

BHAKTI YOGA

El yoga del amor y la devoción

Concepto.

Bhakti significa tanto devoción como apego amoroso a lo Divino. Estrictamente, la palabra significa “compartir” (de la raíz verbal *bhaj* “participar, compartir”), pero se traduce normalmente como “devoción” o “amor”.

Desde el principio, este término estuvo íntimamente conectado con las tradiciones teístas del hinduismo. Sin embargo, originalmente, el ideal *bhakti* prevaleció entre los adoradores de *Vishnu*, con una fuerte tendencia hacia la filosofía teísta. Esta orientación queda bien reflejada en el *Bhagavad Gîtâ*, donde *Krishna* declara:

De aquél que me ve en todas partes
y que todo lo ve en mí,
de aquél yo no me alejo
y él no se aleja de mí (6.30)

El yogui en el camino devocional participa literalmente en lo Divino a través de la entrega, devoción, servicio y adoración para, finalmente, ser arrastrado a la unión mística con lo Divino.

Shândilya, el autor del *Bhakti Sutra* (1.2), define *bhakti* como “el supremo apego al Señor”. Es el único tipo de apego que no refuerza la personalidad egoica y su destino. El apego es una combinación entre prestar atención a algo e investigarlo con intensa energía emocional. Cuando confesamos nuestro apego por ciertas personas, queremos decir que nos alegra su compañía o que incluso encontramos placer solo con pensar en ellas, de tal forma que cuando somos conscientes de su ausencia o pérdida nos entristecemos. La pérdida de personas o animales amados, e incluso de objetos inanimados queridos, parece que disminuye nuestro propio ser.

El bhakti yogui.

En *Bhakti Yoga*, el practicante es siempre un devoto, un amante, y lo Divino es lo Amado. Un practicante de *Bhakti Yoga* se llama un *bhakta* (lit. “cómplice”) o devoto.

El temperamento *bhakti* busca sobre todo desarrollar una relación directa, intensa y personal con lo Divino (o simplemente con la vida; el *bhakti* no necesariamente necesita la presencia de Dios). Los practicantes de *Bhakti Yoga* creen que un Ser Supremo trasciende sus vidas y se sienten inclinados a conectar o incluso disolverse completamente en tal ser mediante actos devocionales. En *Bhakti Yoga* la fuerza emocional del ser humano es purificada y canalizada hacia lo Divino. En su disciplina de autotranscendencia enstática, el *bhakti yogui* tiende a comportarse de forma mucho mas expresiva que el típico *raja* o *jñana yogui*. Los seguidores del *Bhakti Yoga*, por ejemplo, no se avergüenzan de derramar lágrimas de anhelo por lo Divino.

El *Bhâgavata Purâna* (3.29.7ss.) distingue cuatro clases de devotos. Las cualidades de los tres primeros estan en consonancia con las tres cualidades primeras de la naturaleza (*guna*), mientras que el cuarto tipo se dice que es *nir—guna*, o mas allá de las cualidades primeras de la naturaleza.

Por otro lado, de acuerdo con el *Bhagavad Gîtâ*,

Aún aquellos devotos que veneran,

llenos de fe, a otras divinidades,
aún aquéllos me veneran a mí, ¡oh *Kaunteya!*,
pero sin ceñirse a la correcta norma (9.23)

Mientras tales adoradores no reconozcan a *Krishna* como al Ser Supremo, no alcanzarán la liberación final.

Este tipo de persona es por naturaleza intensamente devocional y se siente atraída por la acción ritual, la plegaria, los *mantra* y la entrega a alguna imagen particular de lo Divino, o símbolo de la fuerza de la vida, mediante ofrendas de flores, canto de himnos religiosos y concentración en el Ser Divino. Algunas ópticas religiosas se prestan a este tipo de personalidad mas que otras. El *bhakti* se siente especialmente atraído por el *tantrismo* (focalizado sobre todo en la devoción por *Krishna* y *Rama*), aunque hay espacio para él hasta en el *Yoga Clásico*, donde *Patañjali* se refiere con frecuencia a la “devoción” (*īshvarapranidhāna*).

La belleza del *Bhakti Yoga* es que resulta accesible a cualquiera, independientemente de su desarrollo espiritual, porque el aspirante es libre de establecer una relación con Dios de cualquier forma que encuentre atractiva. Además, satisface el deseo original inherente en el alma de todos los seres —la necesidad de amar. El *Bhakti Yoga* satisface este impulso dentro de un contexto espiritual, permitiendo cultivar el amor y la devoción de una manera saludable. Los *Bhakti Sūtra* de *Nārada* y partes del *Bhagavad-Gītā* perfilan este camino.

La desventaja del *Bhakti Yoga* es que puede convertirse en un escape de los rigores de la profunda auto-investigación requerida para el crecimiento espiritual. La devoción puede muy fácilmente degenerar en un sentimentalismo soñador si no se equilibra con una sincera introspección. También, una excesiva dependencia emocional en algo exterior a uno mismo, sin tener en cuenta su apariencia “divina”, impide alcanzar el estado de madurez espiritual. Éste ha sido el problema en las sectas en las que se cree que la “gracia” del *guru* es el combustible que maneja el cohete del crecimiento de los discípulos. Los *guru* que reclaman hacer el trabajo que los discípulos deben hacer por si mismos, están conduciendo erróneamente a sus seguidores.

El gran erudito contemporáneo *Surendranath Dasgupta*, en su obra “Hindu Mysticism”, caracterizó al practicante avanzado como sigue:

Tal persona esta tan apegada a Dios que no hay nada mas que le importe; sin esfuerzo por su parte, otros apegos e inclinaciones pierden su poder ante él. Tan inmensa es su pasión por Dios que consume todo sus deseos terrenales...

El *bhakta* lleno de tal pasión no la experimenta solo como una corriente de alegría oculta que inunda en secreto las profundidades de su corazón, sino como un torrente que le desborda en todos los sentidos. Comprende mediante sus sentidos, como en un deleite sensual; lo siente con el alma y el corazón, como una intoxicación espiritual de alegría. Tal persona canta, rie, baila y llora. Ya no es de este mundo.

Dualidad y liberación.

El *Bhakti Yoga* enseña a transformar las emociones en amor y devoción. Es el camino de la mística en donde todo proviene de la gracia de Dios. Todo esto se ha mezclado tradicionalmente con el uso de soportes y relaciones externas. Los ritos, rituales y ceremonias son los soportes, y la adoración del *guru* y de un Ser Supremo externo es el enfoque de las relaciones. En este camino, la Realidad Transcendente se concibe generalmente como una Presona Suprema mas que como un Absoluto Impersonal. Muchos practicantes de esta via prefieren incluso considerar a lo Divino como lo

“Otro”. Hablan de comunión y fusión parcial con Dios en lugar de una total identificación, como en el *Jñana Yoga*. Esta orientación dualista esta bellamente expresada en una canción devocional del siglo XVII, de *Tukârâma*:

¿Puede el agua beberse a si misma?
 ¿Puede el árbol saborear su propia fruta?
 El adorador de Dios debe permanecer diferente a Él.
 Solo así se llegará a conocer el jubiloso amor de Dios.
 Pues si dijésemos que Dios y él son uno,
 esa alegría y ese amor se desvanecerían al instante.

En el camino del *Bhakti Yoga*, el devoto siente una pasión creciente (*rati*) por el Señor y esto le ayuda a romper una barrera tras otra entre la personalidad humana y la Persona Divina. Este amor creciente culmina en la visión del cosmos penetrado, saturado y sostenido por Dios. Este es el tipo de visión que sobrecoge y atemoriza al Príncipe *Arjuna*, como se describe en el famoso capítulo XI del *Bhagavad Gîtâ*. Contemplando el esplendor divino del Señor *Krishna*, *Arjuna* exclama:

¡Oh Dios!, en tu cuerpo yo veo
 a todos los dioses
 y a las variadas multitudes de los seres,
 al señor *Brahma*
 sentado en el loto que le sirve de asiento,
 a todos los *rishi* y a las serpientes divinas (11.15)
 Te veo a tí
 con infinitos brazos, vientres, bocas y ojos,
 de forma ilimitada por doquiera;
 no veo de ti
 ni fin ni medio ni principio,
 ¡oh Señor de todo!, ¡oh omniforme! (11.16)
 Te veo con diadema, maza y disco,
 haz de fuego resplandeciente por doquiera,
 difícil de contemplar, hacia todos lados
 con el resplandor del sol, del ardiente fuego,
 inconmensurable (11.17)
 Al ver, ¡oh tú de poderosos brazos!, tu inmensa forma,
 con múltiples bocas y ojos,
 con múltiples pies, muslos y brazos,
 con múltiples vientres,
 con múltiples y pavorosos dientes,
 los mundos tiemblan y también yo (11.23)
 Relamiéndolos,
 devoras de todas partes
 a todos los mundos
 con tus llameantes bocas;
 llenándolo de luz,
 tus terribles esplendores
 consumen todo el universo, ¡oh *Vishnu*! (11.30)
 Dime quién eres tú de terrible forma;
 te rindo homenaje, ¡oh tú el más excelente de los dioses;
 ten piedad!
 Quiero conocerte a ti como Ser Primero (en tu forma humana),
 pues no comprendo lo que haces (*pravritti*) (11.31)

El *Bhagavad Gîtâ* distingue dos grados de liberación: con devoción y sin ella:

Convertido en *Brahman*,

con su espíritu sereno,
 no sufre y no desea;
 igual para con todos los seres,
 hace suya una devoción suprema dedicada a Mi (18.54)
 Gracias a esa devoción (*bhakti*), él me conoce,
 sabiendo, de acuerdo a la verdad,
 quien y cuán grande soy;
 y luego, conociéndome de acuerdo a la verdad,
 penetra en mí (18.55)

Estos versos hablan de lo que generalmente se conoce como “amor supremo” (*parabhakti*) de la persona, el momento final de la realización, cuando el devoto se funde con lo Divino y descubre que la Realidad no es impersonal, sino suprapersonal.

Antes de esta realización es preciso contemplar a Dios como al Otro, que puede ser adorado mediante canciones, ritos y meditación. Después, sin embargo, lo Divino y el devoto se hallan fundidos de forma inseparable en el amor, aunque la mayoría de las escuelas de *Bhakti Yoga* insisten en que esta fusión mística no es una total identificación con Dios. Lo divino se experimenta como infinitamente más penetrante que el devoto, que se considera más bien como una célula consciente dentro del inconmensurable cuerpo de Dios.

El *Bhakti Yoga* se cita a menudo como ejemplo de la enseñanza dualista típica, pero el dualismo no es la tónica en todas las escuelas de esta rama del yoga. Incluso aunque al principio todos los devotos se refieran a lo Divino como a una Persona aparte, el objetivo final de algunas escuelas es fundirse tan completamente con lo Divino que solo queda un absoluto olvido del propio ser: el Señor se comprende como la única Realidad existente —una comprensión que anula la ilusión de la personalidad egóica trascendiendo así la creencia de ser una entidad separada.

Orígenes y desarrollo.

El camino de la devoción (*bhakti*) tiene sus raíces en el ritualismo místico de los antiguos *vedas*. Solamente unos pocos himnos védicos sugieren una relación emocional pasional con la deidad invocada. La imaginación de tales invocaciones es elevada pero distante y carece del patetismo devocional típico de la literatura *bhakti* medieval.

Los iluminados Védicos (*rishi*) invocaban distintas deidades durante sus ritos sacrificatorios. Por ejemplo, el primer himno del *Rig Veda*, en honor del Dios *Agni* (la deidad del fuego interno y externo), dice:

Digno de alabanza es *Agni*, tanto por los antiguos como por los actuales
rishi (1.2)

Sea para nosotros accesible tu acercamiento, así como un padre a su hijo:
 ¡*Agni*, permanece con nosotros para nuestro bien! (1.9)

Más adelante, el sabio *Agastya* se dirige a *Indra* y los *Maruts* de esta forma:

Ante vosotros me presento con reverencia y con este himno solicito
 vuestra enorme compasión (1.17.1)

Otro himno que se dedica a *Indra*, se dirige a la deidad como sigue:

Indra proporciona consuelo a quién efectivamente le prepara el *soma* (es decir, la planta preciosa que produce el néctar de la inmortalidad) que anhela. Él, con gran motivación, considera su amigo a tal devoto con sus actos rituales.

Indra, que ama los himnos de ese consagrado devoto, el cual realmente prepara el *soma* y los pasteles y cocina la cebada para Él, le concede sus deseos.

Ahora, *Indra*, loado y glorificado con alabanzas, concede fortuna al adorador, como un río que se desborda. ¡Oh, Señor de los Caballos!, un nuevo himno se ha formado para Ti. Ojalá nosotros, en posesión de los carros (mentales) seamos siempre diligentes en Tu alabanza.
(Rig Veda 4.24.6-7 y 11)

El camino Védico para rendir culto desembocó con el tiempo en la vía de la devoción, que siempre se mueve alrededor del culto a lo Divino como una Persona Suprema (*uttama—purusha*), a menudo designada como Señor (*îsh, îsha, îshvara*). Así, el *Bhakti Yoga* es esencialmente dualista, manteniéndose el adorador siempre como un devoto incluso al más alto nivel de realización espiritual. En otras palabras, a diferencia de otras escuelas del *vedânta* o del yoga no-dual, las escuelas del *bhakti* reconocen que la Persona Última es infinitamente superior que incluso el sabio autorrealizado más elevado.

El *Bhakti Yoga* no floreció como un camino claramente delineado hasta la época del *Shvetâshvatara-Upanishad* y el *Bhagavad-Gîtâ*. El primer texto, atribuido al tercer o cuarto siglo a.C., pero posiblemente más antiguo aún, menciona la palabra *bhakti* por primera vez, con respecto al culto de lo Último bajo la forma del Dios *Shiva*. Este texto *Shivaíta* antiguo recomienda la devoción a lo Divino y al propio maestro.

Si estas verdades han sido comunicadas a un hombre que siente una devoción suprema por Dios, y por su *guru* como por Dios, entonces irradiarán; en verdad, resplandecerán (6.23)

En la época del *Bhagavad-Gîtâ* (la Canción del Señor), compuesto aproximadamente hacia el 500 a.C., el camino devocional había logrado ya cierta importancia. El *Gîtâ* recoge las enseñanzas dadas por el Dios-hombre *Krishna*, una encarnación divina (*avatâra*), al Príncipe *Arjuna* en el campo de batalla de una de las guerras más sangrientas que hubo en tierras del Indo. Esta obra de 700 estrofas presenta por primera vez el *Bhakti Yoga* como un camino espiritual formal. *Krishna* dice:

Entre todos los yoguis,
a aquel que me venera,
lleno de fe, con su ser concentrado en mí,
a aquél yo lo considero
como el más disciplinado por el yoga (6.47).

Fija en mí tu mente,
dedícame a mí tu devoción.
Que tus sacrificios sean para mí.
Llegarás a mí,
en verdad te lo prometo,
eres mi amigo (18.65).

De forma significativa, el *Gîtâ* se refiere a la palabra *bhakti* no solo como a un camino de devoción, sino también como al objetivo de liberación final.

El devocionalismo hindú se extendió igualmente de forma natural a las deidades femeninas, y el más importante de los primeros textos sagrados en alabanza de lo Divino femenino es el *Devî-Mâhâtmya*. Esta incluido en el *Mârkandeya-Purâna* (siglos IV a VI a.C.) y se trata de un excelente documento de la tradición *Shakta* centrado en el culto del Poder Divino (*shaktî*). En el *Shaktismo* también juega un importante papel la adoración ritual de la diosa, ya sea *Mahâdevî, Kâlî, Durgâ, Pârvatî, Annapûrnâ, Cândî, Sâtî*, o cualquier otra deidad femenina del Hinduísmo. En los primeros siglos de

nuestra era, el *Shaktismo* se mezcló cada vez más con el *Tantra*, aunque sin llegar a perder completamente su identidad separada.

El ideal de la devoción se convirtió en el enfoque de todo un movimiento cultural, el llamado *Bhakti Mârga* o “camino de devoción”. Este movimiento floreció desde el 800 al 1100 a.C. Ésta fue la época de la creación del *Bhakti Sûtra* de *Shândilya* y el *Bhakti Sûtra* de *Nârada*, dos obras sánscritas en forma de aforismos que codifican el camino del devoto.

Las enseñanzas monoteístas se desarrollaron ampliamente, dentro y fuera de los círculos religiosos del *Vishnuísmo* y del *Shivaísmo*. Los primeros adoran a *Vishnu*, a menudo bajo su encarnación de *Krishna*, y los segundos dedican sus vidas al Señor *Shiva*. Ambos movimientos son mencionados ya en el *Rig Veda* pero no es hasta la segunda mitad del primer milenio cuando toman fuerza a través de sectas como los *Pâshupatas*, los *Kâpâlikas* y los *Kâlâmukhas*.

En la India del Sur, el *Bhakti Yoga* fue difundido durante este periodo por los *Vaishnavas Âlvârs* y los *Shaiva Nâyanmârs*. Los *Âlvârs* (“los que se sumergen en lo profundo”) era un grupo de doce santos adoradores de *Krishna* que crearon un conjunto de apasionadas poesías, algunas de las cuales todavía son cantadas por los lugareños. Sus composiciones se recogen en el *Nâlâyira-Tivyap-Pirapantam*. Entre estos santos cuyos poemas expresan el deleite del éxtasis y el anhelo Divino, los *Âlvâr* de *Namm* lograron gran fama con *Tiruvâymoli*. Lo mismo sucedió con *Ântâl*, la única mujer santa de este grupo.

Rechazando los *vedas*, los adoradores de *Shiva* de habla *Tamil* crearon su propio canon sagrado, el *Tiru-Murai* de *Nambiyândâr Nambi* (siglo XI). Esta escritura contiene centenares de himnos, siendo el más famoso el *Tiru-Mantiram* de *Tirumûlâr* — un magnífico trabajo poético sobre yoga que enseña una mezcla de devocionalismo, gnosis (*jñâna*) y tecnología yógica, creando un sistema teológico de amplia repercusión, denominado *Shaiva Siddhânta*. La poesía de los santos de *Shiva Appar*, *Sambandhar*, *Sundarar* y *Mânikkavâcakar* —generalmente considerados los más antiguos del grupo de los *Nâyanmârs*— aún mantiene atracción inspiradora para los buscadores contemporáneos.

La tradición de los *Âlvârs* se continúa los denominados *Âcâryas* (preceptores) que intentan sistematizar la teología monoteísta del *Vishnuísmo*. El principal exponente es *Râmânûja*, del siglo XII, que con su doctrina del *Vishishtâ Advaita* (no dualismo cualificado) logra integrar las tradiciones *Vishnuitas* del Sur y del Norte.

Un importante texto sagrado que exalta el acercamiento del devoto es el enciclopédico *Bhâgavata-Purâna* o *Shrîmad Bhâgavata* que fue creado por adoradores de *Krishna* aproximadamente en el 900 d.C. En esta extensa escritura (11.6-29) se encuentra el *Uddhava-Gîtâ*, un diálogo instruccional entre el Señor *Krishna* y el prudente *Uddhava* que también circula como texto independiente. En esta obra (21.26-30), *Krishna* ensalza la devoción sobre todo lo demás.

Representantes modernos.

Hoy en día, los miembros de la secta *Hare Krishna* (Sociedad Internacional para Conciencia de *Krishna*) son los representantes más importantes de la tradición *bhakti*. Esta secta es un vástago de la escuela *Vaishnava Gaudîya*, de Bengala, que continúa el linaje del santo *Caitanya*, del siglo XV. El fundador de la secta es A. C. *Bhaktivédanta Swami* el cual en 1965, a la avanzada edad de setenta años, viajó a los Estados Unidos para predicar el camino *bhakti* a los occidentales. Su secta ha producido, entre otras cosas, muchas traducciones inglesas de escrituras sánscritas clásicas de la tradición *bhakti*.

Bhakti también era el evangelio del santo silencioso *Meher Baba* que tiene pequeños grupos de devotos alrededor del mundo. Pero posiblemente el maestro *bhakti* más notable de hoy es *Mata Amritanandamayi* (“*Amma*”). En 1993, el periódico mensual Hinduismo Hoy la denominó la “hindú del año”. Durante los últimos años, la carismática *Mataji* ha experimentado un meteórico ascenso de su fama en los países occidentales que visita regularmente. También es conocida como la “Madre que abraza” porque en sus eventos devocionales, en los que se practican los cantos y bailes, le gusta compartir su amor ilimitado con los devotos e invitados no sólo espiritualmente sino también abrazándolos físicamente.

Una auténtica vorágine de amor es Madre *Meera* que reside en un pequeño pueblo de Alemania. Miles de personas de todo el mundo han peregrinado a su *âshram* para recibir sus bendiciones en una sencilla ceremonia. Madre *Meera* no es una maestra sino una profunda presencia espiritual que ha ayudado a que los innumerables buscadores fortalezcan su práctica espiritual, sin tener en cuenta su camino particular. Ella demuestra el poder del amor silencioso, incondicional, y lo despierta en aquéllos que son receptivo a sus bendiciones.

Prácticas.

Los estudiantes de *Bhakti Yoga* se limitan a tener sus propias conexiones con lo Divino. El estudio regular de la literatura *bhakti* y la recitación de los textos clásicos, en Sánscrito o en inglés, se han considerado tradicionalmente como herramientas muy importantes para el *bhakta*. Son aún más importantes para el estudiante contemporáneo de *Bhakti Yoga*, que tiende a estar mal informado sobre el yoga. Siempre es posible acercarse al *Bhakti Yoga* simplemente como una práctica devocional, sin comprometer a la mente. Pero esta orientación puede ser engañosa, sobre todo para el practicante occidental, el cual puede desviarse fácilmente hacia una conducta inmadura, sectaria. Los grandes preceptores del *Bhakti Yoga* tradicional, especialmente *Râmânuja* y *Yâmunâcârya*, demostraron que el devocionalismo no tiene que ser necio. Al contrario, sus realizaciones mostraron muy claramente que la gnosis y la devoción son totalmente complementarias.

Hay diferentes grados de devoción. En el *Bhâgavata Purâna*, del siglo IX, se definen nueve etapas que expone *Rûpa Gosvâmin* detalladamente en su obra *Bhakti-Rasa-Amrita-Sindhu* (Océano de la Esencia Inmortal de la Devoción):

1. *Shravana*: la escucha de los nombres de la Persona Divina. Cada uno de sus cientos de nombres ilumina una cualidad distinta de Dios y escucharlos crea una actitud devocional en el oyente receptivo.
2. *Kîrtana*: canciones de oración entonadas en honor del Señor. Tales canciones suelen tener una melodía simple y se acompañan con instrumentos musicales. El canto es una forma de meditación que recuerda lo Divino y conduce a rupturas enstáticas.
3. *Smarana*: el recuerdo de Dios, la evocación meditativa amorosa de los atributos de la Persona Divina, a menudo en su encarnación humana —por ejemplo, como el hermoso pastor *Krishna*.
4. *Pâda sevana*: veneración de los pies del Señor, como parte de la ceremonia de adoración. Los pies se consideran tradicionalmente como el punto extremo del poder espiritual y la gracia. En caso del maestro vivo, el desapego se manifiesta frecuentemente inclinándose ante los pies del *guru*.

5. *Arcañâ*: rituales. La ejecución de ritos religiosos, especialmente las ceremonias diarias en el propio domicilio, en un altar donde se instala la imagen de la deidad particular (*ishtadevatâ*).
6. *Vandana*: prostraciones ante la imagen de lo Divino.
7. *Dâsya*: devoción servil a Dios, expresada mediante el intenso anhelo del devoto por permanecer en compañía del Señor.
8. *Sâkhya*: sentimiento de amistad por lo Divino, que es una forma mística mas íntima de asociación con Dios.
9. *Âtma—nivedana*: auto-ofrenda o auto-transcendencia enstática, mediante la cual el devoto entra en el cuerpo inmortal de la Persona Divina.

Estas nueve etapas forman un camino ascendente a través de una devoción cada vez mas fervorosa que culmina en la unión con lo Divino.

Para mantener todo este proceso es precisa la fe (*shraddhâ*), que también es necesaria en las demás formas de yoga. En el *Yoga-Bhâshya* de Vyâsa (1.20) se dice que “la paz que se experimenta por medio de la fe protege al yogui como una madre amorosa”.

Curiosamente, el *Bhâgavata Purâna*, además del amor, reconoce el poder liberador de otras emociones —miedo, deseo sexual e incluso odio— siempre que su objetivo sea lo Divino. El secreto que subyace en todo esto es sencillo: para temer a Dios, se siente odiado por lo Divino; o se aproxima al Señor con un ardiente amor sexual que obliga al devoto a prestar toda su atención a lo Divino. Tal concentración crea un puente a través del cual puede penetrar la gracia divina y transformar completamente al individuo, incluso hasta el punto de la iluminación, siempre que la emoción sea lo suficientemente intensa. De esta forma, la satisfacción de la emoción es menos importante que su objetivo.

El *Vishnu Purâna* cuenta la historia del Rey *Shishupâla* que odiaba lo Divino bajo la forma de *Vishnu* tan intensamente que el pensamiento en Dios era constante y, con este proceso, alcanzó la iluminación. Esta práctica espiritual involuntaria lleva el nombre de *dvesha*—yoga, o yoga del odio.

De acuerdo con el *Bhâgavata Purâna* (3.28.7) hay muchos tipos de *Bhakti Yoga* que se adaptan a las diferentes constituciones individuales (*sva—bhâva*) de cada practicante.