

# QUADERNS DE YOGA

## EDITORIAL

Benvolguts lectors,  
Veureu que l'apartat que abans ocupaven les preguntes dels lectors aquesta vegada l'aprofitem per a recomanar-vos un llibre. Es tracta d'un petit intent, per part nostra, d'evitar que un treball excel·lent, que implica un gran esforç, quedi arraconat en els prestatges d'algunes llibreries.

Una vegada algú va dir que quan llegim un llibre gaudim, en unes poques hores, d'un treball que a qui l'ha escrit li pot haver costat molts anys. Per això, quan algú que en sap ens transmet el que ha après, aquest coneixement que ens arriba l'hem de saber acollir amb cura, i no sempre en sabem.

Hi ha una cançó composta per Âdi Shankara, que es diu Gurvastakam, i es un càlid homenatge a la figura del mestre. 'Pots tenir riqueses, coneixements, joventut, fama, amics... però si ets incapaç de sentir agraïment pel teu mestre, de què et serveix tot això?', diu la cançó.

Si no sabem agrair, vol dir que no em sabut aprendre, és a dir, que el coneixement que ens ha sortit alencontre l'hem deixat passar, incapaços de reconèixer tot l'esforç humà que hi ha al darrera.

Tant de bo que la pràctica ens ajudi a estar atents!

### EDITORIAL

EL YOGA-SUTRA EN POEMES  
LES ESTROFES DEL SÂMKHYA  
ELS ORÍGENS DEL YOGA

## EL YOGA-SUTRA EN POEMES

**Y.S. 1.30** vyâdhi styâna samshaya pramâda âlasya avirati bhrântidarshana albdhabhûmikâtva anavasthitatvâni cittaviksepâh te antarâyâh

Otherwise:

Illness  
Laziness  
Doubt  
Haste  
Physical dullness  
Temptation  
Wrong delusion  
Not attainment  
Unsteadiness

Si no és així:

Malaltia  
Mandra  
Dubte  
Precipitació  
Torpor física  
Temptació  
Il·lusió equivocada  
No assoliment  
Inconstància

T.V.K. Desikachar

(Aquest aforisme es refereix a l'anterior)

## LES ESTROFES DEL SÂMKHYA

Fa un parell d'anys l'Editorial Fragmenta, de Barcelona, va publicar *Les estrofes del Sâmkhya*, editades i traduïdes per Laia Villegas. Des de Quaderns us recomanem molt especialment la seva lectura ja que en aquest text apareixen per primera vegada conceptes que en el Yoga-Sûtra es donen per coneguts com, per exemple, els tres *guna*, així com la relació entre el *purusa* i la *prakriti*.

Us en oferim un petit extracte.

### Kârikâ III

La matèria primordial és increada. A partir de l'intel·lecte, les set [primeres categories] són tant productores com productes, mentre que les setze restants són només productes. L'esperit no és ni productor ni producte.

### Kârikâ XII

La naturalesa dels tres *guna* és el plaer, el dolor i l'ofuscació. La seva finalitat és il·luminar, actuar i obstruir. Les seves funcions són suprimir-se, suportar-se, produir-se i unir-se mútuament.

### Kârikâ XIII

Es considera que *sattva* és volàtil i lluminós; *rajas*, estimulant i mòbil, *tamas*, pesat i obstructiu. Com una llàntia funcionen per acomplir un objectiu comú.

### Kârikâ XXI

La conjunció (*samyoga*) d'ambdós [i.e., el *purusa* i la *prakriti*] té com a finalitat la contemplació de la matèria i l'alliberament de l'esperit; com [l'associació] entre el coix i el cec. La creació (*sarga*) prové d'aquesta [conjunció].

# ELS ORÍGENS DEL YOGA

La cultura més antiga que es coneix a l'Índia pertany al mil·lenni comprès entre el 3500 i el 2500 a.C. i es va desenvolupar en la vall del riu Indo. Sembla ser que la forma d'organització social d'aquesta cultura era el matriarcat, i que en la seva espiritualitat predominava l'element místic i afectiu sobre l'intel·lectual. La puja, o ritual d'adoració i lloances, seria l'herència que aquesta cultura va aportar a l'Hinduisme.

Al llarg del mil·lenni següent es va anar produint una lenta penetració de tribus de pastors nòmades que procedien dels pobles aris del centre del continent. L'estructura social d'aquests pobles aris els dividia en tres classes socials: els camperols i artesans (vaisya); els guerrers (ksatriya) i els sacerdots (brâhmana). Posteriorment s'hi va afegir una quarta, la dels servents (sudra). Així es van formar les quatre varna (colors) que van constituir les grans castes de l'Índia clàssica.

L'Hinduisme començà amb els Veda. Aquests textos van sorgir com a fruit de l'encontre entre la religiositat dels pobles aborígens i la dels pobles aris arribats del continent. Els textos vèdics es transmetien oralment i se'ls coneix amb en nom de shruti, que vol dir allò que ha estat escoltat.

Cap al 600 a.C. a les terres més riques de la vall del Ganga, la classe sacerdotal prenia cada cop més força i atorgava la divinitat al rei mitjançant els sacrificis. Els brâhmans van desenvolupar una ideologia sacerdotal centrada en la tècnica del sacrifici. L'univers sencer funcionava mitjançant una energia còsmica, Brahman, que s'alliberava en el sacrifici i la litúrgia que l'acompanyava.

La religiositat indoària es va anar enquistant en un ritualisme mecànic i pedant que difícilment podia satisfer les expectatives espirituals dels intel·lectuals més desperts. Un nombre creixent d'individus inquiets, cansats del ritualisme sacerdotal, es retiraven al bosc, seguits d'alguns deixebles, i renunciaven tant a les vanitats del món com a les cerimònies dels Brahmanes. Anacoretas, ermitans i ascetes ambulants començaven a pensar pel seu compte i a compartir les seves reflexions innovadores en torn al contingut revelat en els Veda. Fruit dels intercanvis d'aquesta època són els Upanishad. Els Upanishad constitueixen el nucli del pensament hindú i la base de tot el seu desenvolupament posterior.

Els Upanishad representen un pas més en la consciència humana. La consciència còsmica i la concepció integral del sacrifici de l'època anterior s'interioritzen. No es nega la salvació mitjançant l'acció ritual, però es descobreix que l'autèntica acció no és a l'exterior, sinó aquella que té lloc en l'interior de la consciència humana.

Amb els Veda i els Upanishad es dona per acabada la revelació (els textos shruti) i comença la tradició, és a dir, allò que ha estat confiat a la memòria per tal de poder ser recordat (smrti).

La major part dels sistemes filosòfics van cristal·litzar, amb el pas del temps, en un conjunt de sùtra que resumien les tesis principals d'una certa filosofia i que no tenien més pretensió que la de recollir un saber immemorial. Aquests sùtra eren sentències curtes i fàcils de recordar i servien de fil conductor per a guiar l'ensenyament que el mestre transmetia al deixeble.

Es va establir una classificació de les diferents postures filosòfiques i van aparèixer els diferents darshana, o sistemes doctrinals, que es dividien en ortodoxes o heterodoxes, segons acceptessin, o no, l'autoritat dels Veda.

Entre els heterodoxes hi havia el Budisme i el Jainisme. Entre els ortodoxes, van sorgir sis darshanas que acostumen a agrupar-se de dos en dos, ja que es consideren interrelacionats i complementaris: per un costat el Sâmkhya i el Yoga, per un altre, el Nyaya i el Vaisesika i, per últim, Mimansa i Vedanta.

La filosofia del Sâmkhya es considera com la més antiga i la seva fundació s'atribueix al savi Kapila. Els sùtra més antics conservats formen el Sâmkhyakârîkâ, redactat per Ishvarakrsna al segle IV.

El Sâmkhya és una doctrina atea i dualista, que reconeix bàsicament dues substàncies independents i eternes: la prakriti (naturalesa, matèria) i el purusa (esperit o ànima). L'evolució de la naturalesa s'explica per la distribució variable de les seves tres qualitats intrínseques (guna). L'alliberació s'aconsegueix amb el coneixement de la distinció entre el purusa i la prakriti, amb la qual cosa l'ànima es deslliga de la naturalesa, esdevé pur testimoni i no torna a renèixer.

El text clàssic del Yoga és el Yoga-Sùtra de Patañjali (segle II). Coincideix plenament amb el Sâmkhya, amb l'única diferència que introdueix un déu personal que guia l'evolució de la naturalesa. A més a més, l'escola del Yoga creu que el simple coneixement no és suficient per aconseguir l'alliberació, sinó que cal també practicar la disciplina del cos i de la ment mitjançant la pràctica adequada.

Jordi Nogué

## PRÀCTICA

És una pràctica de torsió amb efectes estimulants sobre el foc digestiu (*agni*). Acaba amb un *prânâyâma* equilibrant amb la tècnica *pratiloma ujjayi*. Com a *bhâvana* al llarg de la pràctica manteniu la ES més llarga que la IN, i amb l'atenció a la zona abdominal.

1. Posició inicial amb braços estesos. Exhalació (Ex) i Inhalació (In). 6 Vegades.

2. Posició de torsió amb braços estesos. Exhalació (Ex) i Inhalació (In). Ret. pulmons buits. 6 Vegades + 4 respiracions de cada costat.

3. Posició de torsió amb braços estesos. Exhalació (Ex) i Inhalació (In). 6 Vegades + descans.

4. Posició de torsió amb braços estesos. Exhalació (Ex) i Inhalació (In). 6 Vegades + descans.

5. Posició de torsió amb braços estesos. Inhalació (In) i Exhalació (Ex). 6 Vegades amb ret. a pulmons plens.

6. Posició de torsió amb braços estesos. Exhalació (Ex) i Inhalació (In). 8 Respiracions en pos. 6 amb ret. a pulmons buits d'un costat + 4 vegades la pos. 7. Després repetir el mateix de l'altre costat.

7. Posició de torsió amb braços estesos. Exhalació (Ex) i Inhalació (In). 16 Respiracions en pratiloma ujjayi amb petites ret. a pulmons plens i buits.

8. Posició de torsió amb braços estesos. Exhalació (Ex) i Inhalació (In). 16 Respiracions en pratiloma ujjayi amb petites ret. a pulmons plens i buits.