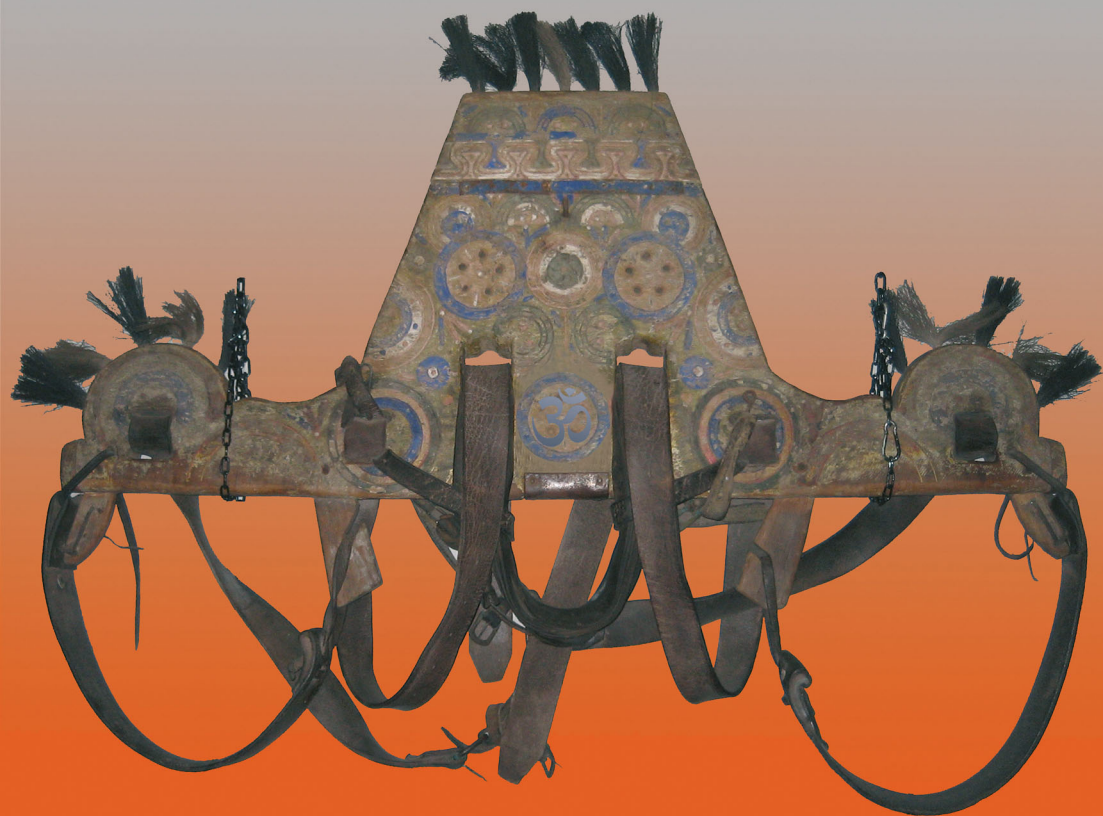




EL NACIMIENTO DEL YOGA

Orígenes y práctica del
yoga en el año 3000 A.C.

Isabel Hernández



Pedro López

EL NACIMIENTO DEL YOGA

Orígenes y práctica del yoga en el año 3000 AC

ISABEL HERNÁNDEZ

PEDRO LÓPEZ

EL NACIMIENTO DEL YOGA

Orígenes y práctica del yoga en el año 3000 AC



© Obra: El Nacimiento del Yoga

Primera edición: Febrero, 2008.

© Autores: Isabel Hernández y Pedro López.

ISBN: 978-84-9886-016-0

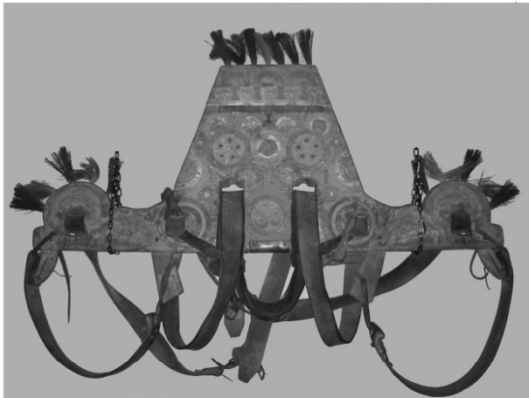
© Editado por VISION LIBROS www.visionlibros.com

Gestión, promoción y distribución: Grupo Editor Vision Net S.L.
C./ San Ildefonso 17, local, 28012 Madrid. España.
Tlf: 0034 91 3117696 // Email: pedidos@visionnet.es
www.visionnet-libros.com

Disponible en las principales librerías.

Las opiniones expresadas en este trabajo son exclusivas del autor. No reflejan necesariamente las opiniones del editor, que queda eximido de cualquier responsabilidad derivada de las mismas.

Queda prohibida, salvo excepción prevista por la ley cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de la propiedad intelectual. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.es o por teléfono 917021970) si necesita fotocopiar, escanear o utilizar algún fragmento de esta obra. Gracias por comprar una edición autorizada de esta obra y por respetar las leyes del *copyright*.



Capítulo 1

El mundo en el
año 3000 A.C.

En repetidas ocasiones y con sólidos argumentos, los profesionales de la Historia nos han demostrado que el proceso de desarrollo de la Humanidad no se resuelve en una secuencia continua y homogénea de acontecimientos que contribuyen a su configuración de una manera equilibrada y sin grandes sobresaltos. Muy al contrario, tal vez porque es connatural a la esencia del ser humano, la Humanidad se ha desarrollado por impulsos, intercalando saltos de ampliación de conciencia con retrocesos a la oscuridad y las tinieblas. Así, más próximo a nuestra época de lo que puede parecer a simple vista, si lo comparamos con el tiempo datado de presencia del hombre en este planeta, puede citarse para apoyar la anterior consideración el paso del Imperio Romano, época de florecimiento de la cultura y la tecnología, a la Alta Edad Media, periodo de disgregación y tinieblas.

Pues bien, teniendo en cuenta que el objeto de este libro es profundizar en los orígenes de la disciplina del yoga, y dado que los acontecimientos nunca suceden de manera aislada, sino interconectada, es fundamental retroceder al período histórico que rodeó al año **3000** antes de Cristo y analizar qué novedades acontecieron. Se trata de una época de importantes cambios en las principales civilizaciones de la época.

Es en este periodo cuando se producen grandes aportaciones que imprimirán una nueva dirección a la historia de la Humanidad y que, además, permitirán dar el paso de la mera lucha por la supervivencia a poder mejorar la vida diaria y, por añadidura, a disfrutar de más tiempo para algo que no sea estrictamente la procura existencial.

Nuestro primer foco de atención se dirigirá hacia Oriente Medio, cuna de la civilización, desplazándose posteriormente al Valle del Indo, donde se encuentra el origen del yoga actual y por último, al Mediterráneo y a Egipto, umbral de la cultura occidental.

El año 3000 AC en ORIENTE MEDIO

En este periodo se produjo el diluvio histórico que dividió las dinastías sumerias en prediluvianas y postdiluvianas. Se puede tener acceso a información del diluvio, por las investigaciones arqueológicas y mediante la transcripción en diversos documentos de la literatura del pueblo de Mesopotamia, especialmente en una de sus obras cumbres, la epopeya del Gilgamesh (narración en tablillas de arcilla y escritura cuneiforme, considerada como la narración escrita más antigua de la historia. Una de estas tablillas relata el diluvio).

Vamos a utilizar la etapa postdiluviana como punto de partida para nuestro estudio.

Sumeria es una región histórica que formaba la parte sur de la antigua Mesopotamia, entre las planicies de los ríos Éufrates y Tigris. Los sumerios están considerados como la primera y más antigua civilización del mundo. Su procedencia es incierta y existen numerosas hipótesis sobre ella, si bien las más rigurosas proponen un origen autóctono con influencias externas, posiblemente procedentes del oeste de la India, del Valle del Indo. (Desde principios del 3000 AC hasta las invasiones arias, crecieron, en forma paralela estas dos civilizaciones. La Sumeria, expandió algunos aspectos importantes de la cultura del Indo hasta el mismo Mediterráneo).

Para entender la importancia del tercer milenio, cabe recordar que esta región es el escenario de descubrimientos fundamentales para la historia de la Humanidad como lo demuestra por un lado el desarrollo de la medicina (el documento médico más antiguo es una tablilla sumeria del año 3000 AC) y el de la ingeniería (se construyeron canales de agua por Mesopotamia ya en el cuarto milenio).

En la arquitectura, un elemento de decoración muy importante para las culturas clásicas como es el mosaico tradicional, hace su aparición en la antigua ciudad de Uruk, alrededor del año 3000 AC, y desde allí se difundirá hacia el resto del mundo. A ello hay que añadir la rueda, que aparece en Sumeria antes del 3500 AC, y el arado que revolucionó la agricultura y, con ello, los sistemas de alimentación del ser humano.

NACE LA ESCRITURA

Desde el punto de vista cultural, la **escritura** es la aportación más importante que la incipiente civilización sumeria ofreció al mundo. El

3300 AC es la datación más antigua de tablillas de arcilla con escritura cuneiforme encontradas hasta la fecha.



Esta escritura (su nombre proviene de la forma de cuña o clavo de muchos de sus caracteres) no consiste sólo en dibujos representando objetos concretos, sino que es una representación simbólica del lenguaje, es decir, de

la forma hablada de comunicación.

Los escribas fueron adaptando símbolos de objetos concretos para representar nombres y pensamientos abstractos. Poco a poco los íconos se fueron asociando a sílabas, y luego a sonidos de letras.

La importancia de la escritura en la historia de la Humanidad no hay que contrastarla con nada ya que, con ella, comienza algo más que un cambio de Era. Estamos hablando de un salto cualitativo que conlleva un cambio transcendental para el desarrollo integral del ser humano, permitiendo esta herramienta, entre otras cosas, la difusión posterior de una cultura y de un conocimiento que había nacido junto a la aguas del río Indo.

El año 3000 AC en EL VALLE DEL INDO

En el 3000 AC coexistieron diversas culturas neolíticas en el Valle del Indo. Su importancia en la búsqueda de los orígenes del yoga es fundamental y, aunque nuestro interés se va a centrar en Mohenjo-Daro (considerada la ciudad más influyente de la franja del río, entre otras cosas, por la cantidad de vestigios que han llegado hasta nuestra Era), es en las culturas “rurales” del valle donde se encuentra el verdadero origen del yoga actual.

Las ruinas de Mohenjo-Daro constituyen la mejor fuente de información acerca de esta civilización remota. En ellas se han encontrado monedas y otros muchos elementos vinculados a aquel periodo histórico, lo que nos indica que en el año 3000 AC existía una cultura avanzada que consiguió, por ejemplo, desde el punto de vista arquitectónico, adelantarse en muchos siglos al urbanismo griego de las grandes metrópolis clásicas.

Se cree que, en su momento de mayor ocupación, Mohenjo-Daro contaba con 35.000 habitantes. La ciudad se encontraba cercada por murallas defensivas de ladrillo cocido. Abarcaba un kilómetro cuadrado de extensión, y comprendía dos zonas: la "ciudadela", sobre un montículo en donde se encontraba el centro administrativo y religioso; y la "ciudad baja", donde se agrupaban los barrios de artesanos, zonas residenciales y los grandes graneros. Esta estructura nace como resultado de una clara planificación urbanística.

Actualmente también se pueden deducir muchos aspectos de su religión por las pequeñas figuras encontradas en las excavaciones. Una de las más interesantes es una bailarina fundida en bronce, de cuerpo delgado y esbelto. La expresión de la figura denota su carácter religioso y es un buen testimonio de la unión de la danza con la religión en esta trascendente cultura. Sus ojos son alargados, los labios gruesos y el cabello está recogido sobre la nuca. El éxtasis de la danza está magníficamente expresado en el ritmo del cuerpo y en el gesto de su rostro.

Otra figurilla femenina de terracota de abultados senos, hallada también en Mohenjo-Daro, está vinculada, con seguridad, al culto de la Diosa Madre, y permite poner en relación el valle del Indo con Elam (centro y sudeste de Irán), Mesopotamia, Anatolia y con el Mar Egeo.

Pero nos interesa profundizar en una figura que aparece no solo en esta ciudad sino en otras zonas del Valle del Indo. Se trata de sellos de esteatita que representan a un varón que tiene triple rostro, con los brazos y las manos con los pulgares dirigidos hacia adelante. Está sentado sobre un taburete indio, en posición yóguica. Le rodean un elefante y un tigre por el lado derecho, un búfalo y un