamos clasificar como practicantes del Tantra (tāntrikas) no necesariamente se referirían a este término y los textos tántricos generalmente no fueron llamados "Tantras" por sus autores (Padoux 2002, 17). Padoux añade que el material

---

<sup>6</sup> Este proceso se refiere a la doctrina de la emanación que se encuentra en muchos textos tántricos. Estos textos describen un proceso de automanifestación del Absoluto (Goudriaan 1979, 51).

<sup>7</sup> Según los textos tántricos, el alma individual no puede percibir su verdadera naturaleza cósmica y queda atrapada en la ilusión (māyā) de la ignorancia. Por lo tanto, el objetivo de muchas prácticas tántricas es la liberación de la esclavitud de esta ignorante existencia terrenal. Esto se logra cuando la śakti interna se une con el Supremo Śiva, restaurando así la unión primordial e identificando al practicante con la Divinidad suprema (y finalmente destruyendo la relación sujeto-objeto). Algunas formas de Tantra y Haṭhayoga también apuntan a lograr una inmortalización del cuerpo junto con poderes sobrenaturales (Goudriaan 1979 53-60).

incluido en el estudio del Tantra es vasto y abarca prácticas de muchas tradiciones distintas, incluidas Śaiva, Vaiṣṇava, Śākta y varias formas de budismo (Padoux 2002, 19; White 2000, 4-7).

Una definición provisional de Tantra, según Padoux, podría incluir entonces un "cosmos impregnado de poder (o poderes), una visión en la que la energía (śakti) es a la vez cósmica y humana y donde el microcosmos y el macrocosmos se corresponden e interactúan" (2002, 19). White añade a esta definición sugiriendo que el practicante tántrico "busca apropiarse ritualmente y canalizar esa energía, dentro del microcosmos humano, de manera creativa y emancipadora" (2000, 9). Estos parámetros se corresponden con lo que ya se ha descrito en relación con el cuerpo sutil y posiblemente sugieren coherencia filosófica con las corrientes más amplias del pensamiento tántrico. Incluso con una definición tan provisional, la inmensidad del campo denominado "Tantra" requiere la selección de ejemplos limitados del cuerpo sutil tántrico y haṭhayóguico. Con este fin examinaré la noción de cuerpo sutil en el Saivismo de Cachemira, principalmente en la obra de Abhinavagupta, y en el texto del Haṭhayoga, el Gorakṣaśataka. Estos ejemplos ilustrarán la complejidad de las ideas asociadas con el cuerpo sutil y pondrán en primer plano sus sucesivos desarrollos en el yoga moderno.

El Saivismo de Cachemira generalmente se refiere a las tradiciones Saiva no duales de Cachemira, a menudo asociadas con el destacado defensor Abhinavagupta, quien promovió 'una conciencia bienaventurada y transindividual que, siendo la causa y sustancia de todos los fenómenos, podría verse como si asumiera libremente la apariencia de el suyo por un "mundo exterior" y sus valores, como si fuera un actor desempeñando un papel' (Sanderson 1987, 8048). El objetivo de esta tradición, promovida por Abhinavagupta, era entonces la expansión espontánea de la conciencia y la práctica de la 'identificación con Śiva a través de la comprensión de que todo es el reflejo de uno' (pratibimba) (Lawrence 2016, np; Flood 2006, 146-147). Estas prácticas han sido descritas por los estudiosos como una tradición que adopta un enfoque transgresor o antinomiano de la filosofía tántrica y especialmente de la sadhana (Flood 2006, 146; Sanderson 1987, 8048). Aunque mantuvo cierta fidelidad a la filosofía dualista y más ortodoxa de Śaiva Siddhānta, este tipo de 'tantra extático' añadió nuevas capas de complejidad a prácticas rituales ya complejas y adoptó las prácticas transgresivas de los kāpālikas<sup>8</sup>, como el consumo de sustancias tabú y rituales sexuales. (Lawrence 2016, np; Flood 2006, 146-147). La concepción Śaivita de Cachemira del cuerpo sutil se ilustra mejor por su sistema de cakras y kuṇḍalinī (Flood 2006, 147).

El sistema de fisiología sutil de Abhinavagupta parece ser una síntesis de una serie de tradiciones textuales anteriores, de las cuales hay muchas, cada una de las cuales describe una variedad y un número ligeramente diferente de nāḍīs y cakras, con diferentes concepciones de kuṇḍalinī (Flood 2006, 159). En la época de Abhinavagupta, los chakras se referían a puntos o lotos (padma) que estaban asociados con un número variable de pétalos, sonidos sánscritos específicos (mantras), colores y deidades, ubicados a lo largo del eje central del cuerpo (Flood 2006, 159). Las estructuras sutiles de los tres nāḍīs principales y los seis chakras modelan fielmente el sistema clásico mencionado anteriormente, sin embargo, la concepción de Abhinavagupta de kuṇḍalinī era muy

---

<sup>8</sup> Considerados uno de los primeros practicantes ascetas tántricos, los kāpālikas eran adoradores de Śiva (Śaivita) y dioses subsidiarios como Bhairava (2008, 240). Su dios Bhairava, al igual que sus seguidores, fueron representados 'untados en cenizas, viviendo en campos de cremación, acompañados de perros, portando una calavera (kapāla)...' en una ideología explícitamente transgresora y feroz mediante la cual las normas sociales son deliberadamente rechazadas (Samuel 2008, 243-246).

compleja (Flood 2006, 161). En su sistema, kuṇḍalinī toma dos formas principales: kuṇḍalinī “hacia arriba” (ūrdhva) vinculada con la expansión, y kuṇḍalinī “hacia abajo” (adha) vinculada con la contracción; Estos aspectos de kuṇḍalinī están además asociados con la expansión y contracción cósmica (Flood 2006, 161). Además, Abhinavagupta asocia kuṇḍalinī con kaulikī śakti, un nombre para la forma más elevada de energía. Aquí se considera a Kaulikī śakti como una diosa que manifiesta el cuerpo, el aliento y la energía de un panteón de deidades menores que se dice residen en el corazón<sup>9</sup>. El elaborado sistema de Abhinavagupta describe un cosmos manifestado por la conciencia con kuṇḍalinī, un aspecto de la conciencia, que anima el cuerpo y trae liberación mediante su movimiento ascendente a través del canal central (Flood 2006, 161).

Significativamente, Flood enfatiza que los textos tántricos no pretenden cosificar el cuerpo sutil, sino que la noción de fisiología sutil y movimiento energético están destinadas a la visualización (2006, 162). Además, Flood afirma que “los centros del cuerpo sutil reciben significado y forma [como] parte de la práctica sólo en el contexto de una visualización ritual y meditativa basada en el texto” (2006, 162). Aceptando el argumento de Flood, el cuerpo sutil tántrico medieval debe interpretarse, dentro del contexto de la tradición, como creado por la combinación del texto y la práctica, y no como un sistema de estructuras preexistente perceptible. Entendido en estos términos, el cuerpo sutil no puede equipararse directamente con la comprensión moderna de la fisiología física.

Haṭhayoga heredó muchos aspectos de la filosofía y la práctica, incluidas las nociones del cuerpo sutil, de Śaiva y Vaiṣṇava Tantra (Mallinson 2012, 327; Birch 2001, 529). Según Mallinson, Haṭhayoga incorporó la fisiología sutil tántrica como modelo para la manipulación del cuerpo humano y el logro de la liberación (mukti) y poderes sobrenaturales (siddhis), pero vio poca necesidad de iniciaciones, rituales, mantras secretos o el uso elaborados de sustancias prohibidas (2001, 327; 2012, 257). Haṭhayoga entonces puede verse como una práctica más orientada físicamente que apunta a manipular el cuerpo sutil a través de técnicas como el control de la respiración (prāṇayāma), usado en combinación con sellos o cerraduras energéticas (bandhas), y posiciones corporales (mudrās), todas empleadas para estimular y elevar kuṇḍalinī (Mallinson 2012, 257).

El Gorakṣaśataka o 'Cien Versos de Goraksa' contiene algunas de las primeras enseñanzas sobre Haṭhayoga e ilustra claramente la complejidad y el compromiso ascético que se requiere del practicante (Mallinson 2012, 257). En el texto, se instruye al practicante a controlar la mente dominando la respiración, llevando una dieta controlada, asumiendo posturas y estimulando la kuṇḍalinī (Mallinson 2012, 257). Las instrucciones sobre dieta y postura son simples, aunque austeras, y la mayor parte del texto presta atención a la práctica de sarasvatīcālana para estimular el canal de la diosa (sarasvatī, también conocido como suṣumṇā) y prāṇarodha o restringir la respiración (Mallinson 2012, 258). Para la práctica de sarasvatīcālana, el Gorakṣaśataka afirma que el practicante debe:

‘... siéntate firmemente en padmāsana, extiende un paño de doce dedos de largo y cuatro de ancho, envuélvelo alrededor del nāḍī [de Sarasvatī] y sostenlo

<sup>9</sup> Otro aspecto del sistema del cuerpo sutil de Abhinavagupta son las deidades Ānandabhairava y Ānandabhariṇī que son el dios y la diosa de los sentidos y representan la unión del absoluto (Śiva) con Śakti, sentado en el corazón (Inundación 154).

firmemente con los pulgares e índices de ambas manos. Durante dos muhūrtas (una hora y treinta y seis minutos) debe moverlo sin miedo de izquierda a derecha una y otra vez tanto como pueda.' (Mallinson 2012, 267-8).

Los pasajes sobre la restricción de la respiración son más sustanciales, más complejos, y éstos, junto con el sarasvatīcālana, ejemplifican el carácter austero y orientado físicamente de estas enseñanzas ascéticas del Haṭhayoga.

La concepción del cuerpo sutil en el Saivismo de Cachemira y el Haṭhayoga ejemplifica estructuras sutiles complejas (nāḍīs, cakras), con correspondencias asociadas (mantras, deidades), que pueden manipularse a través de una sādhanā progresiva y constante. Dentro de estos sistemas, kuṇḍalinī está asociada con la conciencia y con una serie de diosas, y se la alienta mediante prácticas rigurosas (visualización, prāṇayāma, en algunos casos consumo de sustancias tabú y/o rituales sexuales) a elevarse a través del canal central de lo sutil. cuerpo catalizador de mukti y siddhis para el practicante. Es importante destacar que las concepciones medievales de la fisiología sutil no fueron cosificadas y se consideraron un resultado de la tradición y la práctica textual.

### Prácticas tántricas y haṭhayóguicas en el yoga moderno

Estudios recientes sobre el yoga moderno han sugerido un proceso gradual de intercambio cultural, que comenzó a finales del siglo XIX, mediante el cual los practicantes de yoga tanto estadounidenses como indios comenzaron a adaptar las nociones premodernas del cuerpo sutil para adaptarlas a las costumbres de la época (Albanese 2007, 343). - 357; De Michelis 2005, 3). Se desarrolló una relación recíproca entre varios centros de pensamiento religioso<sup>10</sup> americanos e indios<sup>11</sup>, marcada por viajes de ida y vuelta, de figuras destacadas con fervientes deseos de difundir sus ideas por diversos motivos (Albanese 2007, 343-357). Comenzando con los teósofos y varios seguidores de ideas teósofos, continuando con Swami Vivekananda y más tarde Swami Muktananda, se resaltaron varios aspectos del cuerpo sutil y se enfatizaron las prácticas para su manipulación. Poco a poco la comprensión del cuerpo sutil, cómo manipularlo y con qué fines se transformó. Se podría manipular una fisiología sutil recientemente simplificada y cosificada para fomentar un cuerpo sano y la "autorrealización"<sup>12</sup>.

<sup>10</sup> En particular Bengala, India y Chicago, Estados Unidos.

<sup>11</sup> También Gran Bretaña, pero el presente estudio se centrará en Estados Unidos.

<sup>12</sup> El término "autorrealización" en sí tiene una historia de uso específica que es relevante para esta discusión (De Michelis 2004, 127). Uno de los conceptos más comunes adoptados por los defensores del yoga moderno como Vivekananda y Muktananda fue el tema de la "realización" directa (De Michelis 2004, 128). Inicialmente empleada como traducción de los conceptos upaniṣadic brahmajñāna (conocimiento de brahma absoluto) y ātmajñāna (conocimiento de uno mismo), la "autorrealización" acabó convirtiéndose en una palabra de moda dentro del yoga moderno (De Michelis 2004, 130). Los neovedantistas de la intelectualidad bengalí promovieron una versión simplificada del Vedānta, que fusionaba conceptos upaniṣádicos y vedánticos anteriores con ideas metafísicas occidentales modernas, influencias cristianas y nociones de ciencia y curación alternativa (De Michelis 2004, 130-138). Moldeado por estos discursos, brahma se convirtió en un tipo de "Dios" universalizado, ātma se convirtió en el "yo" personal, y el conocimiento de estos se desarrolló mediante un "sentimiento interno" o "percepción directa", eventualmente sinónimo de "autorrealización" (De Michelis 2004, 130-138).

## El cuerpo sutil y la teosofía en los Estados Unidos de finales del siglo XIX

Durante finales del siglo XIX en Estados Unidos, al margen de la religión dominante, los nuevos discursos metafísicos combinaron una fascinación por Oriente, nuevas ideas científicas y un hermetismo reconstruido (Albanese 2007, 330). Tanto los estadounidenses como, eventualmente, los indios participaron en un proceso de reimaginación de las tradiciones filosóficas de Asia y, al hacerlo, hacerlas más accesibles culturalmente para las audiencias occidentales (Albanese 2007, 330). La primera figura importante en publicar obras que, como dice Catherine Albanese, “criollizaron los mundos culturales asiáticos con discursos estadounidenses ya combinativos”, fue Helena Blavatsky (2007, 335; Samuel & Johnston 2013, 2). Es poco probable que su obra más ambiciosa, *La Doctrina Secreta*, publicada a finales del siglo XIX, se haya basado en un texto tibetano nunca antes escuchado, en un idioma tibetano desconocido, como ella afirmó; más bien, la historia general de los orígenes humanos presentada por Blavatsky se parece a la tradición gnóstica y cabalística de la Edad Media (Albanese 2007, 336). A pesar de esto, la obra principal de Blavatsky fue una de las primeras de su tipo en sintetizar conceptos como karma, reencarnación y cuerpos sutiles, y proporcionar “el vocabulario y la gramática para un discurso metafísico genérico” en Estados Unidos (Albanese 2007, 336; Samuel & Johnston 2013, 2; Johnston 2013, 187). El texto borró el contexto cultural e histórico de muchos de los conceptos del sur de Asia para que Blavatsky pudiera replantearlos como universales y así insertarlos en su propia cosmología compleja (Albanese 2007, 336).

Uno de los conceptos que Blavatsky aclaró en detalle en *La Doctrina Secreta* fue la anatomía metafísica del cuerpo (Albanese 2007, 343; Samuel & Johnston, 2013, 2). Partiendo de una noción anterior de tres cuerpos, el físico, el astral y el espiritual (publicado en *Isis Unveiled*), Blavatsky ahora presentó un ambicioso esquema de siete cuerpos con nombres que suenan en el sur de Asia, afirmando un origen védico para ellos (Albanese 2007, 343). De hecho, es posible que Blavatsky se haya estado refiriendo inicialmente al concepto Upaniṣadic *sūksmaśarīra*, sin embargo, la visión del mundo en la que situó el marco de sus cuerpos sutiles no era la de la cosmología premoderna. Más bien, *La Doctrina Secreta* describió una historia mítica de la evolución humana donde la acción humana produjo la evolución espiritual (Albanese 2007, 341-343). En este nuevo esquema, el cuerpo superior era el 'atma' (espíritu universal), seguido del 'Prana' (respiración o fenómenos vitales), el Linga-Sarira (cuerpo astral), el 'Kama-rupa' (alma animal), el 'Manas' (mente o alma humana), el 'Buddhi' (alma espiritual) y la 'Materia Bruta' (cuerpo físico) (Albanese 2007, 343). La materia sutil de cada cuerpo se describió en el lenguaje de la física moderna con términos como “energía” y “vibración” (Johnston 2013, 188). Los dos cuerpos superiores dentro del esquema se denominaban juntos “Mónada” o “Yo Superior”, que podía sufrir una evolución espiritual a través de varios estados de “autoconciencia y autopercepción” hasta volverse divino (Albanese 2007, 344). Para Blavatsky, el objetivo era este autoconocimiento divino y el método que Blavatsky recomendaba era la “meditación mística” en lugar del ascetismo físico extremo (Albanese 2007, 351). De hecho, parece haber considerado el Haṭhayoga como una práctica distante “inferior” (Albanese 2007, 351). El trabajo de Blavatsky es uno de los primeros intentos importantes de resituar y reinterpretar las nociones del cuerpo sutil. El objetivo tántrico medieval de la liberación de las ataduras de la existencia mundana se reinterpreta como la aplicación de la acción humana, en forma de meditación, para catalizar un desarrollo evolutivo del cuerpo sutil (discusión sobre la 'fisiología sutil' tántrica de *nāḍīs* y *cakras*



está marcadamente ausente) dando como resultado el autoconocimiento, que es sinónimo de conocimiento de Dios.

### Los primeros promotores estadounidenses del Tantra

Albanese identifica una serie de figuras de principios del siglo XX que adaptaron las nociones tántricas premodernas del cuerpo sutil para incluir el nuevo contenido metafísico promovido por Blavatsky (Albanese 2007, 358). Autores practicantes del yoga, como Sir John Woodroffe y su *Serpent Power* (1918), y Theos Bernard y su *Hatha Yoga: The Report of a Personal Experience* (1905), describen el cuerpo sutil y las prácticas para su manipulación con cierta fidelidad a lo pre-traducido. -ideas modernas (Albanese 2007, 364). Aun así, el objetivo final de la práctica yóguica fue definido por ellos en términos de "éxtasis del yo que induce a la bienaventuranza al contemplar su Yo" (Albanese 2007, 364).

Una figura destacada, William Walker Atkinson (1862-1932), un autor estadounidense del Nuevo Pensamiento<sup>13</sup>, comenzó a escribir bajo el seudónimo que suena al sur de Asia, Yogi Ramacharaka, a partir de 1902 (Albanese 2007, 359). En libros con títulos ilustrativos, como *The Yoga Philosophy of Physical Well-Being* y *Hatha Yoga*, Ramacharaka describió al ser humano como compuesto por una serie de cinco planos jerárquicos desde el plano vegetativo más bajo hasta el plano más elevado del Conocimiento Cósmico (Albanese 2007, 359). Para Ramacharaka, todos estos planos eran una manifestación de la mente y, por lo tanto, podían ser controlados por la "Voluntad" para influir en el "Reino del Ser" y despertar la conciencia del "Yo Real" (Albanese 2007, 359-360).). Aquí Ramacharaka sintetizó la noción de Blavatsky de cuerpos sutiles jerárquicos, con la idea del Nuevo Pensamiento de 'fuerza de voluntad', y el objetivo de conocer el 'Yo Real' (recordando el 'Yo Superior' de Blavatsky), mediante la manipulación del cuerpo físico ('Reino del Yo'). Con este fin, sus libros describen, aunque con moderación, adaptaciones de āsanas y prāṇayāmas premodernos que, en su opinión, condujeron a un "Templo del Espíritu" físico sano y acondicionado (Albanese 2007, 360). El trabajo de Ramacharaka es, por tanto, uno de los primeros en sugerir que la manipulación del cuerpo sutil, mediante la aplicación de la "Voluntad", proporcionaría curación al cuerpo físico. Ramacharaka conserva así el enfoque haṭhayóguico de la sādhanā física, sin embargo, el objetivo parece tener menos que ver con la liberación y más con lograr un cuerpo físico saludable en esta existencia temporal. Además, este es quizás uno de los primeros casos en los que el cuerpo físico es considerado el 'Reino del Ser', o el vehículo que debe mantenerse saludable para realizar las prácticas necesarias para la autorrealización, concepto que por entonces tiempo ya articulado por Swami Vivekananda y se volvería central para el yoga postural moderno en las décadas siguientes (De Michelis 2004, 137).

### Swami Vivekananda

Swami Vivekananda (1863-1902) es quizás mejor conocido como el fundador de Ramakrishna Math and Mission, pero su papel en el desarrollo del yoga moderno también ha sido considerable

---

<sup>13</sup> Según Dechant, el movimiento del Nuevo Pensamiento es "un conjunto diverso y poco afiliado de comunidades religiosas que comparten una teología idealista, una visión del mundo optimista y un énfasis en los rituales religiosos que se centran en el bienestar personal, la salud y el éxito material" (2005, 6583). La filosofía esencial del Nuevo Pensamiento sostiene que "la base última de la existencia es mental (Dios como Mente) y todas las condiciones materiales/físicas son secundarias y productos de los estados y condiciones mentales humanos". (Dechant 2005, 6583)

(De Michelis 2005, 91; Albanese 2007, 355; Singleton 2010, 4 ). Vivekananda, nacido como Narendranath Dutt, comenzó su vida en Calcuta, Bengala (Killingley 2015, np). De joven asistió a la Institución Metropolitana y a la Universidad de Calcuta, y más tarde se unió al Brāhmo Samāj<sup>14</sup>, donde comenzó a aplicar su interés por la filosofía europea a cuestiones religiosas aunque, según los estudiosos, quizás no de forma sistemática (Killingley 2015, np; De Michelis 2004, 99). Después de la muerte de su padre en 1881, Vivekananda quedó insatisfecho con el Brāhmo Samāj y recurrió al maestro espiritual Ramakrishna (Killingley 2015, np; De Michelis 2004, 100). Ramakrishna era una figura hindú que practicaba formas mixtas de adoración, incluidas el Vedānta y el Tantra (De Michelis 2005, 105-108; Sen 2016, np). Tras la muerte de Ramakrishna, Vivekananda afirmó que Ramakrishna lo había iniciado en su orden sannyāsī (renuncia); de hecho, Vivekananda vivió el resto de su vida como tal (De Michelis 2005, 105-108). Alrededor de 1892, Vivekananda se sintió motivado por un sentido de justicia social y un deseo de "sacar a las masas" de la pobreza material que veía a su alrededor (De Michelis 2004, 108). De una manera curiosamente simplista, veía a la India como materialmente pobre pero espiritualmente rica, y a Occidente como lo contrario (De Michelis 2004, 108-109; Killingley 2015, s.p.). Como resultado, al ver una oportunidad para cumplir sus nuevos objetivos, Vivekananda decidió asistir al Parlamento de Religiones en Chicago, donde pronunció una serie de conferencias promoviendo lo que consideraba la esencia espiritual de la India (Killingley 2015, s.p.). Después del Parlamento de Religiones, Vivekananda permaneció en Estados Unidos para realizar giras y dar conferencias y finalmente estableció la Sociedad Vedānta en Nueva York en 1895 (Albanese 2007, 354).

La obra más conocida de Vivekananda, Rāja-Yoga, se publicó por primera vez en 1896 y reflejó su mensaje combinado de conceptos metafísicos neo-vedānta y estadounidenses. Pronunció su mensaje en el lenguaje de su audiencia estadounidense, que ya estaba familiarizada con una variedad de nociones metafísicas, incluidas las promovidas por los teósofos, los científicos cristianos y los mesmeristas<sup>15</sup> (Albanese 2007, 354-355). Así, el lenguaje de Vivekananda, incluso cuando se refería a conceptos yóguicos premodernos, que extrajo principalmente de los Yoga Sutras de Patañjali (que Blavatsky había dado a conocer a su audiencia previamente) y su interpretación de la filosofía Sāṃkhya que los sustenta, era completamente moderno (albanés). 2007, 355). Para Vivekananda, el yoga era una "ciencia del alma" que enseñaba el uso del "esfuerzo mental" (que recuerda a la noción de "fuerza de voluntad" del Nuevo Pensamiento) para mantener el cuerpo fuerte de modo que el practicante pudiera alcanzar la "autorrealización". (Albanés 2007, 356).

En Rāja-Yoga Vivekananda describe un cosmos basado en la interacción de prāṇa (aliento vital) y ākāśa (espacio) en una interpretación creativa de la doctrina de la emanación de Sāṃkhya (De Michelis 2004, 155). Se postula que Prāṇa y ākāśa "producen la totalidad del universo manifestado a través de su interacción" (De Michelis 2004, 156). Estas nociones combinadas con una especie de

---

<sup>14</sup> El Brāhmo Samāj fue un movimiento religioso y social de la élite bengalí a principios del siglo XIX. Influenciados por los contactos occidentales, los Brāhmos intentaron reformar lo que consideraban "hinduismo" fusionando el Neo-Vedānta, la metafísica occidental y las nociones científicas de la época (Albanese 2007, 355).

<sup>15</sup> El mesmerismo fue un sistema de curación fundado por Franz Anton Mesmer, quien expuso el principio fundamental de su descubrimiento como magnetismo animal. El sistema se empleó inicialmente para utilizar el concepto de "fluido magnético" de Mesmer para curar diversas afecciones, pero luego se convirtió en hipnotismo (Melton 2001, 1026-1028).

lenguaje pseudocientífico de "energía", "vibración" y "causalidad mecánica" forman una epistemología sincrética que diverge considerablemente del marco microcosmos-macrocosmos del Tantra anterior (De Michelis 2004, 160; CWSV, Raja Yoga).

Para Vivekananda, el cuerpo sutil estaba asociado principalmente con el control de prāṇa, sin embargo, el prāṇa tradicionalmente "sutil" del Tantra fue reinterpretado y equiparado con el concepto de "fluido vital" o "fuerza vital", una noción ya común en los discursos de movimientos curativos metafísicos estadounidenses como el mesmerismo (De Michelis 2004, 161; Albanese 2007, 356-357). Vivekananda escribe: "Este Prāṇa es la fuerza vital en cada ser..." (CWSV, Raja Yoga, 33). También similar al mesmerismo, la exposición de prāṇa de Vivekananda enfatiza adicionalmente la salud y la curación (De Michelis 2004, 161; Albanese 2007, 356-357). Vivekananda afirma:

"Cada parte del cuerpo puede llenarse con Prāṇa, esta fuerza vital, y cuando puedas hacerlo, podrás controlar todo el cuerpo. Toda la enfermedad y la miseria que se siente en el cuerpo serán perfectamente controladas..." (CWSV, Raja Yoga, 38)

Vivekananda privilegió una práctica meditativa y, de hecho, pareció distanciar sus propias enseñanzas de cualquier estilo extenuante de Haṭhayoga, diciendo: "Aquí no tenemos nada que ver con eso" y que esas prácticas "... no conducen a mucho crecimiento espiritual" (CWSV, Raja Yoga; Albanese 2007, 357). Este rechazo del Haṭhayoga podría verse en conexión con su deseo de presentar un tipo particular de hinduismo "reformado" a su audiencia occidental<sup>16</sup>. No obstante, en Raja-Yoga describió brevemente un conjunto de estructuras indicativas del cuerpo sutil tántrico:

«Según los yoguis, en la columna vertebral hay dos corrientes nerviosas, llamadas Pingalā e Iḍā, y hay un canal hueco llamado Suśūmnā que atraviesa la médula espinal. En el extremo inferior del canal hueco está lo que los Yogīs llaman el "Loto de la Kuṇḍalinī".... Cuando esa Kuṇḍalinī despierta, intenta forzar un paso a través de este canal hueco...' (CWSV, Raja Yoga, 47)

Más adelante en el texto, Vivekananda describe una serie de "plexos" (cakras), que luego procede a equiparar directamente con las estructuras fisiológicas burdas del sistema nervioso y también con la electricidad moderna (CW, 48). Cuando kuṇḍalinī despierta y asciende al cerebro, se alcanza la "Sabiduría Divina, la percepción supraconsciente y la realización del espíritu"<sup>17</sup> (CWSV, Raja Yoga, 53). Los métodos dados por Vivekananda para este logro son el amor a Dios, la "misericordia" de un gurú y "la voluntad analítica del filósofo" (CWSV, Raja Yoga, 53). Además, Vivekananda adopta un enfoque empírico para sentir el funcionamiento de prāṇa como si fuera una estructura física que pudiera medirse mediante la atención individual:

<sup>16</sup> Está más allá del alcance de este ensayo analizar la respuesta india a las influencias coloniales y misioneras británicas, el Brāhmo Samāj y el desarrollo del Neo-Vedānta/Neo-Hinduismo, sin embargo, este es el contexto al que se refiere aquí la palabra "occidental".

<sup>17</sup> Vivekananda solía utilizar el espíritu como sinónimo de yo.

“No sabemos nada acerca de nuestros propios cuerpos... nuestra atención no discrimina lo suficiente como para captar los movimientos muy finos que ocurren en nuestro interior. Sólo podemos conocerlos cuando la mente se vuelve más sutil y entra, como antes, más profundamente en el cuerpo... Tenemos que captar aquello que pone en movimiento todo el mecanismo. Ése es el Prana, cuya manifestación más obvia es la respiración. Entonces... descubriremos... las fuerzas sutiles, las corrientes nerviosas que se mueven por todo el cuerpo.’ (CWSV, Raja Yoga, 38)

Esta cita demuestra que Vivekananda intentó conectar el conocimiento anatómico moderno del sistema nervioso con el concepto tántrico de cuerpo sutil de nadīs (aunque no utiliza el término nadī en Raja-Yoga). De hecho, sostiene que la ciencia moderna está descubriendo lo que los yoguis ya sabían, lo que parece implicar la anatomía y fisiología del sistema nervioso (De Michelis 2004, 167). El Rāja-Yoga de Vivekananda ilustra así una comprensión y un lenguaje epistemológicos que divergen considerablemente de las nociones tántricas premodernas del cuerpo sutil. Los nadīs se han convertido en 'corrientes nerviosas' que corresponden al sistema nervioso fisiológico, prāṇa se ha convertido en 'fuerza vital' que permite al cuerpo físico alcanzar la salud, y kuṇḍalinī se eleva al cerebro a través de 'la voluntad analítica del filósofo' mediante la cual el yo -Se logra la realización.

Dada la distancia de Vivekananda con las prácticas tradicionales de Haṭhayoga, es difícil postular los orígenes de su concepción del cuerpo sutil. Se sabe que su gurú Ramakrishna fue un adorador de la diosa tántrica Kālī y un practicante de Tantra que en un momento fue aprendiz de la gurú tántrica, Bhairavi Yogeshwari (Sen 2016, np). Jeffrey Kripal sugiere que Ramakrishna hablaba a menudo del cuerpo sutil (citando a Sri Sri Ramakrishna Lilaprasanga y Sri Sri Ramakrishna-kathamrita), sin embargo, el joven Vivekananda rechazó muchos aspectos de las prácticas tántricas de Ramakrishna, adoptando en su lugar textos más ortodoxos y el estilo de vida de un renunciante. (1995, 44, 26-27). Por supuesto, es posible que las filosofías tántricas fueran un tema de debate entre los miembros del Brāhmo Samāj con quienes Vivekananda había pasado un tiempo considerable. Alternativamente, de manera similar al descubrimiento del Bhagavadgita por parte de Gandhi, Vivekananda podría haber encontrado ideas sobre el cuerpo sutil en el propio medio metafísico estadounidense. En cualquier caso, Vivekananda hizo una contribución significativa al desarrollo de los discursos sobre el cuerpo sutil en el yoga moderno. Hablando a su audiencia en el lenguaje metafísico de la época, promovió un cuerpo sutil adaptado que estaba basado en el sistema nervioso fisiológico, dentro del cual fluían 'corrientes nerviosas', y la kuṇḍalinī se despertaba a través de la meditación, lo que conducía a la autorrealización (CWSV, Raja Yoga). En consecuencia, Swami Muktananda parece haber retomado y reformulado el discurso de Vivekananda en términos más abiertamente tántricos.

### Swami Muktananda

Swami Muktananda fue otra influyente figura del yoga moderno, conocido principalmente por establecer la enormemente popular Escuela de Siddha Yoga (Healy 2016, np; Jain 2013, 190; Healy 2016, np; Caldwell 2001, 9). Establecido por primera vez en la década de 1970, Siddha yoga pronto se convirtió en una de las escuelas de yoga meditacional más grandes de Estados Unidos y hoy la Fundación SYDA mantiene centros de retiro en todo el mundo (Siddha Yoga Path 2016, np). Muktananda nació como Krishna en 1908 en un pequeño pueblo del estado de Karnataka, India (Jain 2013, 193; Healy 2016, np). La mayor parte de lo que se sabe de sus primeros años de vida es

de naturaleza hagiográfica y, por lo tanto, los detalles fácticos son difíciles de determinar (Jain 2013, 193). Sin embargo, a partir de esta información, los estudiosos reconocen un deseo temprano en Muktananda de adoptar una vocación religiosa (Jain 2013, 193; Healy 2016, np). Cuando era niño, dejó el hogar de su familia y tomó iniciación en la Orden Sarasvati de Daśanāmīs en el āśram (monasterio) de Siddharudha en Hubli (Jain 2013, 193; Healy 2016, np). Fue aquí donde le dieron su nombre, Muktananda, que significa "bienaventuranza de la liberación", y le enseñaron una variación del Advaita Vedānta (Jain 2013, 193). Finalmente abandonó el āśram y se embarcó en un período de deambulación, durante el cual viajó a muchos lugares de peregrinación famosos, aprendiendo de forma ecléctica a medida que avanzaba (Jain 2013, 193; Healy 2016, np). Finalmente se instaló en el āśram del hombre que se convertiría en su autoproclamado gurú principal, Swami Nityananda, quien le dio la iniciación al despertar kuṇḍalinī (śaktipāta), una práctica que más tarde se volvería central en la tradición de Siddha Yoga (Healy 2016, n.p. ). Tras la muerte de Nityananda, Muktananda sentó las bases del Shree Gurudev Ashram (más tarde rebautizado como Gurudev Siddha Peeth) en Ganeshpuri, la primera sede de Siddha Yoga (Jain 2013, 193; Healy 2016, sn). A principios de la década de 1970, Muktananda estableció su primer centro de yoga en Estados Unidos y comenzó a predicar su "revolución de la meditación" (Albanese 2007, 371).

Swami Muktananda, según relatos de devotos cercanos, parece haber sido un practicante de un tipo de Saivismo de Cachemira inspirado en Abhinavagupta (Caldwell 2001, 14). Durante la mayor parte de su vida docente impartió instrucción sobre prácticas vedánticas y tántricas caracterizadas por un nivel de adaptación a las actitudes morales de su audiencia (Albanese 2007, 371). Las enseñanzas públicas de Muktananda parecen haber sido una "forma racionalizada y domesticada de yoga tántrico situada dentro de un discurso más amplio de buena salud, dicha y la divinidad del "Yo"" (Albanese 2007, 371). Sin embargo, en su vida privada, que finalmente se hizo pública, Muktananda parece haber mantenido prácticas tántricas, incluidas aquellas de naturaleza sexual, que podrían considerarse similares al antinomiano y secreto Tantra Saivita medieval (Caldwell 2001, 14).

A quienes pasaban un tiempo en el ashram de Siddha Yoga se les ofrecía un programa de sādhanā que combinaba elementos del Vedānta y del Saivismo tántrico bajo el nombre de kuṇḍalinīyoga. (Jain 2013, 194). Se animó a los devotos a realizar prácticas de meditación, prāṇayāma, servicio devocional (sevā), canto y audiencias nocturnas con Muktananda, al que los devotos se refieren como "Baba" o "padre", para recibir śaktipāta (Jain 2013, 195). Sarah Caldwell, una devota de Siddha Yoga desde hace mucho tiempo y estudiosa de la religión del sur de Asia, describe un sistema de sadhanā escalonado dado a los devotos por Muktananda a lo largo de los años, que ella relaciona con un sistema similar esbozado por Abhinavagupta (2001, 14). Dentro del sistema de Abhinavagupta, se daban diferentes prácticas a los devotos según su "naturaleza"; para Muktananda los niveles de sādhanā representaban una revelación gradual de prácticas desde las más vedánticas hasta las tántricas Śaivitas (Caldwell 2001, 14). La práctica enfatizada por Muktananda por encima de todas las demás fue la meditación. En su Juego de la Conciencia sugiere que la plenitud y la paz, sin importar la posición, la vocación o los deseos del practicante, se obtienen a través de la meditación (Muktananda 2000, 11). Insiste: "Meditad todos, ya seas un acusado o un abogado, ya seas un mendigo o un comerciante rico... Encontrarás la paz de tu Ser" (2000, 11).

Desde principios hasta mediados de la década de 1970, Muktananda promovió un programa de “autodisciplina, celibato, vegetarianismo, canto diario, trabajo físico duro, servicio y meditación” (Caldwell 2001, 14). Luego, durante las décadas de 1970 y 1980, Muktananda comenzó a introducir prácticas y filosofía descritas por Caldwell como Kashmir Śaivite (Caldwell 2001, 14). En ese momento, Muktananda animó a sus estudiantes a leer textos tántricos Śaivitas como los Shiva Sutras, Vijnanabhairava y Pratyabhinahridayam (Caldwell 2001, 14). Finalmente, en sus últimos días, Muktananda parece haber revelado prácticas adicionales a un grupo selecto de iniciados de Siddha Yoga que involucraban la adoración de diosas tántricas (devī) y rituales sexuales más controvertidos (Caldwell 2001, 14). Al relatar la gradual revelación tántrica de Muktananda, Caldwell sugiere que en un nivel había intentado seguir el modelo de Abhinavagupta como maestro, y en otro nivel, de hecho, siempre había sido un tántrika Śaivita en secreto (Caldwell 2001, 14). Visto desde otra perspectiva, Jain ve a Muktananda como un "hombre-dios"<sup>18</sup> moderno que respondió al mercado espiritual predominante de su tiempo, tanto en India como en Estados Unidos, con un programa diseñado para abordar el deseo de significado e identidad de la clase media rica "frente a 'de la globalización y otros procesos sociales modernos' (2013, 196). Vista de esta manera, la transgresiva revelación tántrica tardía de Muktananda podría haber sido simplemente una respuesta al clima contracultural cada vez más abierto sexualmente de los Estados Unidos de los años 1970 y 1980 (Albanese 2007, 371).

Las enseñanzas de Muktananda con respecto al cuerpo sutil ilustran varias de estas contradicciones personales y profesionales. Muktananda habló y escribió a menudo sobre aspectos del cuerpo sutil, especialmente sobre kuṇḍalinī y el papel de śaktipāṭa en su despertar (Brooks y Bailly 1997, 445). Al describir la fisiología sutil del cuerpo y la función de la kuṇḍalinī dentro de él, Muktananda escribe:

'... Ella purifica los nadis, Ella purifica a uno de enfermedades latentes así como de sentimientos como la aversión, el odio y la codicia. Cuando los nadis se purifican, la mente se calma y uno comienza a entrar en el estado de samadhi. Elevándose a través de sushumna nadi, el canal central dentro de la columna vertebral, la Shakti perfora y purifica los seis chakras...' (Brooks y Bailly 1997, 459).

Aquí hay evidencia de una fisiología sutil del Tantra y Haṭhyoga premoderno y del objetivo de controlar la mente, pero también hay evidencia de un discurso más moderno sobre la salud y el bienestar físico y psicológico, lo que revela un nivel de adaptación a la audiencia moderna de Muktananda.

Para Muktananda, la práctica de importancia central en la tradición de Siddha Yoga era el despertar de kuṇḍalinī a través del 'poder otorgador de gracia' del guru, que no requería las prácticas más mecánicas de Haṭhayoga, sino que la devoción al guru y a la propia kuṇḍalinī se elevaban como los métodos más eficaces. Muktananda escribe:

'La velocidad del progreso de uno en el camino espiritual es directamente proporcional a la fe, el amor y la devoción a Kundalini. Ella es la forma de Dios, la Madre universal... Ella se

<sup>18</sup> "Los hombres (y mujeres) dioses, definidos por C. J. Fuller (2004, 177-81) como figuras ascéticas contemporáneas que encuentran fama dentro y a veces más allá de la India y son reverenciados y adorados como divinos, tenían una demanda particularmente alta en el mercado espiritual global" (Jain 2003, 196).

despierta a través de la gracia del Gurú, que es él mismo Kundalini.' (Brooks & Bailly 1997, 449)

Esta deificación de kuṇḍalinī evidente en esta cita recuerda el complejo sistema kuṇḍalinī de Abhinavagupta; Sin embargo, la elaborada práctica de visualización, el marco cosmológico más amplio y el discurso de liberación han sido reemplazados por la devoción al gurú y a la "Madre universal".

Muktananda desaconsejó el uso del Haṭhayoga sin la guía del gurú, sugiriendo que podría "resultar dañino" (Brooks y Bailly 1997, 465). Además, Brooks y Bailly (quienes cabe señalar son ambos devotos de Siddha Yoga) sugieren que aunque las enseñanzas de Siddha Yoga toman muchos aspectos de las tradiciones premodernas de Haṭhayoga, Siddha Yoga no promueve prácticas corporales ascéticas extremas o alquimia interior con el propósito de de liberación encarnada (jivanmukti) o "inmortalidad corporal" (1997, 466-467). Más bien, Muktananda describe un proceso de purificación corporal sutil donde el cuerpo "se vuelve fuerte y firme, con toda la flexibilidad de un niño" (Brooks y Bailly 1997, 469). Esta cita revela una aceptación del proceso tántrico de purificación premoderno, sin embargo, el objetivo de la liberación encarnada ha sido abandonado en favor de un concepto más moderno de cuerpo físico saludable.

Muktananda hace otra adaptación notable en su discurso sobre el cuerpo sutil cuando afirma: "El desarrollo del nāḍī central es la peregrinación hacia la liberación, el camino de la autorrealización" y "Esta manifestación del Kundalini... culmina en la realización última de Dios dentro de uno mismo". ' (Brooks y Bailly 1997, 476). Una vez más, en un lenguaje que se ajusta al de Vivekananda antes que él, la liberación de Muktananda se equipara con la "realización del Ser" y la percepción directa de "Dios" dentro del yo.

Al igual que Vivekananda, Muktananda a menudo se refería a su propio gurú Nityananda como su fuente de conocimiento y como el transmisor del poder de su linaje en la forma de śaktipāta y es razonable suponer que gran parte de la concepción del cuerpo sutil de Muktananda provino de Nityananda ( Durgananda 1997, 10). Se conoce poca información confiable sobre los primeros años de vida y la formación espiritual de Swami Nityananda (Johnson 2009, np). Algunos detalles inciertos de sus primeros años de vida se dan en la historia acrítica de Swami Durgananda sobre la tradición de Siddha Yoga, pero los detalles de su formación espiritual se evitan mediante la afirmación de que Nityananda era de "la clase de yoguis consumados a los que se hace referencia en el Tantrāloka de Abhinavagupta como saṃsiddhika-gurus". o janma ("nacidos") siddhas' (Durgananda 1997, 10). Independientemente de la verdad de estas afirmaciones, esta historia vincula inmediatamente a Nityananda con el destacado exponente del saivismo de Cachemira, Abhinavagupta, en lo que parece ser un intento deliberado de establecer una conexión entre los dos y Muktananda. Caldwell ha sugerido que Muktananda había sido un tantrika Śaivita iniciado en secreto, revelando sólo gradualmente el núcleo de su práctica en sus últimos años, pero esto también es una conjetura (Caldwell 2001, 14). Lo que sí parece probable es que Muktananda estudiara las obras de Abhinavagupta, tomando algunos aspectos de su estructura y práctica corporal sutil y adaptando tanto el lenguaje como las prácticas para adaptarse a su audiencia estadounidense moderna. Sus prácticas privadas parecen haber abrazado los aspectos transgresores del Tantra y Haṭhayoga medievales e implican una concepción más tradicional del cuerpo sutil. Independientemente de si Muktananda pretendía o no que su vida privada se

convirtiera en pública, hay algunos indicios en sus enseñanzas de que entendía que el mercado espiritual estadounidense se había vuelto más liberal desde la época de Blavatsky y Vivekananda.

### Conclusión

La concepción premoderna del cuerpo sutil, mejor ejemplificada en el Tantra y el Haṭhayoga, se caracterizaba por una fisiología sutil que incluía una compleja red de vasos interrelacionados (nāḍīs y cakras), a través de los cuales fluyen sustancias sutiles (prāṇa y kuṇḍalinī), cuando se manipulan mediante prácticas (sādhana, prāṇayāma), con el objetivo de la liberación (mukti) de la esclavitud de la existencia terrenal y el logro de poderes sobrenaturales (siddhis). Enmarcada dentro de una cosmología de microcosmos y macrocosmos, y una doctrina de emanación, la fisiología sutil no fue cosificada y fue considerada una manifestación de la sadhanā tántrica y haṭhayóguica.

A través de un proceso gradual de intercambio cultural, que comenzó a finales del siglo XIX, los practicantes de yoga tanto estadounidenses como indios comenzaron a adaptar las nociones premodernas del cuerpo sutil para adaptarlas a las costumbres de la época. A partir de la teósofa Helena Blavatsky, el cuerpo sutil se convirtió en una elaborada serie de cuerpos "energéticos" y se asoció con el yo personal. Dentro de este esquema, la meditación se promovió como el sadhanā ideal y las austeridades físicas del Haṭhayoga premoderno se consideraron desagradables. Yogi Ramacharaka sintetizó la noción de Blavatsky de cuerpos sutiles jerárquicos, con la idea del Nuevo Pensamiento de "fuerza de voluntad", y el objetivo de conocer el "Yo Real", mediante la manipulación del cuerpo físico ("Reino del Yo"). La obra de Ramacharaka es, pues, un ejemplo temprano de la identificación del cuerpo sutil con el cuerpo físico.

En los escritos de Vivekananda hay un retorno a la fisiología sutil premoderna de nāḍīs y kuṇḍalinī, sin embargo, el marco ha cambiado de la cosmología tántrica a una fusión de la filosofía metafísica neovedántica y estadounidense. Vivekananda promovió un cuerpo sutil adaptado que estaba basado en el sistema nervioso fisiológico, dentro del cual fluían "corrientes nerviosas", y la meditación despertaba la kuṇḍalinī y conducía a un cuerpo físico saludable y a la autorrealización. Vivekananda tuvo cuidado de distanciar su concepción del cuerpo sutil de ideas y prácticas que podrían considerarse transgresoras en un intento de promover lo que él consideraba una concepción idealizada del hinduismo. La obra de Muktananda mantuvo más fidelidad a las nociones medievales del cuerpo sutil. Siguiendo el modelo del Śaivita Abhinavagupta de Cachemira, Muktananda promovió el "poder otorgador de gracia" del gurú (śaktipāta) y una kuṇḍalinī deificada que traería salud y autorrealización. Las enseñanzas de Muktananda parecen haberse vuelto progresivamente más transgresoras a lo largo de los años, lo que sugiere que él consideraba que el mercado espiritual estadounidense se había vuelto más liberal.

La noción de que el cuerpo sutil y su fisiología sutil de nāḍīs, cakras y kuṇḍalinī pueden ser una manipulación para lograr la salud y la autorrealización sigue siendo popular en el yoga meditativo moderno de hoy. Esta concepción moderna del cuerpo sutil asocia la fisiología sutil con las estructuras fisiológicas del cuerpo, dándoles una solidez que queda fuera del marco del Tantra y el Haṭhayoga medievales. Ahora divorciado de la cosmología premoderna que promovía la liberación de las ataduras de la existencia terrenal, el yoga moderno busca manipular el cuerpo sutil para experimentar el yo personal como "Dios". Aunque se mantuvieron las estructuras principales, aunque se simplificaron, los métodos utilizados para manipular el cuerpo sutil pasaron de



prácticas rituales complejas que implicaban visualización, prāṇayāma y otras austeridades físicas, a la devoción al gurú, la aplicación de la "voluntad" y la meditación. Estas ideas, presentadas en el trabajo de figuras muy influyentes como Blavatsky, Ramacharaka, Vivekananda y Muktananda, promovieron una noción del cuerpo sutil que fue adaptada, reinterpretada y expresada en un lenguaje completamente moderno y, al hacerlo, catalizó una influencia duradera. sobre los discursos corporales sutiles en el yoga meditacional moderno.

## Referencias

- [Albanese, Catherine L.](#) 2007. "Metaphysical Asia" in *A republic of mind and spirit: a cultural history of American metaphysical religion*, pp 330 - 393. New Haven, Conn.; London: Yale University Press
- Bernard, Theos. 1968. *Haṭha yoga: The report of a personal experience*. Paperback ed. London: Rider.
- Birch, Jason. 2011. "The Meaning of haṭha in Early Haṭhayoga" in *Journal of the American Oriental Society*, Vol. 131, No. 4 (October-December 2011), pp. 527-554
- Brooks, Douglas R. and Bailly, Constantina R. 1997. "Kuṇḍalinī: Awakening the divinity within" in *Meditation Revolution: A history and theology of the Siddha Yoga lineage*. India: Shri Jainendra Press.
- Caldwell, Sarah. 2001. The heart of the secret: A personal and scholarly encounter with shakta tantrism in siddha yoga. *Nova Religio: The Journal of Alternative and Emergent Religions* 5 (1): 9-51.
- Dechant, Dell. "New Thought Movement." *Encyclopedia of Religion*. Ed. Lindsay Jones. 2nd ed. Vol. 10. Detroit: Macmillan Reference USA, 2005. 6582-6588. *Gale Virtual Reference Library*. Web. 29 May 2016.
- De Michelis, Elizabeth. 2004. *A history of modern yoga: Patañjali and western esotericism*. London: Continuum.
- De Michelis, Elizabeth. 2008. "Modern Yoga: History and Forms" in *Yoga in the modern world: Contemporary perspectives*, eds. Mark Singleton and Jean Byrne. New York; London;: Routledge.
- Durgananda, Swami. 1997. "To see the world full of saints" in *Meditation Revolution: A history and theology of the Siddha Yoga lineage*. India: Shri Jainendra Press.
- Flood, Gavin D. 2006. *The tantric body: The secret tradition of hindu religion*. New York; London;: I.B. Tauris.
- Goudriaan, Teun. 1979. "Tantrism in History" in *Hindu Tantrism*, by Sanjukta Gupta, Dirk Jan Hoens, and Teun Goudriaan. Leiden/Koln: E.J. Brill.
- Gupta, Sanjukta. 1979. "Tantric Sādhanā: Yoga" in *Hindu Tantrism*, by Sanjukta Gupta, Dirk Jan Hoens, and Teun Goudriaan. Leiden/Koln: E.J. Brill.
- Healy, John. "Muktananda and Siddha Yoga." *Brill's Encyclopedia of Hinduism*. Edited by: Knut A. Jacobsen, Helene Basu, Angelika Malinar, Vasudha Narayanan. Brill Online, 2016. Reference. University of Queensland. 30 March 2016
- Jain, Andrea R. 2014. "Muktananda: Entrepreneurial Godman, Tantric Hero" in *Gurus of modern*

- yoga*, eds. Singleton, Mark, and Ellen Goldberg. New York: Oxford University Press.
- Johnson, W. J. "Nityānanda, Swami." In *A Dictionary of Hinduism*. : Oxford University Press, 2009. <http://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780198610250.001.0001/acref-9780198610250-e-1765>.
- Johnston, Jay. 2013. "Introduction to part four" in *Religion and the subtle body in asia and the west: Between mind and body*, Eds. Geoffrey Samuel and Jay Johnston, pp187 - 191. Vol. 8. Abingdon, Oxon; New York: Routledge.
- Lawrence, David P. "Kashmir Śaivism." Brill's Encyclopedia of Hinduism. Edited by: Knut A. Jacobsen, Helene Basu, Angelika Malinar, Vasudha Narayanan. Brill Online, 2016. Reference. University of Queensland. 01 May 2016
- Mallinson, James. 2012. "The Original Gorakṣaśataka" in *Yoga in Practice*, ed. David Gordon White, pp 1-23. New Jersey: Princeton University Press.
- Melton, Gordon. 2001. "Mesmerism." *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*. Ed. J. Gordon Melton. 5th ed. Vol. 2. Detroit: Gale. 1026-1029. *Gale Virtual Reference Library*. Web. 30 May 2016
- Muktananda, Swami. 2000. *Play of Consciousness: A spiritual biography*. New York: SYDA Foundation
- Padoux, Andre. 2002. "What do we mean by tantrism?" in *The Roots of Tantra*, eds. Katherine Anne Harper and Robert L. Brown, pp 93 – 113. Albany: State University of New York Press.
- Samuel, Geoffrey. 2008. 'Subtle bodies, longevity and internal alchemy' in *The origins of yoga and tantra: Indic religions to the thirteenth century*, pp 271 - 290. Cambridge, UK; New York;: Cambridge University Press.
- Samuel, Geoffrey. 2013. "The subtle body in Indian and beyond" in *Religion and the subtle body in asia and the west: Between mind and body*, Eds. Geoffrey Samuel and Jay Johnston, pp33 - 47. Vol. 8. Abingdon, Oxon; New York: Routledge.
- Samuel, Geoffrey and Johnston, Jay. 2013. "General introduction" in *Religion and the subtle body in asia and the west: Between mind and body*, Eds. Geoffrey Samuel and Jay Johnston, pp1 - 11. Vol. 8. Abingdon, Oxon; New York: Routledge.
- Sen, Amiya Prosad "Ramakrishna." Brill's Encyclopedia of Hinduism. Edited by: Knut A. Jacobsen, Helene Basu, Angelika Malinar, Vasudha Narayanan. Brill Online, 2016. Reference. University of Queensland. 13 May 2016
- Vivekananda, Swami. 1970-73. "Raja Yoga" in *The Complete Works of Swami Vivekananda vol 1*. Calcutta: Advaita Ashram, 1996. [Accessed at: <http://advaitaashrama.org/cw/content.php>]
- White, David Gordon. 2000. "Introduction" in *Tantra in Practice*, pp 3 - 38. New Jersey: Princeton University Press.

White, David Gordon. 2012. "Introduction" in *Yoga in Practice*, ed. David Gordon White, pp 1-23. New Jersey: Princeton University Press.

Woodroffe, John George, Sir, Purnananda, and Kalicarana. 1974. *The serpent power: Being the sat-cakra-nirupana and paduka-pancaka : Two works on laya-yoga*. New York: Dover Publications.