

Laia Villegas y Òscar Pujol



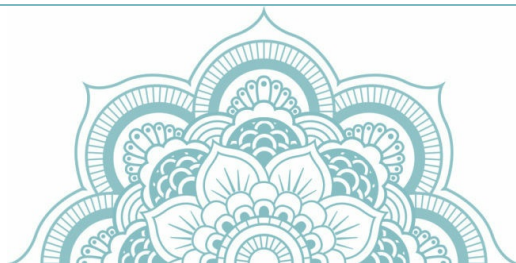
Historia, práctica,
filosofía y mantras

Herder

Laia Villegas y Òscar Pujol

Diccionario del yoga

Historia, práctica, filosofía y mantras



Herder

Diseño de cubierta: Gabriel Nunes

Ilustraciones: Ricard Tarrés

Voz: Kausthub Desikachar

Edición digital: José Toribio Barba

© 2017, Laia Villegas y Òscar Pujol

© 2017, Herder Editorial, S.L., Barcelona

1ª edición, agosto de 2017

ISBN DIGITAL: 978-84-254-4245-2

1ª edición digital, 2018

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.

Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.



Herder

www.herdereditorial.com

Índice

[Prefacio](#)

[Agradecimientos](#)

[Normas básicas de transliteración, pronunciación y citación del sánscrito](#)

[1. El alfabeto sánscrito: transliteración y pronunciación](#)

[2. Acentuación](#)

[3. Normas básicas de citación](#)

[Parte I: Breve historia del yoga](#)

[1. Sentido y sentidos de la palabra *yoga*](#)

[1.1. El yoga y las sendas del yoga](#)

[1.2. El yoga clásico](#)

[1.3. El yoga contemporáneo](#)

[2. Período védico \(s. XVI-VI a.C.\)](#)

[2.1. ¿Los orígenes védicos del yoga?](#)

[2.2. El yoga de las *Upaniṣad*](#)

[3. Período épico \(s. VI a.C.-II d.C.\)](#)

[3.1. El *Mahābhārata* y el *Rāmāyana*](#)

[3.2. La *Bhagavadgītā*: *karma-yoga* y *bhakti-yoga*](#)

[4. Período clásico \(s. II-VI\)](#)

[4.1. El yoga de Patañjali](#)

[4.2. La práctica de los ocho elementos: *aṣṭāṅga-yoga*](#)

[5. Período medieval \(s. VI-XVI\)](#)

[5.1. El yoga devocional](#)

[5.2. El yoga del conocimiento en el *vedānta*](#)

[5.3. El tantrismo y el *haṭha-yoga*](#)

[6. Período contemporáneo \(s. XIX-XXI\)](#)

- [6.1. El yoga moderno: la globalización de la espiritualidad india](#)
- [6.2. El yoga postural: la reinención del *hatha-yoga*](#)
- [6.3. Reflexiones finales sobre el yoga hoy](#)

Parte II: La práctica del yoga

- [1. Āsana: Posturas](#)
- [2. Prāṇāyāma: Técnicas de respiración](#)
- [3. Mudrā: Sellos](#)
- [4. Bandha: Cierres energéticos](#)
- [5. Kriyā: Técnicas de limpieza](#)

[*Glosario de la práctica del yoga*](#)

Parte III: La filosofía del yoga

- [1. Conceptos filosóficos esenciales](#)
- [2. Yogasūtra de Patañjali](#)
 - [2.1. Samādhipāda: De la contemplación](#)
 - [2.2. Sādhana-pāda: De la práctica](#)
 - [2.3. Vibhūtipāda: De los poderes](#)
 - [2.4. Kaivalyapāda: Del aislamiento](#)

[*Glosario de términos de los Yogasūtra*](#)

Parte IV: Mantras

[*Pranavamantra: Om*](#)
[*Gāyatrīmantra*](#)
[*Mahāmṛtyumjaya-mantra*](#)
[*Pūrṇam adah*](#)
[*Asato mā*](#)
[*Saha nāv avatu*](#)
[*Guruprārthanā*](#)
[*Sarveṣāṃ svastir bhavatu*](#)
[*Āśirvāda-mantra*](#)

[Bibliografía](#)

Prefacio

Sánscrito, la lengua del yoga

El yoga es una disciplina que se practica actualmente en todo el mundo, pero, como es sabido, nació y se desarrolló en la India, donde se codificó y se transmitió durante milenios en lengua sánscrita.

La exportación del yoga a Occidente cuenta con poco más de un siglo, pero los beneficios de su práctica y el empeño de sus divulgadores han hecho que arraigara rápida y fácilmente en diversos países y culturas del mundo. Solo en España existen alrededor de 100 000 practicantes de yoga, 4 000 profesores de yoga titulados y más de 100 formadores de profesores de yoga. Este arraigo ha requerido, en mayor o menor grado, cierta transformación del yoga para adaptarse a los esquemas mentales y las necesidades de los yoguis occidentales, hasta configurarse un verdadero yoga global y transnacional.

Esta adaptación ha implicado, entre otras cosas, traducir y expresar los conceptos del yoga en las lenguas de los países de recepción. Sin embargo, la lengua principal del yoga sigue siendo el sánscrito y muchos de sus términos siguen empleándose en las clases de yoga, ya sea por la belleza de su sonido, por el vínculo que todavía se mantiene con un linaje tradicional, o bien simplemente porque muchas palabras son difíciles de traducir, empezando por la misma voz *yoga*.

Ahora bien, el uso del sánscrito en las clases de yoga a veces es problemático. Muchos profesores y practicantes se han preguntado alguna vez cómo se pronuncia correctamente una postura o qué estamos diciendo al recitar un mantra. Se lo preguntan no solo por curiosidad o interés cultural, sino porque se topan —en su entorno profesional, los libros o los blogs que siguen— con divergencias en cuanto a la pronunciación, la traducción e incluso el significado de las palabras sánscritas. Tales divergencias pueden ser diferencias terminológicas entre las escuelas, pero casi siempre se trata de errores debidos a que se está empleando una lengua que se desconoce. En ocasiones, a causa de un simple malentendido, una información mal cotejada o una interpretación sesgada, se producen pequeños errores en el uso del sánscrito que se

transmiten de profesor a alumno, y que pueden agravarse a medida que la cadena de transmisión se extiende. Este problema afecta a las clases regulares en los centros de yoga, pero sobre todo es un aspecto a mejorar de los programas de formación de profesores de yoga. Este manual nació con el objetivo de sensibilizar a los practicantes, especialmente a los instructores de yoga, sobre esta cuestión, y se propone facilitar unas mínimas nociones sobre la terminología y los usos de la lengua sánscrita en el ámbito de la espiritualidad india y, sobre todo, del *haṭha-yoga*.

El sánscrito es una lengua compleja y requiere años de estudio, pero el tipo de sánscrito que se emplea en el contexto del yoga contemporáneo es bastante sencillo. En realidad, no es necesario saber sánscrito para ser profesor de yoga, pero consideramos que es importante conocer la correcta pronunciación y el significado de los términos que se utilizan en clase. También es necesario disponer de materiales de consulta, con rigor y válidos para todas las escuelas, a los que acudir cuando surgen dudas acerca del uso del sánscrito en el contexto de yoga.

Contenido, estructura y objetivo de este diccionario

Este diccionario contiene los términos sánscritos más utilizados en la práctica del yoga, especialmente en su adaptación a Occidente. Incluye los nombres de las posturas y otras prácticas, las definiciones de los conceptos filosóficos fundamentales, las oraciones (*mantra*) más conocidas y una traducción didáctica y completa de los *Yogasūtra* de Patañjali (el tratado clásico de la filosofía del yoga).

Para acercarlo al perfil de sus usuarios —practicantes, instructores y formadores de yoga, sin conocimientos previos de sánscrito—, no hemos querido presentar este léxico en el formato de un diccionario clásico, sino como un manual práctico, donde los términos sánscritos se muestran analizados, traducidos, comentados y acompañados de imágenes ilustrativas y de soporte audio (descargables en: <https://www.herdereditorial.com/diccionario-de-yoga>). Hemos querido poner a disposición de los estudiantes y profesores de yoga un material de consulta básico que garantice en adelante el uso correcto de la lengua sánscrita en el ámbito del yoga. Puede ser usado para el estudio individual o bien como recurso didáctico en el marco de los cientos de cursos de formación de profesores de yoga que existen en España y Latinoamérica.

Un diccionario creado por y para la comunidad de yoga

Con el objetivo de que este diccionario fuera representativo de la tradición del yoga,

desde sus orígenes hasta la actualidad, hemos rastreado la terminología tradicional del yoga en los textos clásicos y en los manuales de yoga más importantes del siglo XX. Pero también hemos querido reflejar los usos vigentes y presentes de la lengua del yoga en los países de habla hispana, por lo que una parte de la investigación ha tenido que ser sobre el terreno y a través de internet.

El capítulo sobre las posturas es el que ha requerido más trabajo en este sentido. Existen muchas posturas, variantes y formas de nombrarlas y no hubiera sido posible identificarlas ni incluirlas todas. Para seleccionar las más comunes y su terminología asociada, realizamos un cuestionario *online* abierto a la participación de todos los practicantes y profesores, sin restricción de estilo, escuela o linaje de yoga en particular, que estuviesen interesados en colaborar en el proyecto. Durante dos meses y gracias a la colaboración en la difusión del cuestionario de diversas redes *online*, asociaciones, escuelas y centros de yoga, se consiguió la participación de más de cien personas. El análisis de las respuestas nos permitió definir 108 *āsana* practicadas habitualmente entre los diferentes estilos de yoga, así como corroborar y comparar los términos sánscritos y los nombres en castellano que son más comunes en la práctica de estas posturas.

Somos conscientes de que las formas de la práctica de yoga seguirán cambiando, y con ellas también los nombres, y que por lo tanto este diccionario pronto quedará desactualizado. Aun así, nuestra intención y deseo más profundo es que la estructura que propone este libro pueda convertirse en un punto de partida y de encuentro para que la comunidad de practicantes siga actualizándolo, enriqueciéndolo y completándolo de forma colaborativa en futuras ediciones y en las redes digitales que germinen de la semilla de este libro.

Esperamos que entre todos y todas podamos aportar nuevos destellos de luz en nuestro estudio y profundización en la tradición y la cultura del yoga.

Laia Villegas y Òscar Pujol

Agradecimientos

Este libro es el fruto de más de quince años de contacto con el mundo del yoga, aprendiendo con varios maestros y enseñando sánscrito y filosofía en diversos cursos de formación. De estas dos fuentes proceden tanto la percepción de la necesidad de un manual de estas características, como el contenido que finalmente ha sido incluido en él. Durante estos años han sido muchas las personas que lo han apoyado y han contribuido de formas diversas. Entre todos ellos, quisiera mencionar a quienes han colaborado de forma más activa. En primer lugar, a mi familia, por su confianza y apoyo logístico y, por supuesto, a Òscar Pujol, ya que sin su inspiración, su conocimiento profundo del sánscrito y su rigor, este trabajo no hubiera sido posible. Muchísimas gracias también a Nicole Etchevers, quien ha participado en este libro desde el principio, apoyándolo con entusiasmo y trabajando en su concepción, diseño y metodología de trabajo. Y a Kausthub Desikachar, por haber dado voz desde la tradición a todo el contenido del libro. Los audios que tuvimos la oportunidad de grabar con él durante su estancia en Barcelona son una joya que ahora está al alcance de toda la comunidad. Gracias también a Ricard Tarrés por haber trabajado con tanta profesionalidad y sensibilidad en los dibujos que ilustran el libro. Un reconocimiento, además de agradecimiento, a Javier Ruiz Calderón, por haber revisado minuciosamente todos los textos relativos a la filosofía y la historia del yoga. Sus correcciones y aportaciones han sido esenciales, sobre todo en cuanto a las biografías de los maestros del yoga moderno y contemporáneo.

Muchas gracias a todos los maestros de yoga que han compartido con generosidad sus conocimientos y su experiencia, especialmente a Mariona Costa y Alvise Vianello, de Yogaia, y a Julián Peragón (Arjuna), de Yoga Síntesis. Por último, un agradecimiento muy sincero a todas las personas que decidieron participar en el cuestionario *online*, y a mis alumnos, compañeros de formación y a todos los practicantes que han querido compartir conmigo su práctica, su visión y sus conocimientos. Este libro está hecho por ellos y es para ellos.

Laia Villegas Torras

Barcelona, 24 de agosto de 2017

Normas básicas de transliteración, pronunciación y citación del sánscrito

Este libro sigue el sistema internacional de transliteración del sánscrito al alfabeto latín mediante diacríticos. Cada signo se corresponde con una letra, de forma que, teniendo en cuenta las siguientes explicaciones y con la ayuda de los audios, el lector podrá leer y pronunciar correctamente todos los términos sánscritos incluidos en el libro. A continuación presentamos todas las letras del alfabeto sánscrito transliteradas según este sistema y ofrecemos algunas indicaciones sobre su pronunciación.

1. El alfabeto sánscrito: transliteración y pronunciación

El alfabeto *devanāgarī*

La cultura sánscrita de la antigüedad era eminentemente oral. Los textos se transmitían de maestro a discípulo para ser memorizados e integrados. La primera inscripción que se ha hallado de un texto sánscrito es sobre piedra y pertenece al siglo I a.C. Más tarde se empleó como soporte para la escritura la hoja de palma y, a partir del siglo XI, el pergamino. El alfabeto que se utiliza para escribir en sánscrito es el *devanāgarī*, una variedad de la familia de escrituras *brāhmī*, pero hay que saber que la lengua sánscrita es más antigua que este alfabeto y que no existe una relación inextricable entre ambos. El *devanāgarī* nace hacia el siglo VII d.C. y también se emplea para la escritura de algunas lenguas modernas de la India, como el hindi y el marathi, por ejemplo. La característica más destacada del *devanāgarī* es que cada signo corresponde a un fonema (como se aprecia en la tabla) y que, por lo tanto, la pronunciación es inequívoca. Se trata de un alfasilabario, es decir, un sistema de escritura con caracteres consonánticos y vocálicos, en el que las consonantes llevan una vocal inherente (en el caso del *devanāgarī* la *a*) y se emplean signos diacríticos para indicar una vocal diferente.

LAS VOCALES

अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ऋ	ॠ	ऌ	ए	ऐ	ओ	औ
a	ā	i	ī	u	ū	ṛ	ṛī	ḷ	e	ai	o	au

Las vocales *a*, *i*, *u*, *ṛ* y *ḷ* son breves, es decir, tienen una duración corta, de una medida de tiempo (que en sánscrito se llama *mātrā*). En cambio, las vocales *ā*, *ī*, *ū*, *ṛī*, *e* y *o* son largas, así como los diptongos *au* y *ai*, lo que significa que deben pronunciarse durante el doble de tiempo, es decir, dos *mātrā*. La letra *ṛ* se considera una vocal y se pronuncia como una *r* muy suave, tal como suena en la palabra *cristal*. Lo mismo sucede con la letra *ḷ*, que también es una vocal y se pronuncia como la *l* suave de *clima*.

LAS CONSONANTES

Oclusivas:					
Punto de articulación	sorda no aspirada	sorda aspirada	sonora no aspirada	sonora aspirada	nasal
Guturales	क	ख	ग	घ	ङ
	ka	kha	ga	gha	ṅa
Palatales	च	छ	ज	झ	ञ
	ca	cha	ja	jha	ña
Retroflejas	ट	ठ	ड	ढ	ण
	ṭa	ṭha	ḍa	ḍha	ṇa
Dentales	त	थ	द	ध	न
	ta	tha	da	dha	na
Labiales	प	फ	ब	भ	म
	pa	pha	ba	bha	ma

Semivocales:	य	र	ल	व
	ya	ra	la	va

--	--	--	--	--

Fricativas:	श	ष	स	ह
	śa	ṣa	sa	ha

El punto de articulación

El punto de articulación es el lugar donde se produce el contacto que obstruye la salida del aire durante la emisión de un fonema. En el alfabeto sánscrito, las consonantes se clasifican en cinco grupos según su punto de articulación: el velo del paladar (velares o guturales), el paladar (palatales), la parte media superior del paladar (retroflejas o cerebrales), los dientes (dentales) y los labios (labiales). Como se muestra en la tabla, en cada punto de articulación se producen consonantes oclusivas sordas, sonoras, aspiradas y nasales.

Letras sordas y letras sonoras

Las letras sonoras son aquellas en las que se produce una vibración de las cuerdas vocales. Son la mitad de las consonantes oclusivas (*g, gh, j, jh, ḍ, ḍh, d, dh, b, bh*), todas las nasales (*ṇ, ṇ, ñ, n, m*), el *anusvāra* (*m̐*), la *h* y todas las vocales. Por otro lado, se consideran sordas las letras en las que no se produce tal vibración, que son el resto de las oclusivas (*k, kh, c, ch, ṭ, ṭh, t, th, p, ph*), las fricativas (*ś, ṣ, s, h*) y el *visarga* (*ḥ*).

La aspiración

Todas las consonantes aspiradas (*kh, gh, ch, jh, ṭh, ḍh, th, dh, ph, bh*) son fonemas simples aunque se transcriban mediante dos letras: consonante + *h*. Para pronunciarlas de manera correcta debemos articular la consonante en cuestión inmediatamente seguida, en el mismo golpe de voz, de una ligera aspiración (que suena como una *h* inglesa).

Las guturales

En cuanto a las guturales, hay que saber que la *g* siempre es gutural y sonora, como en la palabra *gato*, independientemente de la vocal que le siga. Así, la palabra *gītā* se pronuncia ‘guita’, y no ‘gita’ (como tenderíamos a leerla en español). La *k* se lee siempre como la *c* de casa, para distinguirla del signo *c*, que es siempre palatal. La nasal gutural se transcribe *ṇ* y se pronuncia como en *manga*.

Las palatales

En este sistema de transliteración, la *c* se corresponde con la *ch* española. Así, por

ejemplo, la palabra *cakra* se pronuncia ‘chacra’. La letra *j* es también palatal y no coincide con la *j* española de *jarrón*, sino que equivale a la *j* del francés (*jour*) o del inglés (*jaw*). La *ñ* se pronuncia como en español.

Las retroflejas

Los sonidos retroflejos, también llamados cerebrales, son los más difíciles de pronunciar con precisión, pues no existen fonemas equivalentes en español. El signo diacrítico que los distingue es un puntito debajo de la letra (*ṭ, tḥ, ḍ, dḥ, ṇ, ṣ*). Para convertir una letra en retrofleja debemos pronunciarla al tiempo que enroscamos la lengua hacia atrás, llevándola contra el techo del paladar.

Las dentales y las labiales

Las dentales (*t, th, d, dh, n*) y las labiales (*p, ph, b, bh, m*) no conllevan dificultad, ya que se leen como en español.

Las semivocales

En cuanto a las semivocales, cabe decir que la *l* y la *y* se pronuncian como en español. La *v*, en cambio, no es labial, como en *avión*, sino que es labiodental y se pronuncia como en inglés (*very*). Además, cuando la *v* sigue a una consonante, suele pronunciarse como una *u* fuerte, similar a la *w* inglesa (así, por ejemplo, *sattva* se pronuncia a menudo ‘sattua’). La *r* es siempre suave, como en *cara*, incluso al inicio de palabra (así, hay que evitar pronunciar Rāma, por ejemplo, con la *r* fuerte de *Roma*).

Las fricativas

En sánscrito se distinguen tres sonidos fricativos sibilantes (*ś, ṣ, s*) y la *h*, que es fricativa pero no sibilante. La *s* dental se pronuncia como la *s* sorda de *sopa* pero no existen fonemas equivalentes a las sibilantes *ś* y *ṣ*. Recurrimos entonces al inglés para indicar que la *ś* se pronuncia como el grupo *sh* (*shadow*) y de ahí que Śiva se escriba muchas veces Shiva. La *ṣ* se pronuncia de forma muy parecida a la *ś*, pero llevando la lengua contra el paladar, como sucede con el resto de retroflejas. Sobre la *h*, cabe decir que no es muda pero tampoco es como la *j* española, sino que es una aspiración suave, como en inglés (*house*).

Fonemas inseparables: *anusvāra* y *visarga*

El *anusvāra* (*m̐*) no es propiamente una letra del alfabeto sino que representa la

nasalización de la vocal precedente, como sucede en la palabra francesa *bon*. Su sonido se asimila al punto de articulación de la consonante que la sigue. Así, por ejemplo, ante *t* y *d* suena como una *n* suave (*saṃtoṣa* se pronuncia ‘santosha’), ante *k* y *g*, suena como una *n* gutural suave (*sāṃkhya*, que también puede escribirse *sāṅkhya*, se pronuncia ‘sankhya’) y en los demás casos como una *m* suave, siempre nasalizando la vocal precedente (*saṃsāra* se pronuncia ‘samsāra’).

La *ḥ* se llama *visarga* («emisión») y consiste en una ligera aspiración. Al final de palabra se pronuncia como una *h* inglesa seguida de un ligero eco de la vocal precedente: por ejemplo, *yogaḥ* se pronuncia ‘yogaha’ y *bhaktiḥ* se pronuncia ‘bhaktiḥ’.

2. Acentuación

En sánscrito no existen acentos gráficos. Sin embargo, en la práctica el acento recae habitualmente en la sílaba larga de la palabra. Una sílaba es larga cuando contiene una vocal larga (*āsana*, Gaṇeśa) o cuando la vocal, siendo breve, va seguida por dos o más consonantes (*karma*, *vrkṣa*, *darśana*). Si todas las sílabas de una palabra tienen la misma longitud, entonces el acento recae en la penúltima sílaba (cuando la palabra tiene dos sílabas: *mālā*, *guru*) o en la antepenúltima (cuando tiene tres: *Arjuna*) y así consecutivamente.

3. Normas básicas de citación

Cuando los términos sánscritos aparecen citados en el contexto de un texto escrito en cualquier otro idioma, deben citarse según una serie de convenciones no solo en cuanto al sistema de transliteración con diacríticos, sino también a la hora de aplicar una u otra forma de la palabra, su género, número y otros signos gráficos.

Forma de citación

Las palabras deben aparecer citadas en su forma temática, que es la forma básica de la palabra sin declinar, la misma que aparece en los diccionarios y cuya terminación indica la declinación a la que pertenece. Aunque en su uso real, en una frase o texto en sánscrito, las palabras siempre aparecen declinadas, es decir, con las terminaciones de caso y número añadidas a la forma temática, para citar una palabra se elige su forma neutra, que es la base léxica de la palabra. Cuando este criterio no se tiene claro, la diferencia entre la forma temática y las formas declinadas puede generar confusión, como sucede, por ejemplo, en el caso de *karman* (que así debe citarse, y no *karma*, su forma declinada de nominativo) o *ātman* (en lugar de *ātma*, su nominativo).

El género

La cuestión del género de las palabras también suele despertar dudas: al mencionar un término, por ejemplo *āsana*, ¿qué género debemos aplicarle? ¿Debemos decir el *āsana* o la *āsana*? Pues bien, lo más coherente sería respetar el género que tiene la palabra en sánscrito. En sánscrito existen tres géneros: masculino, femenino y neutro. Por lo tanto, aplicaremos los artículos y adjetivos masculinos para las palabras masculinas (los *āsana*, el *citta*, el *yoga*), los femeninos para las femeninas (una *mudrā*, las *nāḍī*, la *buddhi*) y, para los términos neutros, lo usual es utilizar el artículo masculino (los *sūtra*). Para ello será necesario disponer de materiales de consulta donde figuren los géneros de las palabras. En el glosario de conceptos filosóficos de este diccionario, cada término sánscrito aparece con la marca de su género (*m*, *n* o *f*). De este modo podrás aplicar a cada término el artículo o adjetivos en su género apropiado. Si no encuentras el término que necesitas en este glosario, lo puedes buscar en un diccionario más completo, donde no solo hallarás el género de la palabra, sino también su forma de citación.

El plural

¿Cómo debemos citar una palabra sánscrita en plural? ¿Podemos decir los *āsanas*? En realidad, no sería coherente añadir al final de una palabra sánscrita la terminación española de plural *-s*, puesto que estaríamos mezclando en una misma palabra elementos de distintas lenguas; pero tampoco sería práctico emplear las terminaciones sánscritas de plural. Por ello, sugerimos aplicar el plural solamente al artículo: los *āsana* (en lugar de los *āsanas*), los *kośa* (en lugar de los *kośas*), los *Yogasūtra* (en lugar de los *Yogasūtras*), las *nāḍī* (en lugar de las *nāḍīs*).

Sistema de transliteración académico y simplificado

Como hemos dicho, para citar términos sánscritos en escritos con rigor académico, debemos emplear el sistema de transliteración internacional con diacríticos y poner las palabras citadas en cursiva. Sin embargo, si no disponemos de los medios técnicos para reproducir los diacríticos, o bien en el caso de textos con una finalidad muy divulgativa, podemos optar por un sistema de transliteración simplificado, que resultará más fácil de leer. Bastará con dejar claro que seguimos este criterio y aplicarlo regularmente. El sistema de transliteración simplificado que proponemos es el siguiente:

sh en lugar de ś y ṣ (Shiva en lugar de Śiva, sushumna en lugar de suṣumna) ch en lugar de c (chakra en lugar de cakra) h en lugar de ḥ (antahkāraṇa en lugar de antaḥkāraṇa)

t en lugar de ṭ (hatha en lugar de haṭha)
d en lugar de ḍ (tadāsana en lugar de taḍāsana)
m en lugar de ṃ (samtosha en lugar de saṃtoṣa)
n en lugar de ṇ y ñ (ashtāṅga en lugar de aṣṭāṅga)
ri en lugar de ṛ (vriksha en lugar de vṛkṣa)

Dado que este sistema pretende ser más claro y flexible, podría añadirse la -s final en el caso de los plurales y no sería necesario escribir las palabras en cursiva. Ahora bien, es recomendable conservar la distinción entre vocales largas y cortas (las vocales largas se indican con una línea horizontal o macrón en la parte superior: ā, ī, ū). Esto es fácil de hacer en el ordenador, y además nos indica dónde hay que poner el acento de la palabra (por ejemplo, āsana en lugar de asana, mūla en lugar de mula, īshvara en lugar de ishvara).

La confusión con el hindi

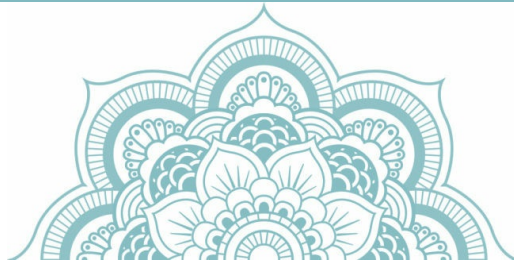
Si aprendes las palabras de algún maestro indio, es posible que él o ella, las pronuncie sin la -a final (por ejemplo, anahat en lugar de anahata, dhyān en lugar de dhyāna, yog en lugar de yoga). El motivo es que las está pronunciando en hindi, no en sánscrito. La mayoría de palabras sánscritas terminan en vocal. Cuando encuentres una palabra acabada en consonante asegúrate de que no se trata de su versión hindi. Esto puedes hacerlo buscando la palabra en un diccionario sánscrito.

Los compuestos

Presta atención en mantener los compuestos como lo que son: una sola palabra. Para ello, debemos mantener juntas las palabras que forman un compuesto o, como alternativa, podemos separarlas mediante guiones. Así, por ejemplo, escribiremos karmayoga o karma-yoga, (en lugar de karma yoga); Yogasūtra o Yoga-sūtra (en lugar de Yoga sūtra). Esto sucede especialmente con los nombres de los āsana, todos ellos compuestos. En los casos en que se haya producido saṃdhi (unión fonética) entre las palabras del compuesto (por ejemplo, vṛkṣāsana, karmendriya), los compuestos suelen transcribirse sin guion, si bien pueden separarse mediante guiones en el momento del análisis lingüístico (vṛkṣa-āsana, karma-indriya).



BREVE HISTORIA DEL YOGA





Sentido y sentidos de la palabra *yoga*

El yoga es la disciplina física, mental y espiritual que se originó en la India antigua, cuyo objetivo último es la realización del máximo potencial del ser humano.

Ciertamente, ante todo es una tradición que nació en el seno de la cultura ascética de la India antigua, donde todavía pervive en una gran variedad de formas, pero al mismo tiempo se ha convertido en un enfoque y un modo de vida que ha influido y se ha adaptado a otras culturas, tanto religiosas como laicas, del mundo entero. Desde sus orígenes milenarios hasta la actualidad, el yoga ha ido integrando una gran variedad de técnicas físicas, mentales y espirituales, combinadas de distintos modos, pero siempre con el fin de controlar el cuerpo, la respiración y la mente, liberándolo del sufrimiento y conduciéndolo al conocimiento del propio Ser. Esta gran capacidad de transformación y adaptación nos permite afirmar que el yoga, lejos de ser una religión o una tradición monolítica, es una cultura dinámica que asume formas distintas en función de los contextos donde arraiga y las personas que lo practican.

La palabra sánscrita *yoga* deriva de la raíz verbal *yuj*, que significa «atar, uncir» y está emparentada con el inglés *yoke* y el español *yugo*. Su significado primario es el de «uncir el buey al yugo» y se aplica también a la acción de «aparejar (un caballo)», «equipar (un ejército)», «colocar (una flecha en el arco)», «colocarse (una armadura)», etc. De este sentido original de «uncir, aparejar, equipar, colocar», se deriva su sentido más común que es el de «aplicación, uso, empleo, práctica, método, medio, procedimiento, recurso, técnica, disciplina», etc. Esta acepción de «método, procedimiento o vía» es la más común y por eso se puede hablar de muchos tipos de yoga: «el método o la vía de la acción», «la vía del conocimiento», «la vía de la devoción», etc. Por este motivo, en la literatura sánscrita, y también en su uso actual, hallamos numerosos compuestos terminados en *-yoga*, donde esta palabra tiene este significado de «práctica» o

«aplicación disciplinada», como por ejemplo: *nāda-yoga* (yoga del sonido), *kriyā-yoga* (yoga de la acción), *mantra-yoga* (yoga de la recitación de mantras), *kuṇḍalinī-yoga* (yoga de la energía), *nidrā-yoga* (yoga de los sueños), por mencionar solo algunos ejemplos.

El significado de «unión», que es tan popular hoy en día en las escuelas de yoga, es posterior y muy secundario y se debe a la influencia de escuelas filosóficas distintas del yoga de Patañjali. Seguramente los primeros en usar la palabra *yoga* en el sentido de «unión del alma con la divinidad» fueron los śivaítas de la escuela *pāśupata* y posteriormente el *vedānta* para indicar la fusión del alma individual (*ātman*) con el *brahman* universal. Sin embargo, hay que señalar que en la literatura sánscrita la palabra *yoga* no tiene el significado de «fusión», pero sí el de «contacto, conjunción o unión» de dos cosas que se tocan sin disolverse la una en la otra. Esto es importante porque para Patañjali, en contra de lo que dicen muchos maestros, la palabra *yoga* no significaba unión, sino un método determinado que consistía en la detención de los procesos mentales.

Todo esto justifica que hablemos del yoga no como una doctrina o una religión, sino más bien como una multitradición cultural y espiritual, que integra diversas corrientes, enfoques y aplicaciones. En este sentido, se habla de distintas formas o sendas del yoga, muy diferentes en cuanto a su contexto histórico, prácticas, conceptos y terminología.

1.1. El yoga y las sendas del yoga

La palabra *yoga*, en su sentido más amplio, es un nombre genérico que abarca un conjunto de tradiciones índicas (hinduistas, budistas y jainistas) orientadas a la autotranscendencia, la liberación o la obtención de poderes sobrenaturales. En este sentido, sería un sinónimo de «vía o camino espiritual», e integraría distintos enfoques y disciplinas (más o menos metódicas) que buscan aquella transformación del cuerpo, la mente y la consciencia que nos libere del sufrimiento y de las servidumbres del ego. Las distintas formas de yoga que se han ido desarrollando pueden responder a visiones filosóficas diferentes: dualismo, monismo, no dualismo, teísmo, etc.

Muchas de estas escuelas comparten un trasfondo común que considera que la verdadera naturaleza del ser humano es la consciencia, que recibe distintos nombres, como *puruṣa*, *brahman*, *ātman*, *pati*, *cit*, *caitanya*, *svarūpa*, etc. Sin embargo, el alma olvida su propia esencia y cae en el *saṃsāra*, el mundo de las apariencias, del tiempo y del cambio, donde se reencarna una y otra vez en diversas formas de existencia. Las circunstancias que experimenta el alma en cada vida particular son el resultado de las acciones (*karma*) realizadas en vidas pasadas; acciones, todas ellas, enraizadas en esta

misma ignorancia. Por lo tanto —y en esto coinciden el hinduismo y el budismo—, la ignorancia metafísica (*avidyā*) es la raíz de todo sufrimiento (*duḥkha*). En su estado de ignorancia, el alma busca satisfacción en los objetos mundanos, pero, en el mundo de lo transitorio, los placeres también lo son y, cuando terminan, se produce una nueva experiencia de vacío e insatisfacción. Volcada hacia el mundo exterior, el alma no puede percibir que la fuente de dicha eterna se halla en su interior. Existe una única posibilidad de apaciguar el sufrimiento y escapar de la terrible rueda del *saṃsāra*: que el alma deje de buscar la plenitud en el mundo, desapegándose de él, reconociendo su verdadera naturaleza espiritual y restableciendo su relación originaria con la consciencia.

La liberación definitiva (*mokṣa*, *kaivalya*, *nirvāṇa*) de este sufrimiento solo es posible erradicando su causa (la ignorancia) mediante su antídoto, que es la sabiduría. Pero para alcanzar este estado, el alma ignorante y encarnada debe realizar algún tipo de práctica espiritual (*yoga*) que, progresivamente, le permitirá quemar el karma pasado y purificar su mente. Existen múltiples sendas espirituales (*yoga*) para cultivar la sabiduría, todas ellas válidas, siempre que ayuden al practicante a avanzar hacia el objetivo final, que es el conocimiento de sí mismo y la liberación del sufrimiento. Aunque todos los seres llevan consigo la semilla de la liberación, no todos ellos pueden lograrla en esta vida. Las personas que no se sienten preparadas o motivadas para consagrar su vida al logro de la liberación pueden dedicarse a purificar su karma (cumpliendo con sus obligaciones morales y sociales para el bien común) y su mente (practicando el tipo de yoga que sea más afín a su naturaleza y carácter).

Las diversas tradiciones y técnicas yóguicas pueden clasificarse en cuatro grandes vías o tipologías de acuerdo con la síntesis del yoga tradicional que realiza Vivekananda en el siglo XIX:

El *karma-yoga*, o «yoga de la acción», considera que no es necesario ni recomendable renunciar al mundo, sino que la cuestión radica en la actitud desde la que actuamos: hay que cumplir con el propio deber o naturaleza (*dharma*) pero sin apego, de forma desinteresada, es decir, renunciando a los frutos de nuestras acciones y dedicándolos a Dios y al bien de todos los seres.

El *rāja-yoga*, o «yoga real», consiste en el control estricto de la mente y los sentidos, a través de austeridades y ejercicios de concentración y meditación, con el fin de alcanzar un estado de silencio mental absoluto y permanente (*samādhi*). Vivekananda identifica este yoga con el método expuesto en los *Yogasūtra* (s. II d.C.), si bien Patañjali no emplea este término en su tratado.

El *jñāna-yoga*, o «yoga del conocimiento», propone el estudio de los textos

tradicionales, la escucha atenta de las enseñanzas del propio maestro, la reflexión, la meditación y la contemplación de la unidad que subyace a todo, con el fin de alcanzar la unión contemplativa del alma o Sí mismo (*ātman*) con la Realidad trascendental (*brahman*).

El *bhakti-yoga*, o «yoga de la devoción», plantea que el amor a Dios —que se expresa en forma de cantos, bailes, plegarias, adoración ritual o simplemente como una entrega interior sincera— es el medio más poderoso y directo que tiene el alma para alcanzar la unión con Dios.

La esencia de todas estas sendas, y aquello que tienen en común, es que su práctica implica la renuncia al propio ego: ese personaje que hemos construido para diferenciarnos del resto de seres, satisfacer necesidades creadas y experimentar los placeres del mundo. El vacío que deja el ego al desaparecer saca a la luz el verdadero Ser, o Sí mismo (*ātman*), del que fluyen sin ningún esfuerzo la paz y la felicidad anheladas. Por eso todas estas sendas son válidas, siempre que se utilicen con sabiduría. Cada persona sacará el mejor provecho si elige la senda (o sendas combinadas) más afín a su temperamento. Además, la vida espiritual de una persona puede pasar por diversas etapas que también condicionan su forma de práctica, en función de las inclinaciones y necesidades del momento.

Podríamos considerar que el *jñāna-yoga* es el fundamento de cualquier otro tipo de yoga, pues una acción, devoción o meditación sin sabiduría corre el riesgo de convertirse en una práctica mecánica sin sentido. El segundo peldaño sería el *karma-yoga*, el medio más útil para desprendernos del ego y abrir nuestro corazón al servicio de los demás y de la divinidad. En tercer lugar, la meditación del *rāja-yoga* nos ayuda a adquirir un control mental que puede mantenerse estable gracias a la sabiduría y la reducción del ego adquiridas con los otros yogas. Finalmente, el *bhakti-yoga* se sitúa por encima de todos los demás, pues solo el amor que fluye de un corazón puro puede alcanzar la unión íntima y completa con lo divino.

Tras muchos siglos de considerar la meditación como el centro de la práctica yóguica, a partir del siglo VI d.C., algunos yoguis, influidos por la alquimia y la medicina tradicional india, empezaron a descubrir el potencial del cuerpo y del trabajo con las energías sutiles. Es la tradición llamada *tantra* o tantrismo, y bajo su paraguas se fueron configurando nuevas técnicas yóguicas, como el *haṭha-yoga*, el *kuṇḍalinī-yoga*, el *mantra-yoga* y el *laya-yoga*, entre otros.

Estas cinco sendas perviven y conviven en la India y, desde hace algo más de un siglo, también en Occidente. Entre la gran variedad de escuelas de yoga, algunas se distinguen por centrarse más en una de estas sendas, mientras que otras promueven una práctica

equilibrada y armónica de todas ellas. Queda entonces en manos del practicante y del consejo de su maestro la elección de la senda que sea más afín a su naturaleza, sin por ello dejar completamente de lado las otras.

1.2. El yoga clásico

La palabra *yoga*, en un sentido más restringido, se refiere al sistema filosófico (*darśana*) formulado por Patañjali en los *Yogasūtra*, que también recibe el nombre de *rāja-yoga* (yoga real) o *aṣṭāṅga-yoga* (yoga de los ocho pasos) y que se describirá con más detalle en el capítulo 4 de esta parte. La característica distintiva de este yoga es que se centra en la purificación y el control de la mente por medio de una disciplina ética, corporal, energética y mental.

1.3. El yoga contemporáneo

Existe una tercera acepción del término *yoga*, la que es más común hoy en día y se halla implícita en el título de este libro. Se refiere al tipo de yoga que se practica actualmente en centros, gimnasios y escuelas de yoga de todo el mundo, y en el que se aprecia un claro predominio de la práctica de posturas (*āsana*).

Podríamos llamarlo «yoga postural», «yoga transnacional moderno» (Singleton, 2010) o, simplemente, «yoga contemporáneo».

Desde principios del siglo XX la tradición del yoga ha experimentado un proceso de globalización e inculturación a nivel mundial, hasta el punto de que el mismo término *yoga* ha entrado en los diccionarios normativos de diversas lenguas. En este nuevo concepto de yoga se recogen y desarrollan elementos del *haṭha-yoga* tántrico (*āsana*, *prāṇāyāma*, etc.), del yoga clásico de Patañjali, de la filosofía vedántica, del *karma-yoga* de la *Gītā* y del hinduismo popular devocional, combinados con aportaciones de origen occidental. En el marco de esta síntesis del yoga se han configurado diversos «estilos», según la línea o escuela fundada por los diversos maestros del siglo XIX o XX, como B. K. S. Iyengar, Vishnudevananda, K. Pattabhi Jois, T. K. V. Desikachar, entre muchos otros, como veremos con más detalle en el capítulo 6 de esta parte. El yoga contemporáneo se caracteriza por practicarse en el contexto de clases en grupo y, aunque para algunos es una forma de vida, para muchos es solamente un aspecto de ella. Se relaciona también con la salud, la nutrición, el bienestar mental y emocional, la gestión del estrés e incluso con el *fitness*.



Período védico (s. XVI-VI a.C.)

Los orígenes de la cultura india se remontan a la antigua civilización del Indo, que floreció hacia 3300-1300 a.C., en la zona del actual Pakistán y cuyo período de madurez se sitúa entre 2600 y 1900 a.C. Se sabe poco acerca de la religión y las creencias de sus habitantes, pero los hallazgos arqueológicos nos revelan que vivían en grandes ciudades con una autoridad centralizada. La desaparición de esta civilización coincide con la llegada de los pueblos indoarios, en distintas oleadas migratorias, en torno al segundo milenio antes de Cristo, por lo que durante mucho tiempo se creyó que su desaparición fue debida a una supuesta invasión aria. Sin embargo, las hipótesis más recientes apuntan más bien a factores climáticos, cambios en el curso del río y al declive del comercio con Egipto y Mesopotamia.

Los indoarios eran pueblos de origen indoeuropeo, nómadas, de religión politeísta y patriarcal. Cuando se establecieron en las orillas de los grandes ríos de la cuenca indogangética, fundaron asentamientos cada vez más extensos que dieron lugar a la civilización que ha configurado hasta el día de hoy la sociedad y la tradición hindúes. Los Vedas, las Escrituras sagradas del hinduismo, se compilaron en esta época, en sánscrito antiguo o védico, y fueron preservados por transmisión oral de generación en generación hasta la actualidad. Como decíamos, se sabe muy poco sobre la religión de la civilización del valle del Indo. Aunque los restos arqueológicos son impresionantes y nos cuentan muchas cosas sobre su cultura material, el hecho de que no se haya descifrado su escritura, si es que realmente los símbolos descubiertos en los famosos sellos del Indo son un tipo de escritura, no nos permiten hacer muchas conjeturas sobre su religión.

En todo caso, uno de los mitos más extendidos en torno al origen del yoga es el que se refiere al llamado «sello de Paśupati», que muestra una figura aparentemente humana tocada con una tiara con dos cuernos y sentada en la posición del loto. La imagen está

rodeada de animales, y su descubridor, John Marshall, inmediatamente la identificó con la figura de Śiva, el gran yogui. Hoy en día, sin embargo, hay muchas interpretaciones alternativas y de lo único que podemos estar seguros es de que no sabemos a ciencia cierta qué significa la imagen. Derivar de aquí el origen del yoga parece una apuesta arriesgada.

2.1. ¿Los orígenes védicos del yoga?

Igualmente arriesgado es intentar ver en los Vedas el origen del yoga. La antigua religión védica está claramente centrada en el sacrificio y en el ritual, y parece que tiene poco que ver con la práctica del ascetismo y de la introspección contemplativa. Como veremos, no es hasta las *Upaniṣad* cuando realmente se opera una interiorización del sacrificio a través del conocimiento. Sin embargo, sí que encontramos en los Vedas el concepto de *tapas* o calor creativo y purificador, que jugará un papel primordial en la articulación del ascetismo indio. De hecho, la misma palabra *tapas* (lit. «calor», en latín *tepor*, «calor suave, tibieza») se convierte en sinónimo de «ascetismo». Uno de los llamados himnos especulativos del *Ṛg-veda*, el Himno a la Nada, nos cuenta que el primer ser nació gracias al calor de las aguas primordiales. La idea de que al inicio de la creación el demiurgo se esfuerza y ese esfuerzo produce un calor corporal del que emerge el mundo se encuentra muy presente en los *Brāhmaṇa* y en las *Upaniṣad*. Encontramos ya aquí los elementos que darán sentido a la práctica ascética. El esfuerzo provoca un calor interior que proporcionará poderes o un conocimiento extraordinario y operará una transformación tanto corporal como mental. Es el fuego purificador del ascetismo que cocina el cuerpo y la mente del asceta, al igual que el fuego del sacrificio cocina y purifica la ofrenda para que sea digna de los dioses. Recordemos que el *tapas* es uno de los tres elementos del *kriyā-yoga* de Patañjali y también uno de los cinco *niyama*. Al hablar de los orígenes del yoga es fácil pensar que hay que buscar sus raíces en prácticas chamánicas ancestrales comunes a muchos pueblos. Sin embargo, esto nos sirve de muy poco para trazar los orígenes del yoga. La idea de que el ascetismo extremo, los ritos de pasaje, las pruebas iniciáticas y la ingestión de ciertas sustancias producen efectos ecstáticos que parecen otorgar poderes extraordinarios está muy bien documentada no solo en los pueblos de la antigüedad, sino también en los pueblos indígenas contemporáneos, pero esto no explica por qué el yoga nace en la India y no en las llanuras del Oeste americano o en lo profundo del Amazonas o en las brumosas tierras de los pueblos celtas. Es necesario distinguir entre este tipo de prácticas ecstáticas realizadas por chamanes, brujos o sacerdotes que cumplen una función dentro de su grupo social y las tradiciones sistemáticas de la renuncia, practicadas por congregaciones de monjes,

ascetas o renunciantes que conscientemente se apartan del mundo y se dedican por entero a una vida contemplativa al margen de la sociedad.

Como veremos en el siguiente apartado, es en estas tradiciones sistemáticas de la renuncia donde hay que buscar los orígenes históricos del yoga. A partir del siglo VI a.C., surge un nuevo ideal religioso que busca la liberación, el *nirvāṇa*, el aislamiento o la iluminación, y que se manifiesta en las distintas tradiciones ascéticas brahmánicas y de las órdenes no brahmánicas, conocidas con el nombre de *śramaṇa*, propias del materialismo, el agnosticismo, el jainismo, el budismo y los *ājīvika*, entre otros. El nacimiento del ideal monástico en el seno del budismo permitirá la observación sistemática de los procesos de la meditación y su posterior codificación en el canon pali. De hecho, los *Yogasūtra* de Patañjali están repletos de términos budistas propios del canon pali.

2.2. El yoga de las *Upaniṣad*

La transformación de la civilización védica en una cultura agrícola, sedentaria, cada vez más urbana y comunicada por medio del comercio dio lugar hacia el siglo VI a.C. a una mentalidad que, desencantada de la religión ritualista de las élites sacerdotales, se iba orientando hacia una espiritualidad más personalizada y universalista. Como ya hemos mencionado, en el marco de la tradición de los *śramaṇa* y de las correspondientes tradiciones brahmánicas, emergieron corrientes místicas y ascéticas que buscaban la liberación del sufrimiento existencial por medios distintos al ritual, como la ascesis, la renuncia al mundo y la vida contemplativa en el bosque. Aparecieron maestros y se formaron grupos de discípulos a su alrededor. Este enfoque espiritual fue en algunos casos integrado en la ortodoxia brahmánica, pero también generó movimientos heterodoxos, que se oponían a la autoridad sacerdotal y al sistema de castas y que, con el tiempo, se convertirían en religiones independientes del hinduismo: el budismo y el jainismo. Este cambio de mentalidad se encuentra ya prefigurado en las *Upaniṣad* más antiguas, como la *Bṛhadāraṇyaka* y la *Chāndogya*.

Las *Upaniṣad* muestran un giro de la religión ritualista védica hacia una espiritualidad mística. Sin desmarcarse esencialmente de la religión oficial, ofrecen una reinterpretación simbólica de los textos védicos y una visión interiorizada del sacrificio. Las *Upaniṣad* no son tratados filosóficos, sino testigos de una tradición oral esotérica, transmitida de maestro a discípulo. Recopilan diálogos, fábulas, parábolas, analogías, poemas y discursos que exponen ideas e intuiciones acerca del profundo misterio de la existencia, tales como: ¿quiénes somos?, ¿hay vida después de la muerte?, ¿de dónde surge el universo?, si existe Dios ¿cuál es su naturaleza y su relación con el ser humano?

La enseñanza esencial de las *Upaniṣad* es que solo existe una Realidad absoluta (el *brahman*) que es infinito, eterno, indivisible, y que todo este universo es su manifestación o su apariencia. Por lo tanto, el verdadero Ser (*ātman*) del individuo —y de todas las cosas— no es la persona limitada que creemos ser, sino el *brahman* absoluto indefinible y perfecto. Todo es divino y todo es Uno. Se intenta definir al *ātman* como la luz que hace posible el conocimiento, aquello que, al conocerlo, nos permite conocer todo lo demás, el origen último del que surgen todas las cosas, el principio que las mantiene y el término al cual regresan. En las *Upaniṣad* aparecen ya las nociones de *saṃsāra* (reencarnación), *karman* (ley de la causalidad moral de las acciones) y *mokṣa* (liberación). También encontramos claramente las bases filosóficas de las escuelas del *sāṃkhya* y del *yoga*. De hecho, el término *yoga* aparece por primera vez en la *Kaṭhopaniṣad*, donde designa la disciplina de los sentidos y la mente orientada a liberar al espíritu de lo material.

Las *Upaniṣad* enseñan que nuestra forma habitual de vivir, el llamado *saṃsāra*, es la existencia mundana caracterizada por la insatisfacción y el apego, causados por la ignorancia (*avidyā*) de nuestra verdadera naturaleza trascendente. Nos identificamos con ciertos aspectos de nuestra existencia espaciotemporal (el cuerpo, el ego, los pensamientos, las posesiones, etc.) y vivimos angustiados por sus limitaciones. Actuamos, entonces, desde la insatisfacción para colmar este vacío, satisfacer nuestros deseos, experimentar el placer y evitar el dolor. Las *Upaniṣad* enseñan que la liberación de esta falsa percepción que nos causa un malestar cotidiano solo puede lograrse por medio del conocimiento experiencial de nuestra verdadera naturaleza espiritual. Esta comprensión nos sitúa en un nivel superior de autoconsciencia, por el que descubrimos que en realidad no necesitamos nada para estar plenos, porque en esencia ya somos la Unidad que todo lo abraza. Se desvanecen entonces los apegos y se alcanza un modo de existencia caracterizado por la ecuanimidad, la libertad interior, la empatía y la compasión hacia los otros seres. Los maestros upaniśádicos intentan describir la identidad *ātman-brahman* mediante analogías y metáforas muy sugerentes, o a través de «grandes sentencias» (*mahāvākya*) que ayudan a comprender de forma intuitiva estas verdades, tales como: *so'ham* («yo soy esto»), *neti neti* («no es ni esto ni aquello»), *aham brahmāsmi* («yo soy el Absoluto») o *tat tvam asi* («tú eres eso»). El yoga de las *Upaniṣad* es esencialmente un yoga de la sabiduría (*jñāna-yoga*), es decir, una práctica espiritual basada en la escucha de las enseñanzas, la meditación y la autoindagación de la verdad en nuestro interior.

Existen cientos de textos que llevan el nombre de *Upaniṣad*, pero las más importantes son las más antiguas, compuestas entre los siglos VII y IV a.C., y que en orden cronológico se titulan: *Bṛhadāraṇyaka*, *Chāndogya*, *Taittirīya*, *Aitareya*, *Kauṣītaki*,

Kena, Kaṭha, Īśa, Śvetāśvatara, Muṇḍaka, Praśna, Maitri o Maitrāyaṇi y Māṇḍūkya.

3



Período épico (s. VI a.C.-II d.C.)

3.1. El *Mahābhārata* y el *Rāmāyaṇa*

El *Mahābhārata* y el *Rāmāyaṇa* son las dos epopeyas del hinduismo. Recogen narraciones populares transmitidas oralmente durante generaciones, que fueron recopiladas entre los siglos IV a.C. y IV d.C. Tanto el *Mahābhārata* como el *Rāmāyaṇa* son textos viṣṇuítas, es decir, que consideran a Viṣṇu el Dios supremo. Según sus devotos, Viṣṇu ha descendido nueve veces a la Tierra encarnándose cada vez en un *avatāra* («descendimiento»), siempre con el fin de restablecer el orden cósmico (*dharma*) que las fuerzas del mal habían desbaratado. Concretamente, el *Mahābhārata* narra el descendimiento de Viṣṇu en forma de Kṛṣṇa y el *Rāmāyaṇa*, en forma de Rāma.

El *Mahābhārata*, atribuido al sabio legendario Vyāsa, narra la historia del enfrentamiento entre dos clanes emparentados: los *pāṇḍava* (descendientes de Pāṇḍu) y los *kaurava* (descendientes de Kuru). Esta guerra finaliza con la gran batalla de Kurukṣetra («el campo de los kurus»), en la que los *pāṇḍava* acaban venciendo y recuperando el territorio que les había sido usurpado injustamente por los *kaurava*. El *Rāmāyaṇa*, atribuido a Vālmikī, narra las hazañas del príncipe Rāma para rescatar a su esposa Sītā, que había sido raptada por el demonio Rāvaṇa y recluida en la isla de Laṅkā. Estos textos épicos proporcionan mucha información acerca de la historia, las creencias populares, la mitología, la cosmovisión, los valores y muchos otros elementos de la sociedad hindú. También transmiten un enfoque particular del yoga, que parte de una espiritualidad teísta y pone énfasis en el elemento devocional, los valores éticos y el compromiso social.

3.2. La *Bhagavadgītā*: *karma-yoga* y *bhakti-yoga*

La *Bhagavadgītā* (s. II a.C.-II d.C.), también llamada simplemente *Gītā*, es el texto más popular del hinduismo y el más conocido en Occidente. Aunque representa solo una pequeña parte del libro VI del *Mahābhārata*, puede leerse de forma independiente, y para muchos es un texto sagrado. Su importancia radica en que es uno de los testimonios más antiguos del monoteísmo devocional en la India y en que introduce un nuevo enfoque en la espiritualidad hindú: la importancia de la acción desapegada (*karma*) y la devoción (*bhakti*), además del conocimiento (*jñāna*), en el camino que conduce a la liberación.

La *Gītā* es un excursus filosófico que se inserta en la trama narrativa del *Mahābhārata* en el momento crítico de la gran guerra, cuando Arjuna, el guerrero más notable de los *pāṇḍava*, se queda paralizado en el campo de batalla al ver en las líneas enemigas a sus familiares y amigos queridos. En este momento crítico, Kṛṣṇa se le revela para convencerle de que si no lucha impedirá el cumplimiento del destino: la victoria de los *pāṇḍava* y el restablecimiento del orden social y cósmico. Kṛṣṇa sugiere a Arjuna que puede resolver su dilema si abraza una perspectiva más amplia, que combine una perspectiva universal con una acción desapegada y responsable con los demás. Esta enseñanza recibe el nombre de *karma-yoga* o «yoga de la acción».

El *karma-yoga* enseña que no es la acción en sí lo que produce residuos kármicos, sino los deseos y los pensamientos egoístas que subyacen y motivan nuestras acciones. En cambio, si realizamos las acciones sin deseo ni motivos egoístas, no generamos karma, purificamos la mente y nos hacemos dignos de la liberación. Practicar el *karma-yoga* consiste en actuar según nuestra propia naturaleza y nuestros deberes sociales, pero no para el beneficio propio, sino con una actitud de servicio hacia todo aquello que nos trasciende y renunciando a los frutos de la acción.

En un cosmos en que todo está engarzado, cumplir con el propio deber y ser fiel a uno mismo (*svadharma*) significa contribuir a la armonía cósmica (*dharma*) y al bien común (*loka-saṃgraha*). Desde este punto de vista, el trabajo y las acciones cotidianas pueden convertirse en un culto, en una acción sagrada que reemplaza por completo los rituales religiosos. De hecho, la verdadera renuncia no consiste en renunciar al mundo y a sus placeres, sino en renunciar a los frutos de las propias acciones. Este yoga de la acción desinteresada se puede resumir del siguiente modo: «Actúa cumpliendo tus deberes sociales lo mejor que puedas, sin permitir que sea el ego y el deseo los motores de tu acción. La finalidad de tus acciones debe ser siempre el bien común de todos los seres».

La doctrina del *karma-yoga* tuvo mucho éxito en la India porque consigue reconciliar las prácticas del brahmanismo ortodoxo con la vida cotidiana de las clases populares y sus creencias teístas, poniendo al alcance de todas las personas las enseñanzas espirituales y la posibilidad de alcanzar la liberación. A la ya conocida vía espiritual de la

renuncia y la meditación (*jñāna-yoga*), la *Gītā* incorporó la devoción (*bhakti-yoga*) y la acción desinteresada (*karma-yoga*), de una forma no excluyente, sino complementaria. De esta forma, el yoga, como camino espiritual integral, se convirtió en un concepto flexible que toma una forma concreta según el contexto social, la etapa de la vida y el temperamento espiritual de cada persona.

Más allá del *karma-yoga*, el *bhakti-yoga* y el *jñāna-yoga*, la *Gītā* habla de una gran variedad de yogas y, en el capítulo sexto, describe la práctica de un yogui que parece coincidir de cerca con el yoga propuesto por el mismo Patañjali. El yogui se ha de sentar en un lugar tranquilo, en una postura determinada, concentrar su mente en la punta de la nariz e intentar aquietar la mente hasta conseguir detenerla gracias a la práctica de la meditación. En cierto momento Arjuna manifiesta que el yoga de la detención mental se le antoja algo imposible, ya que la mente es inestable por naturaleza y difícil de controlar como el viento. Al igual que Patañjali, Kṛṣṇa contesta que los dos medios para controlar la mente son la práctica (*abhyāsa*) y el desapego (*vairāgya*) y que la mente es más fácil de controlar cuando los sentidos están apaciguados. En un pasaje, Kṛṣṇa afirma que cada vez que la mente se disperse, hay que recogerla de nuevo en uno mismo. La *Gītā*, además, utiliza muchos términos que se encuentran en Patañjali. Hay que preguntarse si el autor de la *Gītā* conocía los *Yogasūtra*, o por el contrario todo esto refleja la popularidad de ciertas prácticas comunes en el contexto religioso de la época. Quizás una de las mayores diferencias entre el yoga de la *Gītā* y el de Patañjali es su insistencia en el *ātman* y en el *brahman*, términos ajenos a Patañjali. En este sentido el yoga de la *Gītā* se alejaría de la influencia del *sāṃkhya* y se acercaría más al *vedānta*.

4



Período clásico (s. II-VI)

4.1. El yoga de Patañjali

El yoga concebido como disciplina mental empieza a tomar forma en las *Upaniṣad* y sigue desarrollándose en los siglos posteriores, hasta que en el siglo II d.C. el maestro, yogui y filósofo Patañjali dio forma sistemática a estas enseñanzas en su famoso tratado titulado *Yogasūtra* («Aforismos del yoga»). Esta obra, junto con sus comentarios (el principal de los cuales es el *Yogabhāṣya* de Vyāsa), es el fundamento textual de la escuela filosófica (*darśana*) del yoga, también llamado *aṣṭāṅga-yoga* («yoga de los ocho elementos»). Svāmī Vivekananda llamó yoga clásico y también *rāja-yoga* («yoga real») al yoga de Patañjali. Un término, el de *rāja-yoga*, que en los textos sánscritos significaba *samādhi* y no el método para alcanzarlo.

La filosofía de este texto es semejante a la ontología de la escuela del *sāṃkhya*, cuyo texto fundamental es la *Sāṃkhyakārikā* de Īśvarakṛṣṇa, del siglo IV d.C. Según esta cosmovisión, existen dos principios: 1) la naturaleza o materia (*prakṛti*), inconsciente y siempre cambiante, que engloba todos los fenómenos físicos y sutiles, incluida la mente, y 2) el espíritu (*puruṣa*), que es la consciencia pura, inmutable y luminosa. Cada uno de nosotros es un espíritu asociado a un cuerpo-mente material. Sin embargo, nuestra consciencia espiritual se identifica y se confunde con la mente y el cuerpo, olvidándose de sí misma y experimentando toda la agitación mental, emocional y corporal como si realmente le fuera propia.

El yoga de Patañjali busca, por lo tanto, focalizar al máximo la mente dispersa para que la consciencia pueda manifestarse tal como es. Si usamos la metáfora de un espejo, en el estado de ignorancia, la consciencia aparece reflejada en una mente atribulada e impura (como un espejo manchado), mientras que en el estado de contemplación

(*samādhi*), es la mente la que se refleja en la consciencia pura (como un espejo liso y pulido). Este estado mental conduce espontáneamente a la liberación (*kaivalya*) o des-identificación del espíritu respecto a la materia. El *rāja-yoga* propone un método integral —de ahí la denominación «regio, real», en el sentido de completo— para desapegarse de todo lo material, pacificar la mente y alcanzar el discernimiento (*viveka*) entre la mente y la consciencia.

4.2. La práctica de los ocho elementos: *aṣṭāṅga-yoga*

Lo más característico del yoga clásico no es su filosofía, sino más bien su psicología, es decir, el estudio que realiza de la mente (*citta*) y del modo de apaciguarla (*nirodha*). Su objetivo es ir logrando gradualmente el autocontrol físico y mental y, en consecuencia, la concentración de la mente. Este control mental facilita el discernimiento entre la materia y el espíritu que, en último término, conduce a la liberación.

El *rāja-yoga* elabora un abanico de prácticas morales, ascéticas y místicas en ocho (*aṣṭa*) etapas sucesivas (*aṅga*), para lograr el control gradual de la mente y la «cesación» (*nirodha*) de los «procesos mentales» (*citta-vṛtti*), que es la contemplación o iluminación (*samādhi*). A diferencia del *jñāna-yoga*, el *rāja-yoga* no cree que sea posible alcanzar la iluminación en un solo instante de comprensión súbita, sino que antes es necesario purificar la mente para que el *samādhi* acontezca de modo natural y permanente. Según Patañjali, para calmar la mente es necesaria la práctica constante (*abhyāsa*) y el desapego (*vairāgya*). Se trata de un proceso doble que acelera la purificación y el perfeccionamiento espiritual. Por un lado, el desapego vacía la mente y debilita su tendencia natural a la extroversión; por el otro, la práctica se asienta en ese vacío mental para fortalecer la concentración, la interiorización y el discernimiento. Ambas son necesarias para alcanzar el estado de calma y lucidez mental. Sin desapego, la práctica es un mero ejercicio; sin práctica es difícil que el desapego se afiance y no se vea engullido por las tendencias innatas de una mente extrovertida. Sin embargo, Patañjali habla de un desapego supremo, fruto de una gnosis intelectual, que equivale al más alto conocimiento.

La práctica (*abhyāsa*) se articula en ocho pasos (*aṣṭa-aṅga*), que integran el llamado *aṣṭāṅga-yoga*. El camino gradual de los ocho pasos está pensado para lograr la purificación progresiva de la mente, por un lado, y la unificación de la consciencia, por el otro. Estas ocho etapas recogen y sistematizan distintas prácticas morales, ascéticas y místicas procedentes de la tradición de los renunciantes que se había desarrollado desde las *Upaniṣad* hasta los tiempos de Patañjali, pasando naturalmente por el jainismo y el budismo.

1. Ética: la disciplina moral (*yama*)

El fundamento del yoga, como de cualquier espiritualidad auténtica, es una ética universal, una integridad moral sin la cual cualquier práctica perdería su valor. En el yoga de Patañjali, este código ético incluye cinco obligaciones morales fundamentales que atañen a la relación del yogui con su entorno:

- *ahimsā*: no violencia
- *satya*: veracidad
- *asteya*: no robar
- *brahmacarya*: continencia sexual
- *aparigraha*: ausencia de codicia o avaricia

Estas actitudes morales sirven para mantener bajo control nuestra vida instintiva, regulada por el instinto de supervivencia. Estas regulaciones resultan en un excedente de energía, que puede emplearse para la transformación espiritual de la persona. Los *yama* purifican y preparan la mente para la meditación. Cultivándolos, se combate indirectamente la fuerza del ego y se aumenta el control de la mente, necesario para la concentración y la lucidez. Con ellos se subyugan los propios apetitos y se armoniza la relación con los demás. Al principio requieren un esfuerzo consciente, pero con el tiempo se convierten en espontáneos.

2. *Autocontrol*: la disciplina individual (*niyama*)

El segundo miembro del camino de ocho elementos de Patañjali sirve para mantener bajo control la energía psicofísica que genera la práctica del yoga. Si los cinco *yama* armonizan la relación del yogui con su entorno, los cinco *niyama* armonizan su relación con la vida en general y consigo mismo.

- *śauca*: pureza, higiene
- *saṁtoṣa*: contentamiento
- *tapas*: ascetismo, austeridades
- *svādhyāya*: estudio de los textos y autoindagación
- *īśvara-praṇidhāna*: devoción y entrega al Señor

3. La postura (*āsana*)

La postura lleva el trabajo de purificación y concentración de los otros pasos hacia el nivel del cuerpo. *Āsana* significa literalmente «asiento» y, para Patañjali, se refiere a cualquier postura de meditación en la que el cuerpo pueda permanecer inmóvil durante

mucho tiempo. Este tipo de postura estable, en la que el cuerpo ya no representa un estorbo, es el requisito previo de la interiorización de la consciencia, ya que el repliegue y la inmovilidad crea un estado de ánimo sereno, que facilita la concentración de la mente.

4. El control de la respiración (*prāṇāyāma*)

Cuando el yogui ya no está distraído por el entorno ni por el propio cuerpo, empieza a cobrar consciencia de la fuerza vital que circula por su cuerpo (*prāṇa*): la energía que mantiene el cuerpo en vida y en equilibrio, que dinamiza la mente y que nos vincula a nivel energético con la existencia. Dado que la respiración es la manifestación externa del *prāṇa*, los ejercicios de *prāṇāyāma* son el método preliminar y más accesible por el que el yogui empieza a influir en el campo bioenergético de su cuerpo-mente. La técnica del *prāṇāyāma* que se presenta en los *Yogasūtra* consiste en el control de la respiración en intervalos de inspiración-retención-espiración cada vez más prolongados.

5. La abstracción sensorial (*pratyāhāra*)

La práctica de los principios éticos, la disciplina, la postura y el control de la respiración conducen al yogui a una mayor interiorización de su consciencia. La retirada de los sentidos culmina este proceso. Puede compararse con el cierre de las puertas de los sentidos o con el repliegue de los miembros de una tortuga en su caparazón. Pero la aventura solo acaba de empezar: el yogui despierta ahora en el interior de su mente. Generalmente, en este estado la mente se vuelve muy activa, porque ya no tiene distracciones sensoriales y empiezan a emerger en la consciencia pensamientos, emociones e imágenes que estaban enterrados en el subconsciente. Para los yoguis el reto es no sucumbir a estos vaivenes (e incluso alucinaciones) de la mente ni al sueño. Esto se consigue mediante la práctica del siguiente paso: la concentración.

6. La concentración (*dhāraṇā*)

Una vez la postura y la respiración han calmado la mente y los sentidos se han desvinculado del mundo externo, aumenta automáticamente la capacidad de atención y concentración de la mente. En palabras de Patañjali, la concentración es la focalización de la atención en un punto, que puede ser una parte concreta del cuerpo físico, del cuerpo sutil o bien un objeto externo. A diferencia de la concentración habitual que experimentamos en el día a día, cuando leemos o escuchamos música, por ejemplo, la concentración yóguica es una experiencia serena y libre de tensión. La mente no está absorta fuera de sí, sino interiorizada y observando, sin enjuiciar, su objeto de

concentración. Se puede concentrar la mente en cualquier objeto, ya sea externo o interno, pues lo importante no es el objeto elegido sino la focalización en sí, es decir, la práctica de mantener la mente orientada en una sola dirección y de volver al foco de atención cada vez que uno se da cuenta de que se ha distraído.

7. La meditación (*dhyāna*)

En la concentración el contacto con el objeto se ve interrumpido por distracciones. Hay un esfuerzo por mantener la atención y se producen varias ideas en torno al objeto. Con la práctica, la concentración cada vez más prolongada y profunda conduce, gradualmente y de forma natural, al estado de meditación. En la meditación, la mente se relaciona con el objeto desde un profundo estado de lucidez y calma, y genera un único flujo mental continuado. El objeto de concentración se ha interiorizado y colma todo el espacio de la consciencia. Aunque se haya perdido la noción del mundo externo, no hay pérdida de lucidez ni somnolencia, sino al contrario, una intensa sensación de estar despierto y de alerta.

8. La contemplación (*samādhi*)

La meditación deviene contemplación cuando la mente se vacía de sí misma y en su lugar solo se manifiesta el objeto. Ya no se conoce el objeto por medio de sensaciones, conceptos o imaginaciones, sino por medio de la identificación directa. El *samādhi* es el estado de la mente vacía de mente y de la noción del yo, porque se ha producido una completa fusión entre el sujeto y el objeto. Patañjali distingue entre dos tipos principales de *samādhi*: la contemplación cognitiva (*samprajñāta-samādhi*) y la no cognitiva (*asamprajñāta-samādhi*). En el primer nivel, la mente todavía necesita un soporte para la meditación, un objeto de concentración, un contenido que colme la consciencia, dado que sin este apoyo la mente perdería su estabilidad. En el segundo nivel, el objeto desaparece y solo brilla el espíritu (*puruṣa*), que es la consciencia pura, nuestra verdadera identidad. Es difícil volver del segundo tipo de *samādhi*, pero para quienes han vuelto de él, esta liberación en vida (*jīvanmukti*) tiene un impacto radical en su existencia.

La práctica conjunta de la concentración, la meditación y la contemplación (que Patañjali denomina *saṁyama*) es el ejercicio que permite al yogui ascender por una progresión de estados mentales cada vez más sutiles, que conduce, primero, a la purificación y unificación mental y, finalmente, a trascender la mente y despertar a la consciencia más pura, absoluta y profunda (*puruṣa*). Este mismo proceso de refinamiento mental se corresponde con el proceso de involución de la materia (*prakṛti*),

desde sus niveles manifiestos más burdos hasta su estado primigenio de pura energía creadora.



Período medieval (s. VI-XVI)

5.1. El yoga devocional

El yoga de la devoción (*bhakti-yoga*) se encuentra ya en la *Bhagavadgītā* y se desarrolla, posteriormente, en los *purāṇa* (compendios de mitología y espiritualidad compuestos entre los siglos II y XV d.C.) y las corrientes teístas del hinduismo medieval, especialmente los *śaiva* o devotos de Śiva, los *vaiṣṇava* o devotos de Viṣṇu y los *śākta* o devotos de Śakti, la Diosa.

Este tipo de yoga tiene una concepción personal de lo divino que considera que hay un dios (o diosa) único, que es el creador, conservador y destructor de todo cuanto existe, que es omnipresente, omnipotente y omnisciente y que salva a sus devotos por la gracia. Cada devoto (*bhakta*) tiene una «deidad elegida» (*īṣṭa-devatā*) que es su objeto preferido de devoción, generalmente Śiva, Viṣṇu o alguna de las formas de la diosa (Śakti). Para el devoto, este dios o diosa es la divinidad suprema única y los demás dioses son solo aspectos o manifestaciones de ella.

Algunas prácticas características del camino de la devoción son: la oración personal y colectiva, el canto devocional (*bhajan o kīrtan*), servir a la divinidad con actos y ofrendas, adorarla a través de imágenes y recordar continuamente su omnipresencia. Para ello, una técnica muy eficaz y extendida es la del *japa*, que consiste en la repetición vocal o mental de mantras. En un primer nivel de la devoción, el devoto pide a la divinidad que satisfaga sus necesidades mundanas; en un nivel más elevado solo desea la unión con Dios y la liberación de la existencia mundana; finalmente, en el nivel superior se produce la entrega absoluta e incondicional a Dios. Del corazón rebosante de dicha y amor por Él, solo fluyen alabanzas, compasión hacia todos los seres y una gratitud infinita.

5.2. El yoga del conocimiento en el *vedānta*

El *jñāna-yoga* es una forma muy antigua de yoga y ha pervivido hasta nuestros días, especialmente en las escuelas del *vedānta* y del śivaísmo de Cachemira. El *vedānta* («fin de los Vedas») es la escuela filosófico-espiritual del hinduismo que se basa en las enseñanzas de las *Upaniṣad*, los *Brahmasūtra* de Bādarāyaṇa (s. IV d.C.) y la *Bhagavadgītā*. Hay distintas escuelas del *vedānta*, entre las cuales la más conocida e influyente es el *advaita-vedānta* (*vedānta* adualista o no dualista), cuyo principal exponente fue Śaṃkarācārya (s. VII-VIII d.C.).

El *advaita-vedānta* afirma que solo existe una realidad en sentido absoluto, a la que llama *brahman* y define como *sac-cid-ānanda* («ser-conciencia-gozo»). El mundo, tal como lo percibimos, es ilusorio. Es una simple proyección, mientras que *brahman* constituye nuestro verdadero Ser y el Ser de todas las cosas (*ātman*). Los seres humanos vivimos sumidos en la ignorancia (*avidyā*), a la que también se llama *māyā*, la ilusión cósmica que nos hace percibir la realidad erróneamente: creemos que somos un yo individual (*jīva*) que vive en un mundo plural y cambiante, gobernado por un Dios personal (*Īśvara*). Según el *advaita-vedānta*, esta visión es errónea porque confundimos el *jivātman* (el yo individual relativo), con el *paramātman* (la identidad suprema, nuestro verdadero Ser, que es el *brahman*). En realidad, el individuo, el mundo y Dios no son otra cosa sino apariencias del *ātman-brahman* indivisible.

La práctica del yoga del conocimiento consiste en la autoindagación (*ātma-vicāra*), es decir, en investigar quién soy yo. Esto se realiza en tres fases: 1) escuchar las enseñanzas de los labios de un maestro que las haya experimentado; 2) reflexionar sobre ellas; y 3) meditar en ellas hasta que se asimilen completamente y la comprensión se vuelva espontánea. Sin embargo, para comprender y asimilar las enseñanzas del *vedānta* es necesario poseer una mente pura, lo que puede lograrse mediante la práctica de los otros tipos de yoga (*karma-yoga*, *bhakti-yoga*, *rāja-yoga*, etc.)

5.3. El tantrismo y el *haṭha-yoga*

El *tantra*, o tantrismo, es una corriente religiosa y espiritual que existe al menos desde el siglo VI d.C. y que ha influido en todas las religiones de la India: el hinduismo, el jainismo y el budismo. Tuvo su esplendor en el siglo XI y pervive hasta nuestros días. Sus enseñanzas están recogidas en textos (llamados *tantra*) que se consideran revelados, y que generalmente son diálogos entre un dios y una diosa. El *tantra* surgió como una reacción ante el monopolio de la religión por parte de la casta sacerdotal brahmánica y el misticismo excesivamente purista y ascético de los renunciantes. Para ello, recuperó

aspectos de la religión prearia matriarcal, vinculada a los cultos de fertilidad, de la cultura tribal, del chamanismo, de prácticas ascéticas extremas, de la magia negra y blanca, de la astrología y de la alquimia. Esta opción espiritual, abierta a cualquier persona, al margen de su origen y educación, se hizo especialmente popular entre las castas bajas y las mujeres.

Existen muchas corrientes tántricas en la India, cada una con sus rituales, vestimenta, dioses favoritos, textos, etc., pero todas ellas comparten unos rasgos esenciales. De hecho, el *tantra*, más que una escuela o una religión, es un enfoque u orientación, que se distingue por otorgar un valor espiritual a todos los aspectos de la realidad, incluyendo aquellos que la tradición brahmánica ortodoxa considera impuros, como el cuerpo o los fluidos corporales. A diferencia de la tradición de los renunciantes, el tantrismo considera que todo es divino y solo es posible trascender la naturaleza apoyándose en ella. Sostiene que la realidad es un todo orgánico que integra dos polos opuestos: un aspecto masculino, pasivo y trascendente (la consciencia o espíritu, llamado Śiva, Īśvara o Puruṣa) y un aspecto femenino, activo e inmanente en el universo material (la energía cósmica, llamada Śakti y que suele identificarse con la consorte de Śiva).

El *tantra* integra aspectos de la persona que no suelen utilizar otras formas de espiritualidad, como la imaginación, las energías sutiles, el cuerpo físico, los impulsos y los deseos. Para ello emplea un conjunto de prácticas esotéricas, rituales y símbolos mágicos (*mantra*, *yantra*, *cakra*, *mudrā*, *nyāsa*, *maṇḍala*) cuyo objetivo es la realización espiritual, pero también el logro de experiencias psicosomáticas y objetivos mundanos. En algunas corrientes se llegan a realizar prácticas que transgreden las normas sociales, como por ejemplo mantener relaciones sexuales fuera del matrimonio, comer carne y pescado, tomar alcohol y drogas, etc. El enfoque tántrico reivindica el cuerpo como templo del alma y vehículo de la evolución, busca transformar los instintos animales en energía espiritual y crear un «cuerpo diamantino» fuerte y capaz de sostener el estado de *samādhi*.

El tantrismo también se caracteriza por describir con todo detalle la «fisiología mística» del cuerpo sutil, compuesto por canales (*nāḍī*) por los que circula la fuerza vital (*prāṇa*) y que se conectan entre sí formando plexos energéticos (*cakra*). En el *cakra* situado en la parte inferior del cuerpo (*mūlādhara-cakra*) reposa la *kuṇḍalinī-śakti*, la «energía enroscada», que representa, a nivel microcósmico, toda la energía del universo.

Entre las diversas tradiciones tántricas, el *haṭha-yoga* es una forma de yoga que busca el control de la mente a través del control del cuerpo y de las energías sutiles. Esta forma de yoga se desarrolló en la tradición *nātha* («señores»), una forma de śivaísmo adualista cuyos fundadores fueron Matsyendranātha y Gorakṣanātha (s. X d.C.). Las obras principales del *haṭha-yoga* son la *Gorakṣapaddhati* (s. XII-XIII), la *Haṭhayogapradīpikā*

(s. XV), la *Gheraṇḍasaṃhitā* (s. XVII) y la *Śivasāṃhitā* (s. XVII-XVIII).

El objetivo del *haṭha-yoga* es la iluminación aquí y ahora en un cuerpo divinizado e inmortal. Para ello se requiere la armonización y equilibrio de las energías sutiles del cuerpo, que se expresa como una unión entre los opuestos: lo femenino y lo masculino, el Sol y la Luna, el cuerpo y la mente, lo dinámico y lo estático, la consciencia y la energía, Śiva y Śakti. El objetivo de la práctica del *haṭha-yoga* es purificar las *nāḍī* y despertar la *kuṇḍalinī*, para que vaya ascendiendo por el canal central (*suṣumnā*), activando los chakras, y con ellos las diversas potencialidades de la persona, desde las más toscas hasta las más elevadas, hasta unirse (*yoga*) con Śiva, la consciencia o la divinidad trascendente, que reside en el chakra de la coronilla. De esta unión fluye el néctar de la inmortalidad (*amṛta*, *somaśasa*) y el yogui entra en *samādhi*, experimenta el carácter divino de todo lo real y alcanza la liberación.

Algunas prácticas características del *haṭha-yoga* son: las posturas, las técnicas de limpieza del cuerpo físico, ejercicios de respiración, contracciones musculares, visualizaciones y la meditación en el sonido interior. La práctica combinada de estas técnicas purifica los cuerpos físico y sutil, regula la fuerza vital, despierta la *kuṇḍalinī*, desbloquea los chakras y conduce a la liberación.

6



Período contemporáneo (s. XIX-XXI)

Hasta aquí nuestro recorrido por la historia del yoga, desde sus albores hasta el período medieval. Hemos podido apreciar que el yoga no es una única tradición, sino un conjunto heterogéneo de tradiciones que se han ido gestado y desarrollando de forma paralela en el seno de la cultura hindú. Llegados a este punto nos preguntamos: ¿cómo debemos concebir el yoga que se ha hecho tan popular hoy en día en todo el mundo?, ¿qué relación guarda con la tradición yóguica de la India antigua? Para responder a estas preguntas deberemos analizar los procesos de intercambio cultural que tuvieron lugar, a partir del siglo XIX, entre la India tradicional y la modernidad occidental.

En primer lugar, podemos distinguir entre dos enfoques que conviven en el yoga moderno: uno que recupera y adapta a la cosmovisión moderna las antiguas enseñanzas espirituales de la tradición hindú y otro que se centra en una disciplina psicofísica que resulta beneficiosa y terapéutica para la persona que lo practica. El primero, al que llamamos aquí «yoga moderno», se presenta como una síntesis de distintas formas de yoga tradicional y ofrece un camino espiritual integral al alcance de cualquier persona, independientemente de su procedencia religiosa y cultural. El segundo, al que denominamos «yoga postural», se refiere a una metodología específica en la que predomina la práctica de posturas (*āsana*), combinada con técnicas de respiración, relajación y meditación, una forma de vida saludable y, en mayor o menor medida, una orientación hacia el crecimiento personal y el desarrollo espiritual.

6.1. El yoga moderno: la globalización de la espiritualidad india

La espiritualidad india se dio a conocer al resto del mundo a mediados del siglo XIX. Fue

a través de destacados maestros indios que atrajeron la atención de numerosos buscadores espirituales de Occidente. El yoga que predicaban no incluía la práctica de posturas ni otras técnicas del *haṭha-yoga*. Consistía más bien en un conjunto de preceptos filosóficos y espirituales del hinduismo clásico, matizados por su propia experiencia espiritual. Su propuesta halló eco entre aquellas personas que, desencantadas del entorno religioso en el que habían crecido, no querían renunciar a la espiritualidad. El yoga, junto con otras nuevas formas de religiosidad, les brindaba una filosofía y una forma de vida que satisfacían sus aspiraciones espirituales y su sentido de pertenencia a una comunidad. De esta forma, el yoga contribuyó a tejer los nuevos ideales espirituales de la modernidad, como el desarrollo personal, el autoconocimiento y la autorrealización, que siguen orientando y dando sentido hoy a la vida de muchas personas.

En torno a estos maestros pronto se formaron círculos de discípulos, escuelas y organizaciones que patentaron y difundieron sus enseñanzas a nivel global. Muchas de estas organizaciones siguen activas y, desde entonces, no han dejado de aparecer nuevos maestros y círculos de seguidores a su alrededor. En este capítulo solo mencionamos algunos de los pioneros, pero fueron muchos quienes contribuyeron y siguen contribuyendo a difundir la tradición del yoga a nivel mundial, adaptándolo a las necesidades del hombre moderno en un entorno multicultural y transnacional.

El primero de estos maestros fue **Śrī Rāmakṛṣṇa** (1836-1886), sacerdote de un templo de la diosa Kālī de Calcuta. La intensidad de su devoción a la Diosa le hizo tener frecuentes éxtasis e incluso ser tenido por loco. Experimentó con distintos caminos espirituales, tanto hinduistas como no hinduistas, y comprobó por sí mismo que todos ellos llevaban al mismo estado. Eso le hizo adoptar una actitud pluralista y tolerante ante todas las religiones y caminos espirituales. Su discípulo Svāmī Vivekānanda (1862-1902), culto y de familia acomodada, asumió el hinduismo abierto de su maestro y lo combinó con la influencia de Occidente, creando de ese modo el llamado neohinduismo o neovedānta, en el que se unen la racionalidad occidental con la espiritualidad india tradicional. Su propuesta integradora tuvo un gran éxito en la conferencia que impartió en el Parlamento de las Religiones de Chicago de 1896 y dio lugar al llamado «renacimiento hindú», que surge en el contexto de las reivindicaciones nacionalistas indias ante la colonización británica. Con Vivekānanda pasó a primer término la idea tan extendida en el hinduismo contemporáneo de que la visión de la divinidad en todos los seres debe expresarse en el amor al prójimo y el servicio desinteresado, que se convierte así en la mejor manera de adorar a Dios y de purificar la mente. A Vivekānanda también se debe la clasificación del yoga en cuatro sendas o tipos (*karma-yoga*, *bhakti-yoga*, *rāja-yoga* y *jñāna-yoga*) y la propuesta de una práctica combinada de ellos, predominando uno u otro según el temperamento del aspirante. En honor a su maestro, Vivekānanda creó la

Ramakrishna Mission, dedicada a la difusión del conocimiento espiritual y a la acción humanitaria. Su influencia en el hinduismo y el yoga contemporáneo ha sido inmensa.

Otro de los exponentes de esta síntesis moderna del yoga fue **Śrī Aurobindo** (1872-1950), una persona con una gran formación académica que empezó como político independentista, lo que le llevó a la cárcel. Después se retiró en Pondicherry (India francesa) para dedicarse al yoga y a la filosofía. En sus obras *The Synthesis of Yoga* [*La síntesis del yoga*] y *The Life Divine* [*La vida divina*] expuso un gran sistema filosófico en el que describía la evolución del universo como un camino de retorno hacia una Unidad original perdida, que podría acelerarse por medio de un yoga integral, que combinaba los cuatro yogas de Vivekānanda con el *tantra*. En la visión de Aurobindo, la meta de la vida no es solo la liberación individual sino, más allá de ella, la divinización del mundo, que no es en último término ilusorio, como afirma el *advaita-vedānta*, sino real. Su obra ha inspirado y sigue inspirando diversas corrientes de la espiritualidad *new age*.

Otro maestro indio muy influyente entre las personas más afines al *vedānta* y al yoga de la sabiduría (*jñāna-yoga*) fue **Ramaṇa Mahārṣi** (1879-1950). A los diecisiete años de edad tuvo una experiencia de la mortalidad del cuerpo que le permitió desidentificarse de él e iniciar una época de práctica espiritual intensiva que culminó con su liberación. Para ello se retiró a la montaña sagrada de Arunāchala, donde vivió el resto de su vida. La práctica que proponía Ramana era básicamente la autoindagación: reflexionar intensamente sobre la pregunta «¿quién soy yo?» y abrirse a la respuesta que surja del interior. En la tradición vedántica también destaca la personalidad del estanquero de Bombay **Nisargadatta Mahārāj** (1897-1981), quien alcanzó la liberación tras tres años de meditación intensiva en la enseñanza «yo soy *brahman*» que había recibido de su maestro. Su propuesta es una brillante versión del *jñāna-yoga* que se recoge especialmente en el ya clásico *I am that* [*Yo soy eso*], una recopilación de sus conversaciones con las personas que acudían a visitarle.

Paramahansa Yogānanda (1893-1952) fue un yogui que se instaló en Estados Unidos en 1920, año en que también fundó la *Self-Realization Fellowship*, que después se extendió por todo el mundo. En 1946 escribió su popularísima obra autobiográfica *Autobiography of a Yogi* [*Autobiografía de un Yogui*], traducida a decenas de lenguas, donde combina la espiritualidad más profunda con fenómenos paranormales y sucesos esotéricos. En su enseñanza ocupa un lugar importante el *kriyā-yoga*, una serie de ejercicios tántricos de respiración y meditación que todavía practican millones de personas en la actualidad.

Otro de los maestros indios más reconocidos fue **Svāmī Śivānanda** (1887-1963), quien, después de trabajar como sanitario en Malasia, se hizo renunciante y se retiró a Rishikesh, donde se dedicó a la práctica espiritual y al servicio desinteresado. Tras

alcanzar la liberación alrededor de 1930, fundó *The Divine Life Society*. La propuesta de Śivānanda es un «yoga de síntesis» que combina los cuatro yogas principales de Vivekānanda con el *haṭha-yoga*. Su lema era: «Sirve, ama, da, medita, purifícate y realízate». Tuvo brillantes discípulos, entre los que destacan Svāmī Viṣṇudevānanda (fundador de la red internacional de Centros Shivananda) y Svāmī Satyananda (fundador de la Bihar School of Yoga), quienes contribuyeron enormemente a la popularización del *haṭha-yoga* tanto en la India como en Occidente.

También existen maestras indias a quienes se considera seres liberados. Entre ellas, **Ānandamayī Mā** (1896-1982), quien no tuvo maestro ni realizó una práctica espiritual explícita, pero se inició a sí misma y alcanzó la conciencia de ser el Todo. Se presentaba como la hija de todos los seres y enseñaba una combinación de sabiduría no dualista y devoción. Hay que mencionar también a **Mātā Amṛtānandamayī** (más conocida como Ammā), nacida en Kerala en 1953, quien desde pequeña demostró una gran devoción y compasión por todos los seres. En la adolescencia alcanzó la liberación y desde entonces se dedica a servir a la humanidad. Es muy popular por la bendición en forma de abrazo que ofrece a todos los que acuden a ella, que se cuentan por millones. Pero además es una maestra espiritual con muchos discípulos y la promotora de una ingente obra social.

6.2. El yoga postural: la reinvencción del *haṭha-yoga*

A principios del siglo XX nació lo que actualmente entendemos por «yoga», es decir, un tipo de práctica centrada en las posturas (*āsana*), combinadas, en mayor o menor medida, con enseñanzas y prácticas del yoga tradicional. Este tipo de yoga se practica en el contexto de clases de yoga, generalmente colectivas, impartidas por profesores o instructores certificados, en centros y estudios de todo el mundo, en especial en las grandes ciudades. Este tipo de yoga puede practicarse con una finalidad espiritual o bien para mejorar la forma física, la salud y el bienestar mental del individuo, tanto preventiva como terapéuticamente. Es, por lo tanto, una práctica individual, acorde con la mentalidad de la sociedad capitalista contemporánea, si bien también contiene cierto componente de ritual.

La práctica de *āsana* en el yoga actual no sigue una línea directa con la tradición medieval del *haṭha-yoga*, pero tampoco se puede afirmar que no existe ninguna relación con ella. Es más bien el resultado de un proceso dialógico entre la cultura india y la cultura occidental moderna, y no hubiera adquirido tanta fuerza sin el espíritu de innovación y experimentación de quienes fueron sus maestros propulsores.

Dadas estas diferencias entre el yoga moderno y el yoga tradicional, se ha debatido mucho sobre hasta qué punto es correcto llamar «yoga» a este nuevo fenómeno, si se

trata de una «moda», de un producto mercantil o de un camino espiritual válido por sí mismo. Algunos ven con desconfianza el yoga actual y reivindican un supuesto yoga tradicional auténtico, otros defienden la superioridad de su propia escuela vinculándola con linajes y tradiciones ancestrales (muchas veces sin fundamento histórico), mientras que todavía otros conciben el yoga contemporáneo como una evolución del yoga tradicional. En cualquier caso, es un hecho incuestionable que el término «yoga» se ha impuesto de forma generalizada para designar un tipo práctica psicofísica y espiritual que siguen millones de personas en todo el mundo y que no se corresponde con ninguna de las formas tradicionales del yoga. Por eso proponemos, de acuerdo con el especialista Mark Singleton, concebir el yoga contemporáneo como una cultura viva y transnacional. Veremos a continuación cuáles fueron los momentos y los agentes clave en este proceso de transmisión y transformación del yoga tradicional al yoga postural contemporáneo, basándonos principalmente en las tesis que Singleton expone en su libro *Yoga body* (2010).

Según Singleton, el yoga postural se gestó en la India a partir de 1920, en un contexto de interés por fomentar la educación física entre la población, especialmente los jóvenes. Por un lado, la India se abrió al influjo de la cultura física occidental, que llegó en las formas de la gimnasia sueca de Ling, el culturismo de Sandow y los métodos de la YMCA. Por el otro, se alimentó del interés por recuperar la tradición del *haṭha-yoga* (que hasta el momento no gozaba de buena reputación), reinterpretándola como expresión ancestral de la cultura física autóctona. De esta forma, los *āsana* adquirieron un papel y una predominancia que jamás habían tenido en la tradición del yoga, ni siquiera en el *haṭha-yoga*. Tampoco se prestó mucha atención a otras técnicas del *haṭha-yoga* (como las *kriyā*, *mudrā*, *prāṇāyāma*, etc.) y a la fisiología tántrica que fundamenta el *haṭha-yoga* tradicional. Esta nueva versión del yoga gestada en la India volvió a Occidente, donde entró en contacto con otras formas de trabajo corporal, el interés por la salud y el bienestar y una sociedad cada vez más urbana, materialista e individualista, que buscaba compensar sus carencias físicas, psicológicas y espirituales con enfoques alternativos.

Entre los iniciadores del yoga postural moderno se encuentran: **Śrī Yogendra** (1897-1989), que en 1918 fundó en Bombay The Yoga Institute, el primer «centro de yoga», en el que empezó a popularizar las «clases» de yoga, y que en 1919 viajó a Estados Unidos, aunque todavía sin gran éxito. Destaca también la figura de **Svāmī Kuvalayānanda** (1883-1966), que en 1920 empezó a realizar investigaciones científicas sobre los efectos de las prácticas yóguicas y en 1924 fundó el Kaivalyadhama Yoga Institute (en Lonavla, cerca de Bombay), que desde entonces se ha dedicado a la enseñanza y la investigación científica sobre el yoga. El ideal que seguía Kuvalayānanda

era el de la educación física yóguica, un sistema de entrenamiento físico basado en el yoga y diseñado para promover el desarrollo físico, moral y cívico de los jóvenes de la India.

Sin embargo, la construcción del concepto de yoga como un camino espiritual basado principalmente en la realización de posturas corporales se debe sobre todo a la figura de T. Krishnamacharya (1888-1989) y al desarrollo y propagación de sus enseñanzas por parte de sus discípulos: K. Pattabhi Jois, su cuñado B. K. S. Iyengar, Indra Devi y su hijo T. K. V. Desikachar. **Tirumalai Krishnamacharya** (1888-1989) fue un erudito, yogui y médico ayurvédico nacido en el seno de una familia de brahmanes tradicional viṣṇuíta. Tras años de estudio de la tradición filosófica del yoga, en 1925 su maestro Rāmmohan Brahmācāri le encargó la tarea de difundir el yoga. En 1926 llegó a Mysore, donde empezó como profesor de sánscrito y yoga. En 1933 fue contratado en el palacio del Mahārāja de la ciudad, quien puso a su disposición la *Yogaśālā* («sala de yoga»), con el encargo de recuperar la práctica del *haṭha-yoga* tradicional y presentarlo como una mejor alternativa a los métodos de la gimnasia occidental. El Mahārāja Krishnaraja Wodiyar IV (1884-1940) fue un monarca que destacó por promover muchas formas de innovación cultural y científica. Era muy abierto a las nuevas ideas, y al mismo tiempo muy respetuoso con la tradición. Dado que para él la educación física era una parte fundamental del bienestar social, promovió diversas técnicas de la cultura física, tanto autóctona como extranjera, entre las cuales se incluía la práctica de *yogāsana*.

Durante un período de veinte años, Krishnamacharya enseñó en la *Yogaśālā* del Jaganmohan Palace de Mysore, donde elaboró un sistema que sintetizaba diversos métodos de entrenamiento físico que hasta entonces no se habían relacionado con el yoga. Su sistema consistía en una serie de posturas dinámicas, enlazadas mediante una secuencia repetitiva. Según las investigaciones de Sjoman (1996), Krishnamacharya pudo haber desarrollado sus series de posturas a partir de programas de entrenamiento físico y gimnasia que se practicaban en su época, recogidos en manuales que encontró en la biblioteca del palacio de Mysore. Esto sugiere que muchas posturas de yoga que se practican hoy pueden ser creaciones de esa época, especialmente las que no llevan nombres simbólicos (como nombres propios de dioses o sabios, elementos de la naturaleza, animales, etc.), sino descriptivos o funcionales (como muchas de las que encontramos en el manual *Luz sobre el yoga* de Iyengar, por ejemplo).

Dificultades económicas hicieron que en 1952 se cerrara la *Yogaśālā* y Krishnamacharya se trasladara a Chennai, donde vivió hasta su muerte en 1989. En 1976, su hijo, T. K. V. Desikachar, fundó el Krishnamacharya Yoga Mandiram. Allí prosiguió su trayectoria y su enseñanza, que acabó caracterizándose por el cuidado con que la adaptaba a cada individuo. No se trataba ya tanto de *āsana* (posturas) como de

vinyāsa (movimientos) acompañados de respiración, y cada vez daba más importancia al canto védico y al estudio de los *Yogasūtra* como complemento de las prácticas físicas. En resumen, el yoga elaborado por Krishnamacharya es una síntesis de distintas formas de la cultura física india y occidental presentes en su contexto, pero englobadas en el marco del *haṭha-yoga* tradicional y el sistema de Patañjali.

Pero lo que convierte a Krishnamacharya en el verdadero «abuelo» del yoga moderno es que varios de sus discípulos han acabado convirtiéndose en influyentes profesores de yoga conocidos internacionalmente. Entre ellos, solo vamos a mencionar a los tres más influyentes.

K. Pattabhi Jois (1915-2009) estudió con Krishnamacharya desde 1927. En 1948 creó su propio centro en Mysore, que todavía existe hoy. El estilo de yoga que enseñaba se llama *aṣṭāṅga-vinyāsa-yoga*, y se caracteriza por series fijas de movimientos, realizadas con respiración *ujjāyi*, *bandha*, mantras y la mirada enfocada en direcciones determinadas (*dr̥ṣṭi*). La práctica se realiza individualmente con supervisión del profesor. Es una forma muy dinámica de yoga, que Krishnamacharya enseñó a Pattabhi Jois y a otros jóvenes a los que daba clase en los años de Mysore, pero que quizá no sea adecuada para cualquier edad y forma física. Del *aṣṭāṅga-yoga* surgieron otros estilos, como el *power yoga* y el *vinyāsa flow*, especialmente en América a partir de los años noventa. Según Singleton, es muy probable que las series de posturas que enseñó Krishnamacharya a Pattabhi Jois fueran una propuesta pensada para los estudiantes jóvenes y adaptada al formato de las exhibiciones de yoga que se organizaban en diversas ciudades de la India con el objetivo de difundirlo.

B. S. K. Iyengar (1918-2014) ha acabado convirtiéndose en el profesor de yoga más conocido internacionalmente. Estudió con Krishnamacharya algún tiempo a partir de 1933, pero según él aprendió sobre todo a partir de su propia práctica. En 1937 empezó a dar clases en la ciudad de Pune, cerca de Bombay. Comenzó a ser conocido en Occidente desde los años cincuenta y en 1966 publicó el popular *Light on Yoga* [*Luz sobre el yoga*], de donde proceden muchas de las posturas que se practican hoy y que están incluidas en este diccionario. Su estilo de yoga se caracteriza por una práctica minuciosa de los *āsana* y carece del componente aeróbico del yoga que enseñaba Krishnamacharya.

T. K. V. Desikachar (1938) es hijo de Krishnamacharya. Estudió yoga con su padre desde los años sesenta hasta el final de su vida, por lo cual se le puede considerar el más fiel representante de su enseñanza definitiva. En 1976 fundó el Krishnamacharya Yoga Mandiram (Chennai), donde actualmente su hijo Kausthub prosigue su labor. A su estilo de yoga se le llama en ocasiones *vinīyoga*, término que significa «aplicación», por insistir en la necesidad de adaptar las técnicas a las características individuales de cada alumno o

paciente.

Otra importante tradición de yoga moderno es la originada en el ya mencionado Svāmī Śivānanda, que publicó su libro *Hatha yoga* en 1939 y cuyo enfoque de la práctica de yoga no es tan solo «higiénico» (para la salud física y mental) sino plenamente espiritual. En los años cuarenta empezaron a llegar a su *āśram* unos cuantos aspirantes espirituales que acabaron siendo conocidos maestros de yoga. Cada uno de ellos adaptó a su manera el «yoga de la síntesis» de su maestro. Los más influyentes de ellos han sido: Svāmī Viṣṇudevānanda (1927-1993), que viajó a Occidente en 1957, escribió manuales de yoga y desde 1969 empezó a impartir los cursos de formación de profesores de yoga en los que se han formado desde entonces casi treinta mil alumnos en todo el mundo; y Svāmī Satyānanda (1923-2009), el discípulo más tántrico de Śivānanda, que complementó el yoga de la síntesis de su maestro con una práctica sistemática del *haṭha-yoga* con técnicas tántricas y en 1950 fundó la importante Bihar School of Yoga.

En la segunda mitad del siglo XX asistimos a una popularización del yoga en Occidente, gracias a la publicación de manuales de *āsana*, como los de Indra Devi, Theos Bernhard, Vishnudevavanda e Iyengar. El interés por el yoga aumentó todavía más a partir de los años sesenta con el movimiento hippie y el esoterismo *new age* y se consolidó a partir de los años setenta y ochenta con el establecimiento de escuelas y su integración plena en la dinámica del sistema capitalista.

Otra forma de yoga muy difundida en las últimas décadas es el *kuṇḍalinī-yoga* de Yogui Bhajan (1929-2004), maestro espiritual, empresario y fundador de una ONG, miembro de la religión sikh y que empezó a enseñar esa forma de yoga en 1968. Su propuesta combina prácticas tántricas de *haṭha-yoga*, *kriyā* y meditación con prácticas devocionales y de servicio desinteresado.

6.3. Reflexiones finales sobre el yoga hoy

Tradición y modernidad

Como hemos visto, existen muchas diferencias y discontinuidades históricas entre el yoga clásico de Patañjali, el *haṭha-yoga* tradicional y el yoga que se practica hoy. Sin embargo, muchas de las escuelas de yoga contemporáneo se remiten a los *Yogasūtra* de Patañjali, a los tratados antiguos de *haṭha-yoga* y a otros textos de la tradición (como los Vedas, las *Upaniṣad*, la *Bhagavadgītā*, las epopeyas indias, etc.), para fundamentar histórica y espiritualmente su práctica. Es un fenómeno curioso y sorprendente que convendría analizar cuidadosamente. Como sugiere Singleton, podemos empezar por considerar el término «yoga» como un «homónimo» (y no como un sinónimo) del yoga de Patañjali,

del *haṭha-yoga* tántrico y de otras formas de yoga tradicionales.

La tradición del yoga siempre ha atravesado muchas transformaciones, y sigue haciéndolo hoy, acorde con el espíritu de nuestra época, intercultural y ecléctica. El yoga sigue transformándose y recreándose, tanto en cuanto a sus prácticas como a su dimensión filosófica y espiritual, en diálogo con otras disciplinas, perspectivas y sensibilidades. Sin embargo, para no perdernos en el universo del yoga y poder beneficiarnos al máximo de su potencial espiritual y humano, es importante conocer bien tanto los textos del yoga tradicional como sus expresiones modernas.

Si creemos que existió un yoga tradicional auténtico corremos el riesgo de construir un mito orientalista y enajenarnos de nuestra realidad personal y cultural, pero esto no significa que no debamos estudiar las diversas tradiciones y textos vinculados con la historia del yoga. De hecho, la tendencia a idealizar lo ancestral muchas veces va acompañada de una visión sesgada causada por un conocimiento superficial y una actitud de rechazo respecto a la erudición —que presupone que el estudio intelectual está reñido con la espiritualidad.

Legitimidad del yoga moderno

En el yoga contemporáneo suele observarse una excesiva preocupación por su ortopraxis (la manera correcta de practicarlo) que a veces lleva a buscar argumentos de autoridad cercanos a la leyenda. En primer lugar, deberíamos reconocer abierta y humildemente las discontinuidades entre el yoga tradicional y el moderno, y dejar de intentar legitimarlo sobre la base de orígenes ancestrales. Desvelar las influencias modernas y las aportaciones nuevas del yoga postural que nace con Krishnamacharya y sus discípulos no le resta legitimidad. Al contrario, comprender este fenómeno de reinterpretación de la tradición a la luz del presente arroja luz sobre las dinámicas de la transmisión del conocimiento en general y del yoga en particular.

Creemos que no es necesario considerar ninguna forma o estilo de yoga como «más auténtica» que otra. Este tipo de juicios de valor se disuelven cuando consideramos al yoga como una cultura viva y dinámica, en constante evolución, que tiene la capacidad de adaptarse a diferentes entornos, en respuesta a las diversas cosmovisiones, predisposiciones y aspiraciones de sus practicantes. Al mismo tiempo, deberíamos tener un poco de respeto y rigor a la hora de leer a Patañjali, evitando las interpretaciones simplistas, los anacronismos y las apropiaciones indebidas. La autoridad de un gran maestro o practicante de yoga actual no es garantía suficiente para certificar la correcta interpretación de los *Yogasūtra* de Patañjali. Para entender a Patañjali es necesario tener un conocimiento de su contexto cultural y textual, especialmente de sus orígenes en los

textos budistas del *abhidhamma* y en los comentarios sánscritos posteriores. Un conocimiento mínimo de la lengua sánscrita es aconsejable, aunque existen cada vez mejores traducciones y estudios sobre su obra.

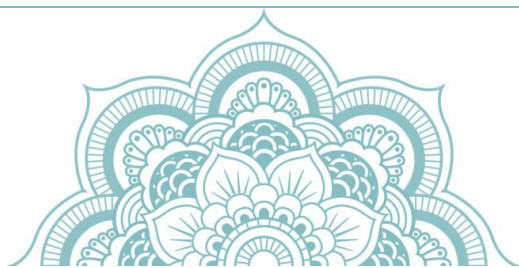
Cuerpo y espiritualidad

El yoga postural tiene un gran componente gimnástico porque se gestó en el contexto de un interés por la cultura física, pero esto no significa que carezca del elemento espiritual ni que sea una perversión del yoga auténtico. El ejercicio físico no es contrario a la práctica espiritual, aunque pueda llegar a serlo cuando se practica con un espíritu exhibicionista, competitivo y narcisista. El cuerpo también puede convertirse en un vehículo de la espiritualidad cuando se trabaja de forma armónica, consciente y con la finalidad de mejorar la salud, incrementar la energía y fomentar la serenidad.

La fusión entre la cultura física y el yoga se ha convertido hoy en un hecho innegable. Probablemente, el yoga continuará desarrollándose y aculturándose a los distintos entornos donde arraigue, y lo hará de forma muy vinculada a la cultura física, por un lado, y a la búsqueda espiritual individual, por el otro, ambos signos de la modernidad.

II

LA PRÁCTICA DEL YOGA





La segunda parte de este manual incluye una amplia selección de términos sánscritos utilizados en la práctica del yoga. Se trata de nombres de ejercicios y técnicas que hemos estructurado en cinco capítulos: posturas (*āsana*), técnicas de respiración (*prāṇāyāma*), sellos (*mudrā*), cierres energéticos (*bandha*) y técnicas de limpieza (*kriyā*).

El primer capítulo (*āsana*) contiene la definición de un centenar de posturas. La tradición del yoga nos ha legado miles de posturas y nombres y, por lo tanto, cualquier selección es subjetiva. Sin embargo, hemos hecho un esfuerzo por identificar las posturas más básicas y habituales, evitando cualquier preferencia por un estilo, escuela o linaje de yoga en particular. Por último, han sido 108, porque es una cantidad adecuada a la extensión del libro y a los programas de formación, pero también porque el 108 es un número sagrado y muy auspicioso en la cultura hindú.

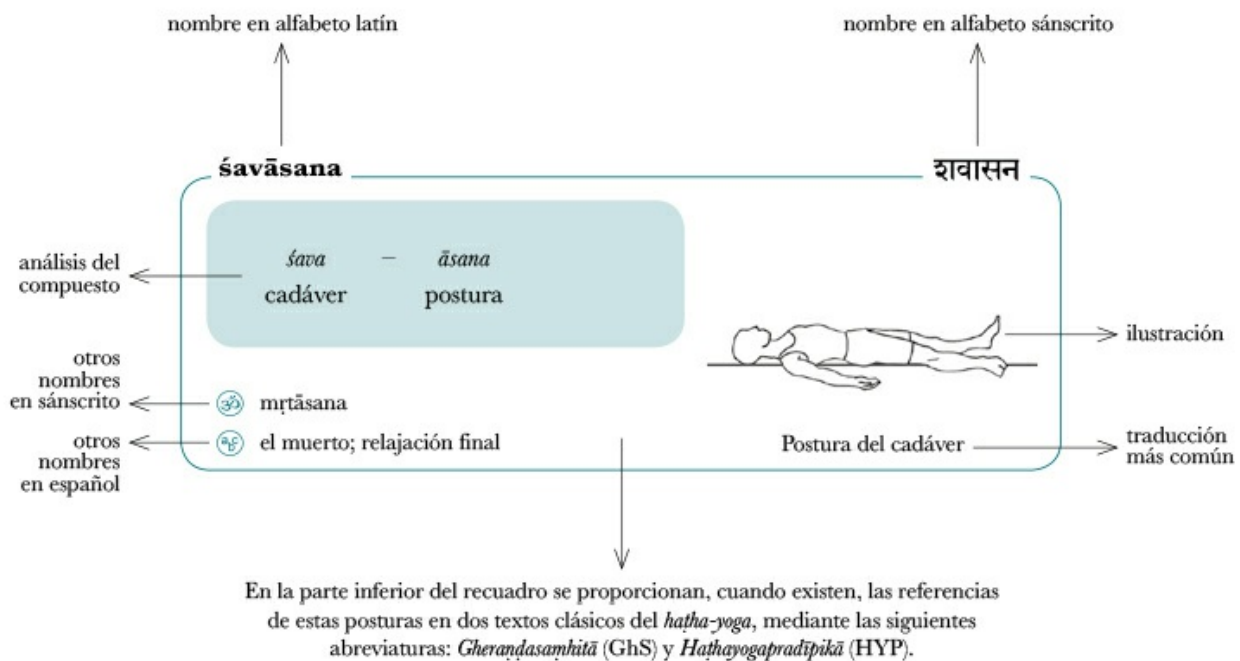
Los nombres de las posturas se han ordenado alfabéticamente según su nombre sánscrito, y se presentan escritos en los dos alfabetos (sánscrito y transliterado). Para cada término, se ofrece el análisis terminológico, la traducción al castellano y una ilustración, que solo pretende ser una guía visual para identificar la postura, de forma que cada escuela o maestro sea libre para añadir sus propias directrices en cuanto a los detalles de la práctica. Si aparecen dos imágenes asociadas a un mismo nombre, significa que se han identificado dos formas de ejecución de una misma postura (por ejemplo, *bhujapīḍāsana* o *ekapādarājakapotāsana*), o bien que el nombre designa una secuencia dinámica de posturas (por ejemplo, *sūryanamaskāra* o *mārjāryāsana*).

Como se verá, los nombres de las posturas son casi siempre términos compuestos de dos o más palabras que terminan con el nombre *āsana*. Así, por ejemplo, *śavāsana* es una palabra compuesta de dos términos: *śava* y *āsana*. En sánscrito, al juntar dos palabras en un compuesto puede producirse una unión fonética (*sandhi*) entre el último fonema de la primera palabra y el primer fonema de la segunda. En nuestro ejemplo, la norma de *sandhi* a aplicar sería $a + ā = ā$, por lo que *śava + āsana* resulta en *śavāsana*. La traducción de los compuestos sánscritos puede llegar a ser muy compleja en otros contextos, pero en el caso de los nombres de posturas es muy sencillo, ya que la primera palabra del compuesto es por lo general un adjetivo o un nombre que describe o califica el segundo término del compuesto, *āsana*. Así, en nuestro ejemplo (*śava* ‘cadáver’ + *āsana* ‘postura’) traduciremos simplemente «la postura del cadáver».

Dentro del recuadro sombreado se ofrece el análisis y la traducción, palabra por

palabra, de los términos que forman cada compuesto. Se observará que hay posturas cuyo nombre describe cómo se hacen o qué se trabaja en ellas, otros que indican a qué se parecen (por ejemplo, animales o elementos de la naturaleza) y, todavía otras, que llevan el nombre de un dios o un personaje célebre, especialmente antiguos maestros de yoga. En el caso de los nombres propios, el recuadro solo aporta la traducción literal, pero el lector encontrará una semblanza más detallada sobre estos personajes en el glosario final de esta parte.

El espacio inferior del recuadro está reservado para otros términos que también se emplean para nombrar la misma postura, aunque con menos frecuencia. Cuando se trata de sinónimos en sánscrito van precedidos del signo ॐ, mientras que cuando se trata de otros nombres en castellano se indica con el icono ॐ.



Los siguientes cuatro capítulos están dedicados a las técnicas de *prāṇāyāma*, *mudrā*, *bandha* y *kriyā*, respectivamente. Siguen la misma estructura, añadiendo en cada caso una breve descripción de cómo realizar cada práctica, teniendo en cuenta una vez más que cada escuela puede tener su propia forma de explicarla y practicarla.

Como se observará a medida que se estudien los recuadros y el glosario final de esta parte, el vocabulario del *hatha-yoga* no es tan extenso. Los términos sánscritos que debemos conocer son solo unos cientos y pueden referirse a una dirección, acción o posición, elementos de la naturaleza, partes del cuerpo, objetos, animales, etc. Todos estos términos se hallan recogidos y clasificados en grupos semánticos en el glosario que cierra esta parte del diccionario (*Glosario de la práctica de yoga*, véase pág. 125).

1

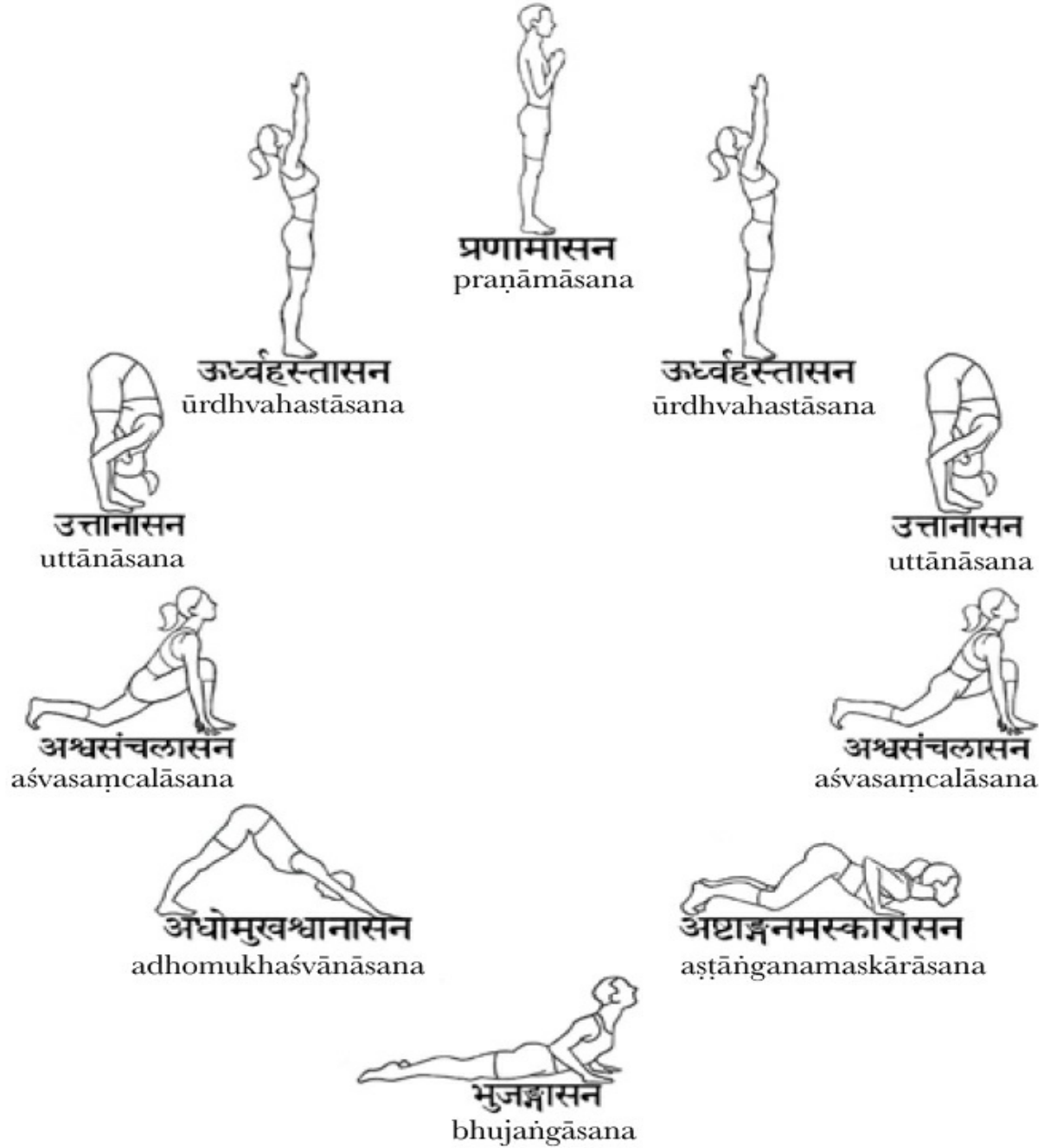


आसन

āsana: Posturas

Los *āsana* son las posturas que adopta el cuerpo durante la práctica de yoga. El significado etimológico del término *āsana* es «asiento» y, de hecho, en los *Yogasūtra*, se emplea para referirse exclusivamente a la postura de meditación: «La postura debe ser firme y cómoda», dice Patañjali (YS 2.46), porque solo así podremos abstraer los sentidos, concentrar la mente y practicar la meditación durante un largo tiempo. No obstante, siglos después de Patañjali, con el desarrollo del *haṭha-yoga* y el yoga contemporáneo, el concepto de *āsana* llegó a incluir muchas otras posturas corporales, no necesariamente sentadas, cuya práctica aporta fuerza, flexibilidad y control de la energía vital. Recogiendo este nuevo uso, la palabra *āsana*, que aparece al final de los términos compuestos incluidos en este capítulo, suele traducirse como «postura».

सूर्यनमस्कार
Sūryanamaskāra
Saludo al sol



adhomukhaśvānāsana

अधोमुखश्चानासन

adho - mukha — *śvāna* — *āsana*
abajo - boca perro postura

- ॐ sumeru āsana; parvatāsana
- ॐ montaña; pirámide; V invertida



Postura del
perro boca abajo

adhomukhavṛkṣāsana

अधोमुखवृक्षासन

adho - mukha — *vṛkṣa* — *āsana*
abajo - boca árbol postura

- ॐ vertical; postura sobre las manos



Postura del árbol
boca abajo

ākaraṇadhanurāsana

आकर्णधनुरासन

ā - karṇa — *dhanus* — *āsana*
hasta - oreja arco postura

- ॐ el arquero



Postura del arquero

ānandabālāsana

आनन्दबालासन

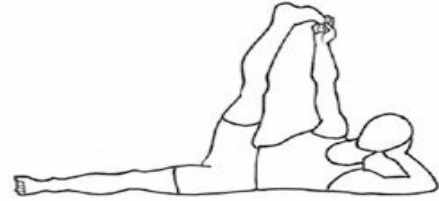
ānanda — *bāla* — *āsana*
felicidad niño postura



Postura del niño feliz

anantāsana**अनन्तासन**

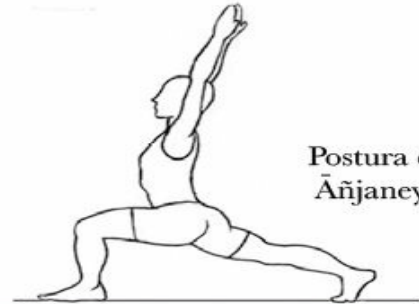
ananta — *āsana*
 Ananta — postura
 ‘infinito’



Postura de Ananta

āñjaneyāsana**आञ्जनेयासन**

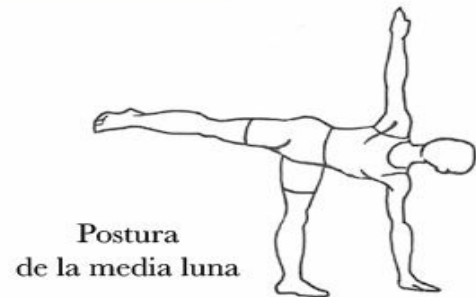
āñjaneya — *āsana*
 Āñjaneya — postura
 ‘hijo de Añjanā’

Postura de
Āñjaneya

🌀 lanza

ardhacandrāsana**अर्धचन्द्रासन**

ardha — *candra* — *āsana*
 media — luna — postura

Postura
de la media luna**ardhamatsyendrāsana****अर्धमत्स्येन्द्रासन**

ardha — *matsyendra* — *āsana*
 medio — Matsyendra — postura
 ‘Señor de los peces’

Media postura
de Matsyendra

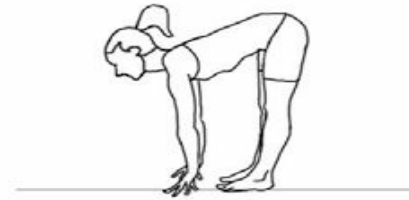
🌀 matsyendrāsana

🌀 torsión

GHS 2.22-23; HYP 1.26-27

ardhottānāsana**अर्धोत्तानासन**

ardha — *uttāna* — *āsana*
mitad — estirado — postura



Postura de estiramiento
hasta la mitad

aṣṭāṅganamaskārāsana**अष्टाङ्गनमस्कारासन**

aṣṭa — *aṅga* — *namaskāra* — *āsana*
ocho — miembro — saludo — postura



Postura de saludo
con ocho apoyos

baddhakoṇāsana**बद्धकोणासन**

baddha — *koṇa* — *āsana*
cerrado — ángulo — postura



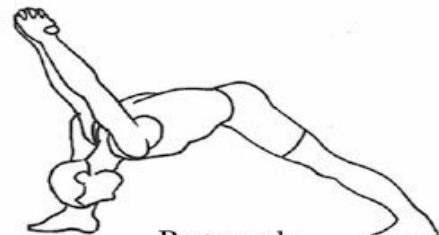
Postura
del ángulo cerrado

ॐ bhadraśana

ॐ mariposa

baddhavīrabhadrāsana**बद्धवीरभद्रासन**

baddha — *vīrabhadra* — *āsana*
atado — Virabhadra — postura



Postura de
Virabhadra con cierre

ॐ śīrṣāṅguṣṭhayogāsana; prāṇatavīrabhadrāsana

ॐ guerrero humilde

bakāsana**बकासन**

baka — *āsana*
grulla — postura

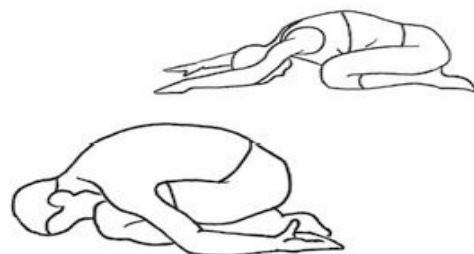


Postura de la grulla

bālāsana**बालासन**

bāla — *āsana*
niño — postura

- ॐ prāṇatāsana; garbhāsana; śaṅkāsana
- ॐ embrión; hoja plegada; concha



Postura del niño

bharadvājāsana**भरद्वाजासन**

bharadvāja — *āsana*
Bharadvāja — postura



Postura de Bharadvāja

bhekāsana**भेकासन**

bheka — *āsana*
rana — postura



Postura de la rana

bhujāṅgāsana

भुजङ्गासन

bhujāṅga — *āsana*
cobra postura

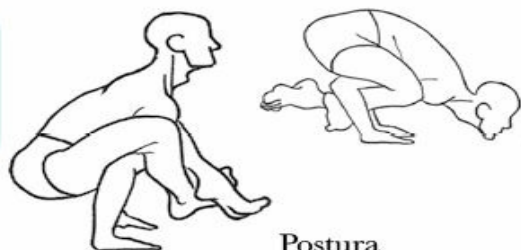


Postura de la cobra

bhujapīḍāsana

भुजपीडासन

bhuja — *pīḍā* — *āsana*
brazos presión postura



Postura de la presión con los brazos

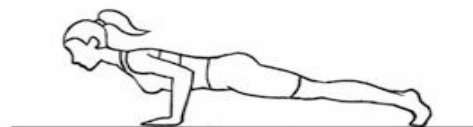
ॐ dvihastabhujapīḍāsana

GHS 2.42-43

caturaṅgadaṇḍāsana

चतुरङ्गदण्डासन

catur — *aṅga* — *daṇḍa* — *āsana*
cuatro miembros bastón postura

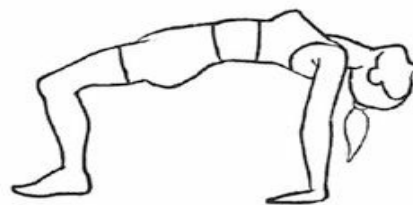


Postura del bastón de cuatro apoyos

catuṣpādapīṭha

चतुष्पादपीठ

catus — *pāda* — *pīṭha*
cuatro pies trono



Trono de cuatro patas

ॐ sukhapūrvottānāsana; catuṣpādapīṭham

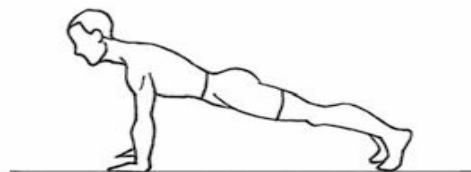
ॐ mesa

catuṣpādāsana

चतुष्पादासन

catur — *pāda* — *āsana*
cuatro — pies — postura

- ॐ saṁtolāsana; phalakāsana
- ॐ plano inclinado; tabla; plancha



Postura
con cuatro apoyos

daṇḍāsana

दण्डासन

daṇḍa — *āsana*
bastón — postura

- ॐ ūrdhvadaṇḍāsana



Postura del bastón

dhanurāsana

धनुरासन

dhanus — *āsana*
arco — postura

GHS 2.18; HYP 2.25



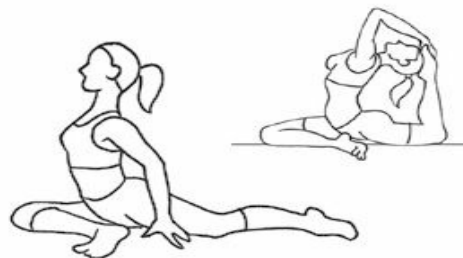
Postura del arco

ekapādarājakapotāsana

एकपादराजकपोतासन

eka — *pāda* — *rāja* — *kapota* — *āsana*
un — pie — rey — paloma — postura

- ॐ rājakapotāsana
- ॐ paloma; media paloma



Postura de la paloma real con un pie

garbhapiṇḍāsana

गर्भपिण्डासन

garbha — *piṇḍa* — *āsana*
embrión bola postura



ॐ uttānakūrmāsana

Postura del embrión

garuḍāsana

गरुडासन

garuḍa — *āsana*
Garuḍa
‘que tiene alas’ postura



ॐ águila

GHS 2.37

Postura
de Garuḍa

gomukhāsana

गोमुखासन

go — *mukha* — *āsana*
vaca cara postura



ॐ saṃkaṭāsana

GHS 2.16; HYP 1.20

Postura de la cara de vaca

halāsana

हलासन

hala — *āsana*
arado postura



Postura del arado

hanumān āsana

हनुमान् आसन

hanu - *mat* — *āsana*
dios Hanumān — postura
'el de grandes mandíbulas'



Postura de Hanumān

jānuśīrṣāsana

जानुशीर्षासन

jānu — *śīrṣa* — *āsana*
rodilla — cabeza — postura



Postura
de la cabeza en la rodilla

jaṭharaparivartanāsana

जठरपरिवर्तनासन

jaṭhara — *parivartana* — *āsana*
abdomen — torsión — postura



Postura de la torsión
del abdomen

kākāsana

काकासन

kāka — *āsana*
cuervo — postura



Postura del cuervo



bakadhyānasana

kapālāsana

कपालासन

kapāla — *āsana*
cráneo — postura



trípode



Postura sobre
el cráneo

kapotāsana

कपोतासन

kapota — *āsana*
paloma — postura



Postura de la paloma

kapyāsana

कप्यासन

kapi — *āsana*
mono — postura



āñjaneyāsana; ardhačandrāsana



luna creciente



Postura del mono

karṇapīḍāsana

कर्णपीडासन

karṇa — *pīḍā* — *āsana*
oreja — presión — postura



karṇapīḍamūlāsana, cakrāsana



sordo



Postura de presión en las orejas

kaunḍinyāsana

कौण्डिन्यासन

kaunḍinya — *āsana*
Kaunḍinya — postura
'hijo de Kuṇḍinī'



dvipādakaunḍinyāsana

Postura de Kaunḍinya

krauñcāsana

क्रौञ्चासन

krauñca — *āsana*
garza — postura



Postura
de la garza

kukkuṭāsana

कुक्कुटासन

kukkuṭa — *āsana*
gallo — postura



GHS 2.31; HYP 1.23

Postura del gallo

kūrmāsana

कूर्मासन

kūrma — *āsana*
tortuga — postura

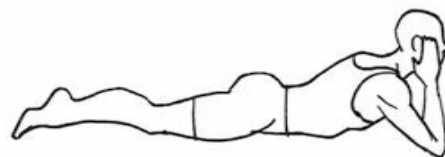


GHS 2.32; HYP 1.22

Postura de la tortuga

makarāsana**मकरासन**

makara — *āsana*
cocodrilo postura



Postura del cocodrilo

mālāsana**मालासन**

mālā — *āsana*
guirnalda postura



Postura de la guirnalda

ॐ avasvastikāsana

maṇḍūkāsana**मण्डूकासन**

maṇḍūka — *āsana*
rana postura



Postura de la rana

GHS 2.34

marīcyāsana**मरीच्यासन**

marīci — *āsana*
Marīci
'rayo de luz' postura



Postura de Marīci

mārjāryāsana

मार्जार्यासन

mārjārī — *āsana*
gata — postura

ॐ biḍālāsana

ॐ gato-vaca



Postura del gato

matsyāsana

मत्स्यासन

matsya — *āsana*
pez — postura

GHS 2.21



Postura del pez

mayūrāsana

मयूरासन

mayūra — *āsana*
pavo real — postura

GHS 2.29-30; HYP 1.31



Postura del pavo real

merudaṇḍāsana

मेरुदण्डासन

meru — *daṇḍa* — *āsana*
monte Meru — eje — postura
'columna vertebral'

ॐ upaviṣṭakoṇāsana



Postura del monte Meru

naṭarājāsana

नटराजासन

naṭa - rāja — *āsana*
Naṭarāja — postura
'rey de la danza'

ॐ bailarín; danza

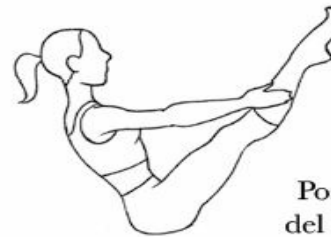


Postura de
Śiva bailarín

nāvāsana

नावासन

nāva — *āsana*
barco — postura



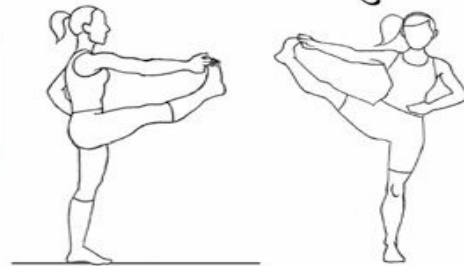
Postura
del barco

pādāṅguṣṭhāsana

पादाङ्गुष्ठसन

pāda — *angūṣṭha* — *āsana*
pie — dedo gordo — postura

ॐ utthitahastapādāṅguṣṭhāsana



Postura [con agarre] del dedo gordo del pie

padmāsana

पद्मासन

padma — *āsana*
loto — postura



Postura del loto

GHS 2.8; HYP 1.44-48

parighāsana

परिघासन

parigha — *āsana*
aldaba — postura

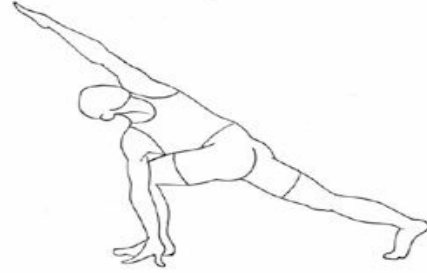


Postura de la aldaba

parivṛttapārsvakōṇāsana

परिवृत्तपार्श्वकोणासन

parivṛtta — *pārsva* — *kōṇa* — *āsana*
girado — costado — ángulo — postura



Postura del ángulo lateral en torsión

parivṛttatrikōṇāsana

परिवृत्तत्रिकोणासन

parivṛtta — *tri* — *kōṇa* — *āsana*
girado — tres — ángulos — postura



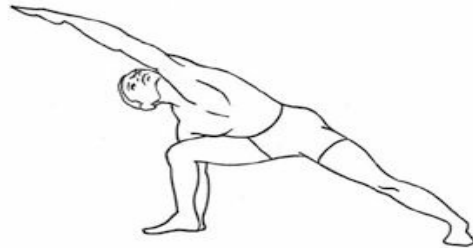
Postura del triángulo en torsión

ॐ pārsvavakratrikōṇāsana

pārsvakōṇāsana

पार्श्वकोणासन

pārsva — *kōṇa* — *āsana*
costado — ángulo — postura



Postura del ángulo lateral

ॐ utthitapārsvakōṇāsana; kōṇāsana

pārsvottānāsana

पार्श्वोत्तानासन

pārśva — *uttāna* — *āsana*
costado estirado postura



Postura del estiramiento del costado

parvatāsana

पर्वतासन

parvata — *āsana*
montaña postura

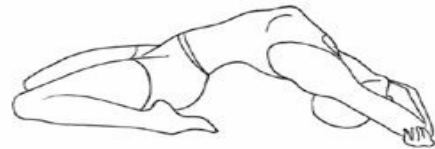


Postura de la montaña

paryāṅkāsana

पर्यङ्कासन

paryāṅka — *āsana*
palanquín postura



Postura del palanquín

pāścimottānāsana

पश्चिमोत्तानासन

pāścima — *uttāna* — *āsana*
parte posterior estirado postura



Postura de estiramiento posterior

pavanamuktāsana

पवनमुक्तासन

pavana — *mukta* — *āsana*
aire liberado postura

- ॐ suptagarbhāsana; apānāsana;
vayumuktyāsana



Postura
de la liberación del aire

picchamayūrāsana

पिच्छमयूरासन

piccha — *mayūra* — *āsana*
pluma pavo real postura

- ॐ piñchamayūrāsana
ॐ pavo real



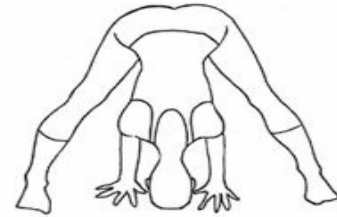
Postura del
pavo real emplumado

prasāritapādottānāsana

प्रसारितपादोत्तानासन

prasārita — *pāda* — *uttāna* — *āsana*
abierto pierna estirado postura

- ॐ triśūlāsana



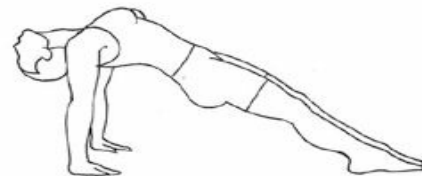
Postura de las piernas
abiertas en extensión

pūrvottānāsana

पूर्वोत्तानासन

pūrva — *uttāna* — *āsana*
parte anterior estirado postura

- ॐ setu āsana
ॐ tabla; plano inclinado



Postura de estiramiento anterior

rājakapotāsana

राजकपोतासन

rāja — *kapota* — *āsana*
real paloma postura



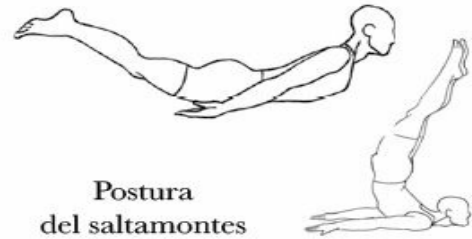
ॐ bhujaṅgendrāsana; pūrṇabhujaṅgāsana

Postura de la paloma real

śalabhāsana

शलभासन

śalabha — *āsana*
saltamontes postura



ॐ langosta

GHS 2.39

Postura
del saltamontes

samakoṇāsana

समकोणासन

sama — *koṇa* — *āsana*
igual ángulo postura



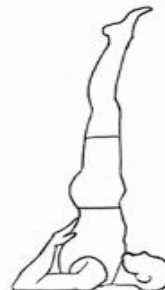
ॐ upaviṣṭakoṇāsana

Postura del ángulo recto

sarvāṅgāsana

सर्वाङ्गासन

sarva — *aṅga* — *āsana*
todos miembros postura



ॐ vela

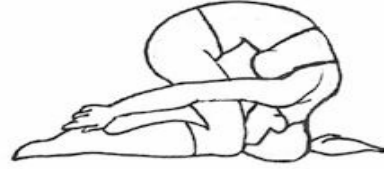
Postura sobre
los hombros

śaśāṅkāśana

शशाङ्कासन

śaśa - aṅka — *āsana*
'con la marca de liebre'
luna postura

- ॐ praṇāmāsana
- ॐ liebre



Postura de la luna

śavāsana

शवासन

śava — *āsana*
cadáver postura

- ॐ mṛtāsana
- ॐ el muerto; relajación final



Postura del cadáver

setubandhāsana

सेतुबन्धासन

setu — *bandha* — *āsana*
puente cierre postura

- ॐ uttānamayūrāsana; kaṇḍharāsana;
dvipādapīṭha; setubandhasarvāṅgāsana
- ॐ pequeño puente



Postura del puente

siddhāsana

सिद्धासन

siddha — *āsana*
sabio postura



Postura del sabio

GHS 2.7; HYP 1.36-43

siṃhāsana

सिंहासन

siṃha — *āsana*
león postura

ॐ siṃhamudrā



Postura del león

śīrṣāsana

शीर्षासन

śīrṣa — *āsana*
cabeza postura



Postura
sobre la cabeza

skandāsana

स्कन्दासन

skanda — *āsana*
Skanda
'saltarín' postura



Postura de Skanda

sukhāsana

सुखासन

sukha — *āsana*
fácil postura



Postura fácil

suptakoṇāsana**सुप्तकोणासन**

supta — *koṇa* — *āsana*
tumbado ángulo postura



Postura
del ángulo, boca arriba

suptapādāṅguṣṭhāsana**सुप्तपादाङ्गुष्ठासन**

supta — *pāda* — *angūṣṭha* — *āsana*
tumbado pie dedo gordo postura



Postura [agarrando]
el dedo gordo del pie, boca arriba

suptavīrāsana**सुप्तवीरासन**

supta — *vīra* — *āsana*
tumbado héroe postura



Postura
del héroe, boca arriba

svastikāsana**स्वस्तिकासन**

svastika — *āsana*
próspero postura



Postura próspera

GHS 2.13; HYP 1.19

tāḍāsana

ताडासन

tāḍa — *āsana*
montaña — postura

ॐ samasthiti

ॐ palmera



Postura de la montaña

tārāsana

तारासन

tārā — *āsana*
estrella — postura



Postura de la estrella

titibhāsana

तितिभासन

titibha — *āsana*
luciérnaga — postura



Postura de la luciérnaga

tolāsana

तोलासन

tola — *āsana*
medida de peso — postura

ॐ utpluti



Postura de la balanza

trikoṇāsana

त्रिकोणासन

tri — *koṇa* — *āsana*
tres ángulo postura

ॐ utthitatrikoṇāsana



Postura
del triángulo

tryaṅgamukhaikapāda- pāścimottānāsana

त्र्यङ्गमुखैकपादपश्चिमोत्तानासन

tri — *aṅga* — *mukha* — *eka*
tres miembro cara una
pāda — *pāścima* — *uttāna* — *āsana*
pierna posterior estirado postura



Postura de la pinza con tres apoyos
y la cara sobre una pierna

ubhayapādāṅguṣṭhāsana

उभयपादाङ्गुष्ठासन

ubhaya — *pāda* — *aṅguṣṭha* — *āsana*
ambos pies dedo gordo postura

ॐ utthitahastamerudaṇḍāsana

ॐ abanico



Postura [con agarre]
en ambos dedos gordos de los pies

upaviṣṭakoṇāsana

उपविष्टकोणासन

upaviṣṭa — *koṇa* — *āsana*
sentado ángulo postura



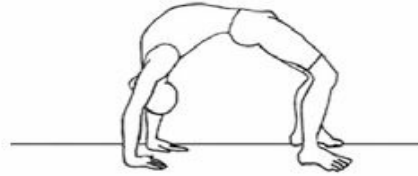
Postura
del ángulo, sentado

ūrdhvaḍhanurāsana

ऊर्ध्वधनुरासन

ūrdhva — dhanus — āsana
hacia arriba arco postura

- ॐ cakraṣana
- ॐC rueda; arco; puente

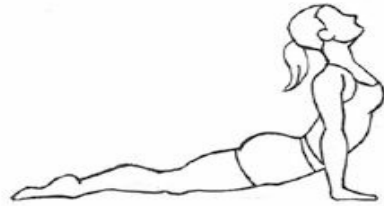


Postura
del arco boca arriba

ūrdhvamukhaśvānāsana

ऊर्ध्वमुखश्वानासन

ūrdhva - mukha — śvāna — āsana
arriba - boca perro postura



Postura del perro boca arriba

uṣṭrāsana

उष्ट्रासन

uṣṭra — āsana
camello postura



GHS 2.41

Postura del camello

utkaṭāsana

उत्कटासन

utkaṭa — āsana
vigorosa postura



- ॐC postura atrevida

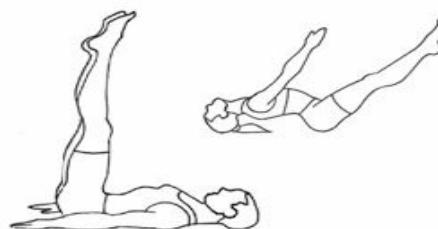
GHS 2.27

Postura
de la silla

uttānapādāsana

उत्तानपादासन

uttāna — *pāda* — *āsana*
estirado — pierna — postura



Postura de estiramiento
de las piernas

ॐ ūrdhvaprasāritapādāsana

uttānaprṣṭhāsana

उत्तानपृष्ठासन

uttāna — *prṣṭha* — *āsana*
estirado — espalda — postura



Postura de estiramiento
de la espalda

ॐ lagarto

uttānāsana

उत्तानासन

uttāna — *āsana*
estirado — postura



Postura
de estiramiento

ॐ pādottānāsana

ॐ pinza de pie; flexión de pie

vajrāsana

वज्रासन

vajra — *āsana*
diamante — postura



Postura diamantina

ॐ postura del rayo

HYP 1.37; GHS 2.12

vakrāsana**वक्रासन**

vakra — *āsana*
torcido postura

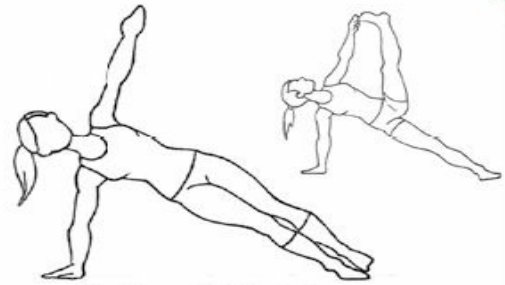


Postura
de torsión

ॐ meruvakrāsana; ardhamatsyendrāsana

vasiṣṭhāsana**वसिष्ठासन**

vasiṣṭha — *āsana*
Vasiṣṭha
'el mejor'



Postura de Vasiṣṭha

ॐ plancha lateral

viparītakaraṇī**विपरीतकरणी**

viparīta — *karaṇī*
invertida acción



Acción invertida

ॐ viparītakaraṇīmudrā GHS 3.33-35; HYP 3.77-82

vīrabhadrāsana I**वीरभद्रासन I**

vīra - bhadra — *āsana*
Vīrabhadra postura



Postura de Vīrabhadra I

ॐ el guerrero I

vīrabhadrāsana II

vīra - bhadra — *āsana*
Vīrabhadra postura

ॐ el guerrero 2

वीरभद्रासन II



Postura de Vīrabhadra 2

vīrabhadrāsana III

vīra - bhadra — *āsana*
Vīrabhadra postura

ॐ el guerrero 3; pértiga

वीरभद्रासन III



Postura de Vīrabhadra 3

vīrāsana

vīra — *āsana*
héroe postura

ॐ brahmacaryāsana GHS 2.17; HYP 1.21

वीरासन



Postura del héroe

viśvāmitrāsana

viśva - mitra — *āsana*
Viśvāmitra
'amigo de todos' postura

विश्वामित्रासन



Postura de Viśvāmitra

vṛkṣāsana

वृक्षासन

vṛkṣa — *āsana*
árbol — postura



Postura
del árbol

ॐ bhagīrathāsana

vṛścikāsana

वृश्चिकासन

vṛścika — *āsana*
escorpión — postura

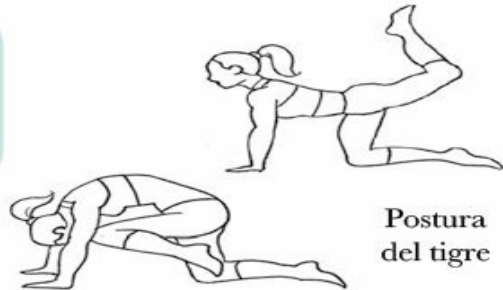


Postura del escorpión

vyāghrāsana

व्याघ्रासन

vyāghra — *āsana*
tigre — postura



Postura
del tigre

ॐ cakravakāsanakrama

yogamudrāsana

योगमुद्रासन

yoga — *mudrā* — *āsana*
yoga — sello — postura



Postura
del sello yóguico

2



प्राणायाम

Prāṇāyāma: Técnicas de respiración ②

El *prāṇāyāma* es la regulación (*āyāma*) de la energía o aire vital (*prāṇa*) mediante diversas prácticas de respiración. La palabra *prāṇāyāma* aparece al final de los términos compuestos incluidos en este capítulo, donde, para simplificar, se traduce como «respiración». Tiene tres componentes: *pūraka* («inspiración»), *recaka* («expiración») y *kumbhaka* («retención»). El *prāṇāyāma* se realiza en postura de meditación, en orden de preferencia: *padmāsana*, *siddhāsana*, *svastikāsana*, *sukhāsana*, *virāsana* y *vajrāsana*. (YS 2.49-52)

bhastrikāprāṇāyāma

भस्त्रिकाप्राणायाम

bhastrikā — *prāṇāyāma*
fuelle respiración



Respiración del fuelle

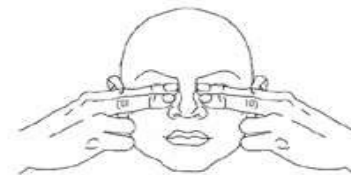
En postura de meditación, con la columna erguida, se empieza practicando respiraciones yóguicas completas. Poco a poco, se contrae ligeramente el abdomen y se va aumentando el ritmo de la respiración. Inspiración y espiración serán ambas conscientes e iguales en tiempo y esfuerzo. Un suave cierre de la garganta y la fricción del aire al pasar por las fosas nasales producen un sonido que, al aumentar el ritmo, recuerda el sonido del fuelle del herrero (*bhastrikā*) que da nombre a esta práctica. La frecuencia respiratoria puede variar, pero es generalmente rápida. Es habitual cerrar esta práctica con *kumbhaka*.

GHS 5.75-77; HYP 2.59-67

bhramarīprāṇāyāma

भ्रमरीप्राणायाम

bhramarī — *prāṇāyāma*
abeja respiración



Respiración del zumbido de la abeja

Se colocan ambos pulgares en los oídos, los índices en los párpados, los anulares en las dos fosas nasales y los dos últimos dedos en la zona de los labios. Tras inspirar y retener, se cierran los dientes y se emite el aire por la nariz de forma larga y continuada, provocando un sonido que se asemeja al zumbido de una abeja. Además del sonido, se percibe una vibración en la frente y en el espacio entre las orejas y, finalmente, un sonido interior muy sutil. Esta práctica favorece la introversión de los sentidos (*pratyāhāra*) y prepara para la meditación.

GHS 5.78-82; HYP 2.68

candrabhedapṛāṇāyama

चन्द्रभेदप्राणायम

candra — *bheda* — *prāṇāyāma*
luna perforación respiración



Es una respiración alterna que activa el canal energético lunar (*iḍā-nāḍī* o *candra-nāḍī*), que se encuentra en la parte izquierda del cuerpo. Con la mano derecha en *viṣṇu-mudra*, se tapa la fosa nasal derecha, se inspira por la izquierda y se espira por la derecha, y así consecutivamente. Este *prāṇāyāma* «perfora» (en tanto que desbloquea) el canal lunar, y tiene un efecto tranquilizador. Cuando se incluye una retención (*kumbhaka*) entre la inspiración y la espiración, recibe el nombre de *candra-bedha*.

kapālabhāti

कपालभाति

kapāla — *bhāti*
cráneo brillo



Este *prāṇāyāma* también se considera una técnica de limpieza (*kriyā*). Se realiza en cualquier postura de meditación, con los hombros y el tórax relajados. Empujando con ímpetu el abdomen hacia dentro, el diafragma asciende y el aire sale con fuerza por la nariz. A continuación, se relaja el abdomen y se produce una inspiración espontánea. La espiración suele ser dos o tres veces más rápida que la inspiración. Lo mismo que en la respiración natural la inspiración es controlada y la espiración es instintiva, en *kapālabhāti* el proceso se invierte: la espiración es controlada y la inspiración es automática.

El *kumbhaka* es la retención del aire en el contexto del *prāṇāyāma*. La retención puede ser a pulmón lleno (*antara-kumbhaka*) o a pulmón vacío (*bahya-kumbhaka*) y suele practicarse junto con *mūla-bandha* y *jalaṃdhara-bandha*. En los textos clásicos se mencionan ocho tipos de *kumbhaka* o retenciones (*sahita*, *sūryabheda*, *ujjāyī*, *śītālī*, *bhastrikā*, *bhrāmarī*, *mūrcchā* y *kevala*), si bien la mayoría de ellos se consideran prácticas de *prāṇāyāma* en el yoga contemporáneo.

antarakumbhaka

antar — *kumbhaka*
interno — retención

ॐ pūrakakumbhaka; antaḥkumbhaka



Retención interna

Retención del aire a pulmón lleno, en la que el *prāṇa* permanece dentro. Se inspira completamente, se cierra la base de la columna (con *mūla-bandha* o *aśvinī-mudrā*) y se lleva el mentón hacia el esternón (*jalaṃdhara-bandha*), intentando llevar la nuca hacia arriba para que el pecho también suba.

bahyakumbhaka

bahya — *kumbhaka*
externo — retención

ॐ recakakumbhaka



Retención externa

Retención del aire a pulmón vacío. Se expulsa todo el aire por la nariz, se cierra la base de la columna (con *mūla-bandha* o *aśvinī-mudrā*) y se lleva el mentón hacia el esternón (*jalaṃdhara-bandha*). En el caso de practicarlo junto con *uddīyana-bandha* se realiza una falsa inspiración, que succiona el estómago hacia adentro.

mahāyogaprāṇāyāma

महायोगप्राणायम

mahat — *yoga* — *prāṇāyāma*
gran yoga respiración



Respiración
yóguica completa

Esta respiración es completa porque emplea las tres fases de la respiración: abdominal, torácica y clavicular. Se inspira llevando el aire hacia el abdomen, inflándolo lentamente, ascendiendo por los costados, el plexo solar, el tórax, el pecho y hasta la zona clavicular, alcanzando así toda la capacidad pulmonar. A continuación, se expulsa el aire primero desde la zona clavicular, empujando el esternón hacia dentro, después el plexo solar y, por último, se espira el resto del aire llevando el ombligo hacia las lumbares hasta crear un vacío completo de aire.

mūrchāprāṇāyāma

मूर्छाप्राणायम

mūrchā — *prāṇāyāma*
desmayo respiración



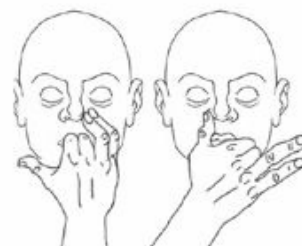
Respiración del desmayo

Se inspira por la nariz y, con la mirada fija entre las cejas, se lleva el mentón hacia el pecho (*jalandhara-bandha*). Se retiene el aire por un tiempo (*pūraka-kumbhaka*) y después se espira lentamente sin separar el mentón del pecho.

nāḍīśodhanaprāṇāyāma

नाडीशोधनप्राणायाम

nāḍī – *śodhana* – *prāṇāyāma*
canales purificación respiración
energéticos



Respiración alterna para la purificación de los canales energéticos

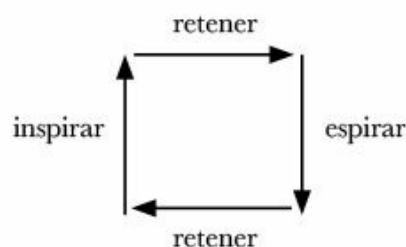
ॐ anulomavilomaprāṇāyāma

Con la mano en *viṣṇu-mudrā*, se tapa la fosa nasal derecha y se inspira por la izquierda; tras una pequeña retención, se espira por la derecha; tras una breve pausa, se inspira por la derecha, se retiene y se espira por la izquierda, y así consecutivamente, siempre inspirando y espirando por las fosas nasales de forma alterna. Este *prāṇāyāma* se utiliza como preparación para la meditación porque purifica los canales energéticos y calma la mente.

samavṛttiprāṇāyāma

समवृत्तिप्राणायाम

sama – *vṛtti* – *prāṇāyāma*
igual fluctuación respiración



Respiración cuadrada

Es una respiración cuadrada o equitativa, en el sentido de que las cuatro fases de la respiración (inspiración, retención a pulmón lleno, espiración y retención a pulmón vacío) tienen la misma duración.

śītalīprāṇāyāma

शीतलीप्राणायाम

śītalī — *prāṇāyāma*
refrescante respiración



Respiración refrescante

Se dobla la lengua creando la forma de un tubito (como el pico de un pájaro), intentando que los dos extremos de la lengua se toquen. Se aprieta la lengua con los labios y se inspira, dejando entrar el aire lentamente por la punta de la lengua hasta llenar el abdomen. Tras una breve retención, se espira por la nariz. Es un *prāṇāyāma* refrescante, ideal para bajar la temperatura del cuerpo y calmar la mente, porque, al entrar el aire por la boca, la evaporación de la saliva crea una sensación de frescor. GHS 5.73-74; HYP 2.57-58

śītkariprāṇāyāma

शीत्करिप्राणायाम

śīt — *karin* — *prāṇāyāma*
‘que produce el sonido *śīt*’ respiración



Respiración silbante

Se lleva la punta de la lengua contra el paladar y se cierran los dientes, dejando un poco de espacio entre los labios. Se inspira lentamente por la boca, dejando que el aire pase entre los dientes, produciendo un sonido silbante. El sonido no procede de los dientes, sino del contacto entre la lengua y el paladar. Después de la inspiración, se retiene el aire y se espira lenta y profundamente por la nariz. Como en el caso de *śītalī-prāṇāyāma*, tiene un efecto refrescante.

sūryabhedapṛāṇāyāma

सूर्यभेदप्राणायाम

sūrya — bheda — pṛāṇāyāma
sol penetración respiración



Respiración alterna solar

Es una respiración alterna que activa el canal energético solar (*sūrya-nāḍī* o *piṅgala-nāḍī*), que se encuentra en la parte derecha del cuerpo. Con la mano derecha en *viṣṇu-mudrā*, se tapa la fosa nasal izquierda, se inspira por la fosa nasal derecha y se espira por la izquierda, y así consecutivamente, siempre inspirando por la derecha y espirando por la izquierda. Este *pṛāṇāyāma* «perfora» (en el sentido de que desbloquea) el canal solar, y tiene un efecto energizante. Cuando se incluye una retención (*kumbhaka*) entre la inspiración y la espiración, recibe el nombre de *sūrya-bheda-kumbhaka*. GHS 5.58-68; HYP 2.48-50

ujjāyīpṛāṇāyāma

उज्जायीप्राणायाम

ud — jāyī — pṛāṇāyāma
ascendente victorioso respiración



Respiración victoriosa

Esta respiración se puede practicar en cualquier postura y consiste en respirar por la nariz lenta y profundamente, cerrando parcialmente la glotis. De esta forma, tanto al inspirar como al espirar, se emite un suave sonido uniforme, causado por la fricción del aire al pasar por la garganta. Es una respiración que permite regular la cantidad de aire, ralentiza la respiración y cuyo sonido favorece la concentración. GHS 5.69-72; HYP 2.51-53

3



मुद्रा

Mudrā: Sellos

Las *mudrā* («sello, signo») son gestos o sellos corporales que operan un cierre del cuerpo energético con una función física y simbólica específica. Son prácticas que generan un potente efecto físico y energético en el practicante, movilizan el *prāṇa* y ayudan al despertar de la *kuṇḍalinī*. Pueden realizarse con las manos (*hasta-mudrā*), con una parte del cuerpo o con el cuerpo entero. HYP 3; GhS 3

añjalimudrā

अञ्जलिमुद्रा

añjali — *mudrā*
oración gesto

ॐ namaste; namaskāra



Gesto de oración

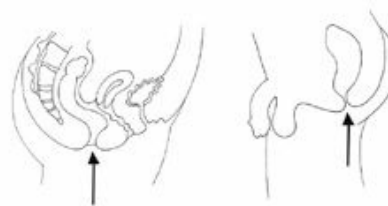
En posición de pie o sentada, para realizar esta *mudrā* se juntan las manos a la altura del pecho. Se utiliza como saludo, reverencia o actitud de oración.

aśvinīmudrā

अश्विनीमुद्रा

aśvinī — *mudrā*
Aśvinī gesto

ॐ sello del caballo



Sello de Aśvinī

Contracción y dilatación del ano. En postura de meditación y con el cuerpo relajado, se contrae y se relaja repetidamente el músculo del esfínter anal. Mediante esta *mudrā* se adquiere control sobre este músculo, lo que ayuda a preservar y canalizar el *prāṇa* hacia arriba y prepara para la práctica de *mūla-bandha*. GHS 3.82-83

bhairavamudrā

भैरवमुद्रा

Bhairava — *mudrā*
Bhairava sello



Sello de Bhairava

bhairavīmudrā

भैरवीमुद्रा

Bhairavī — *mudrā*
Bhairavī sello



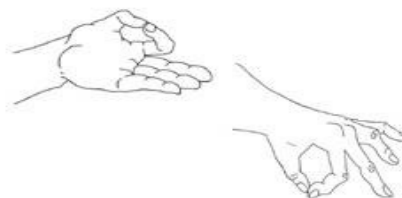
Sello de Bhairavī

Bhairava-mudrā se realiza con la mano derecha extendida sobre la mano izquierda y ambas palmas mirando hacia arriba, mientras que *bhairavī-mudrā* se realiza de forma inversa, con la mano izquierda encima de la derecha.

cinmudrā

चिन्मुद्रा

cit — *mudrā*
consciencia sello



Sello de la consciencia

ॐ jñānamudrā

Se dobla el dedo índice de cada mano hasta unirlo con el interior del dedo pulgar. Manteniendo extendidos los otros tres dedos, se colocan las manos sobre las rodillas con las palmas hacia arriba, o bien hacia abajo. Esta *mudrā* contribuye a encapsular la energía durante la práctica de meditación. El contacto entre el índice y el pulgar simboliza la unión de la consciencia individual con la consciencia suprema.

dhyānamudrā

ध्यानमुद्रा

dhyāna — *mudrā*
meditación — sello

ॐ buddhamudrā



Sello de la meditación

En postura de meditación, con los brazos y las manos descansando en el regazo y las palmas hacia arriba, se apoya el dorso de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda, de forma que los pulgares se toquen entre sí.

hṛdayamudrā

हृदयमुद्रा

hṛdaya — *mudrā*
corazón — sello



Sello del corazón

En postura de meditación, con las manos descansando sobre las rodillas, se colocan las puntas de los dedos índices en la base del pulgar y se juntan las yemas de los dedos medio y anular con el pulgar. El dedo meñique debe permanecer extendido.

kālīmudrā

कालीमुद्रा

kālī — *mudrā*
Kālī — sello



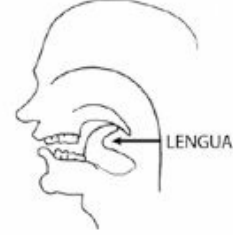
Sello de Kālī

Se juntan las palmas de las manos extendiendo ambos dedos índices y agarrando el resto de los dedos en un puño.

khecarīmudrā

खेचरीमुद्रा

khe – *carī* – *mudrā*
espacio que se mueve sello



Sello de la lengua

Con la boca cerrada, se enrosca la lengua hacia arriba y atrás de forma que la parte inferior de la lengua toque la parte posterior del paladar blando, lo más atrás posible. Con la práctica, la lengua se va alargando y enrollándose cada vez más hacia atrás, hasta alcanzar la cavidad nasofaríngea y el punto donde, según se dice, confluyen las tres *nāḍī* y se saborea la ambrosía o néctar de la inmortalidad. El término *khecarī* evoca que la mente se mueve (*car*) en el espacio (*kha*) del punto entre las cejas, y la lengua en el espacio de la cavidad superior al paladar.

GHS 3.25-32; HYP 3.32-54

mahāmudrā

महामुद्रा

mahā – *mudrā*
gran sello



Gran sello

En posición sentada y con una pierna estirada, se dobla la otra rodilla, se lleva el talón hacia el perineo, y con ambas manos se agarran los dedos del pie. Se acompaña con *jālaṃdhara-bandha*. GHS 3.6-8; HYP 3.10-16

mahāvedha

महावेध

mahā — *vedha*
gran perforación



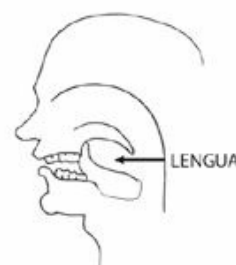
Sello de la gran perforación

En posición de *padmāsana*, se realiza *mūla-bandha* y *jālaṃdhara-bandha*. Presionando las manos contra el suelo, se eleva el cuerpo y luego se deja caer golpeándolo con los muslos. De esta forma el *prāṇa* pasa de las dos *nāḍī*, *idā* y *piṅgalā*, a la *nāḍī* central o *suṣumnā*, penetrando en ella como si la «perforara». GHS 3.21-24; HYP 3.25-31

nabhomudrā

नभोमुद्रा

nabhas — *mudrā*
cielo sello



Sello del cielo

Para realizar esta *mudrā*, hay que doblar la lengua y llevarla hacia el velo del paladar. Se considera la variante fácil de *khecarī-mudrā*. Puede practicarse junto con la retención de la respiración y en cualquier lugar y circunstancia, especialmente durante la meditación. GHS 3.9

śāṃbhavīmudrā

शांभवीमुद्रा

śāṃbhavī — mudrā
Śāṃbhavī sello



Sello de Śāṃbhavī

Sentado en postura de meditación, con los ojos abiertos, hay que mirar un punto fijo situado enfrente. Poco a poco se vuelven los globos oculares hacia arriba y se enfoca la mirada en el entrecejo. GHS 3.64; HYP 4.36-37

siṃhamudrā

सिंहमुद्रा

siṃha — mudrā
león sello



Sello
del león

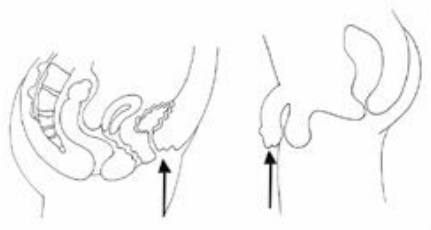
ॐ siṃhāsana

Esta *mudrā*, también considerada una postura (*siṃhāsana*), se realiza de rodillas y con los brazos extendidos hacia delante, como las patas de un león. Tras inspirar profundamente por la nariz, se espira por la boca, abriéndola al máximo y con la lengua fuera, emitiendo un rugido como el de un león.

vajrolīmudrā

वज्रोलीमुद्रा

vajrolī — *mudrā*
rayo sello



Sello del rayo

En postura de meditación, se contraen los músculos del esfínter de la uretra y, tras retener unos instantes, se relajan. Se repite varias veces. Según algunos textos, la palabra *vajrolī* hace referencia al *vajra-nāḍī* (el canal energético vinculado con la energía sexual) y consiste en retener el semen durante el acto sexual. GHS 3.45-48; HYP 3.82-91

viṣṇumudrā

विष्णुमुद्रा

viṣṇu — *mudrā*
Viṣṇu sello



Sello de Viṣṇu

ॐ yonimudrā

Para realizar este sello de las manos (*hasta-mudrā*), hay que doblar los dedos índice y medio hacia el interior de la palma de la mano, y dejar extendidos los otros tres. Se utiliza para cerrar alternadamente las fosas nasales izquierda y derecha cuando se practica *prāṇāyāma*. Suele practicarse con la mano derecha mientras la izquierda está en *jñāna-mudrā*.

yogamudrā

योगमुद्रा

yoga — mudrā
yoga — sello



Sello del yoga

Para realizar esta *mudrā* hay que cruzar las piernas en *padmāsana* y cruzar los brazos por detrás de la espalda. Se agarran los dedos gordos de los pies con las manos y se inclina el cuerpo hacia delante.

yonimudrā

योनिमुद्रा

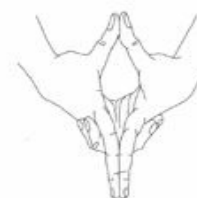
yonī — mudrā
útero — sello



Sello del útero

Para realizar esta *mudrā*, se cierran los dos oídos con los dedos pulgares, los ojos con los dedos índices, los orificios de la nariz con los dedos medios, el labio superior con los anulares y el labio inferior con los meñiques. Al mismo tiempo, se realiza *mahā-bandha*. GHS 37-44

Para realizar esta *mudrā* de las manos (*hasta-mudrā*), se juntan las palmas de las manos apuntando hacia abajo y con los dedos índices rectos. Manteniendo unidas las bases de los índices, se entrelazan los demás dedos. Hay que llevar los pulgares hacia arriba y juntar las yemas, de forma que se asemeja a una matriz.



Sello del útero

4



बन्ध

Bandha: Cierres energéticos

La palabra *bandha* procede de la raíz √*bandh* («atar, anudar») y significa «atadura, nudo o cierre». En el contexto del *haṭha-yoga* se suele traducir como «contracción» o «cierre energético». Tradicionalmente los *bandha* se consideran un tipo de *mudrā*, con una función específica de cierre. La práctica de los *bandha* consiste en contraer y cerrar, tanto física como energéticamente, determinadas zonas del cuerpo, con el fin de encapsular el *prāṇa* en ellas y redirigir su flujo hacia el canal central *suṣumṇā*. Por lo general se practican conjuntamente con *mudrā* y *prāṇāyāma*, sobre todo de retención (*kumbhaka*). HYP 3.55-76; GhS 3.10-24.

jālaṃdharabandha

जालंधरबन्ध

<i>jāla</i>	–	<i>dhara</i>	–	<i>bandha</i>
red		conducto		cierre



Cierre de la garganta

En postura de meditación y con las manos en las rodillas o en las ingles, se llevan los hombros hacia atrás y el mentón hacia el pecho. Para preparar la retención se traga saliva, de forma que se produce un cierre de la glotis y las dos amígdalas entran en contacto. Tras mantener un tiempo, se relaja la postura. Este *bandha* controla la red (*jāla*) de las *nāḍī* de la zona de la garganta (donde se encuentra *viṣṇugranthī* y *viṣuddhacakra*), impidiendo el descenso del *prāṇa* y que se desperdicie el néctar de la inmortalidad (*somasara*, *amṛta*) en el fuego digestivo. HYP 3.70-73; GhS 3.12-13

mahābandha

महाबन्ध

<i>mahā</i>	–	<i>bandha</i>
gran		cierre



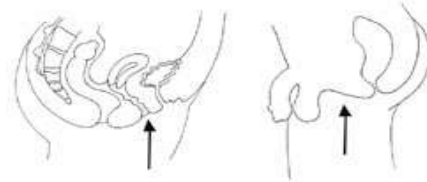
Gran cierre

El gran cierre consiste en aplicar los tres cierres simultáneamente: *jālaṃdhara-bandha*, *mūla-bandha* y *udḍīyāna-bandha*. GHS 3.18-20; HYP 3.19-22, 74-76

mūlabandha

मूलबन्ध

mūla — *bandha*
raíz — cierre



Cierre del perineo

Este cierre energético se aplica en la base o raíz (*mūla*) del canal energético central (*susumṇā-nāḍī*). En posición sentada, se focaliza la atención en la base del suelo pélvico y se contrae la zona del perineo, hacia dentro y hacia arriba, con la intención de impedir que la energía se desperdicie por abajo. Tras mantener un tiempo la contracción, se relaja. Puede practicarse con o sin retención de la respiración. Más allá de los músculos implicados, se trata de una contracción energética en la zona de *mūlādhāra-cakra* y *brahma-granthi*. GHS 3.14-17; HYP 3.62-69

uddīyanabandha

उद्धीयानबन्ध

uddīyana — *bandha*
vuelo ascendente — cierre



Cierre abdominal

De pie, con las piernas separadas y las manos apoyadas en las rodillas, o bien en postura de meditación, se inclina el cuerpo hacia adelante y se expulsa todo el aire por la boca. Se aplica *jālaṃdhara-bandha* y, en retención, se realiza una falsa inspiración por la que se eleva el diafragma y se succiona el abdomen hacia la espalda, formando una cavidad. Tras mantener un tiempo, se relaja el abdomen y se inspira lentamente. Además de ser muy beneficioso para el sistema digestivo en general, este *bandha* estimula la zona del plexo solar y *maṇipūra-cakra*. Según los antiguos textos, recibe el nombre de *uddīyana* (vuelo ascendente) porque eleva el *prāṇa* en dirección ascendente por la *susumṇā*. GHS 3.10-11; HYP 3.55-60

5



क्रिया

Kriyā: Técnicas de limpieza

Las *kriyā* («acciones, tratamientos») son ejercicios de purificación. Se aplican con el objetivo de equilibrar los tres humores del cuerpo (*doṣa*), combatir y prevenir las enfermedades, erradicar las impurezas (*mālā*) y acondicionar el cuerpo para las otras prácticas del *haṭha-yoga*. En los antiguos textos se enumeran seis (*basti*, *dhauti*, *kapālabhāti*, *naulī*, *netī* y *trāṭaka*) y reciben el nombre colectivo de *ṣaḍ-kriyā* o *ṣaḍ-karman*. HYP 2.21-43; GHS 1.

basti**बस्ति****Enema**

Mediante el enema yóguico se lleva a cabo la limpieza de los intestinos, el colon y el recto. Puede realizarse con agua (*jala-basti*) o en seco (*sūkṣma-basti*). HYP 2.26-28; GHS 1.45-49

**dhauti****धौति****Limpieza**

La limpieza integral del cuerpo incluye la limpieza del sistema digestivo (*antar-dhauti*), la limpieza de los dientes, lengua y orejas (*danta-dhauti*), la limpieza de la garganta o corazón (*hṛd-dhauti*) y la limpieza del recto (*mūla-śodhana*). La más completa de todas las limpiezas recibe el nombre de *śaṅkha-prakṣālana* («el lavado de la concha»). Consiste en beber en poco tiempo grandes cantidades de agua templada, ligeramente salada, y realizar diversos ejercicios, de forma que el agua atraviesa y limpia el tubo digestivo como si de una caracola de mar se tratara. HYP 2.24-25; GHS 1.13-44

kapālabhāti**कपालभाती****Limpieza del cráneo**

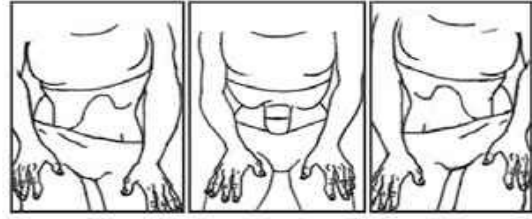
Esta *kriyā*, también considerada una técnica de respiración (*prāṇāyāma*), purifica los pulmones y el cráneo. HYP 2.35; GhS 1.55-60

Para la descripción detallada de la práctica, véase el capítulo sobre *prāṇāyāma* (pág. 100).



Limpieza del abdomen

De pie, con las piernas un poco flexionadas y las manos apoyadas en las rodillas, se inclina el tronco hacia delante, expulsando todo el aire, y se contrae el abdomen.



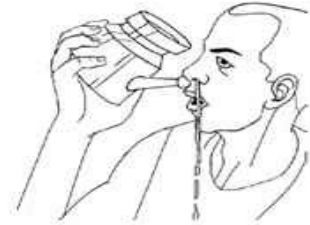
Existen tres fases, según la contracción tenga lugar en el recto abdominal central (*madhyama-naulī*), izquierdo (*vama-naulī*) o derecho (*dakṣina-naulī*). Se realiza un movimiento de rotación circular con los músculos del abdomen, pasando por cada una de las tres fases, de forma que se masajean todos los órganos y se estimula la digestión.

HYP 2.32-33; GHS 1.52

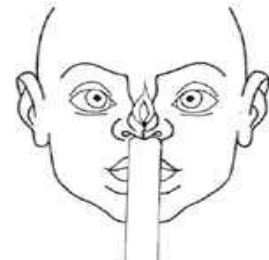
ॐ laukikī

Limpieza de las fosas nasales

Se puede realizar con agua (*jala*) o con un hilo (*sūtra*). En el caso del *jala-netī*, se emplea una vasija llamada *lota* llena de agua templada con una pizca de sal. Con la cabeza inclinada, respirando por la boca, se introduce el agua por la fosa nasal derecha, dejando que fluya y salga por la izquierda. A continuación se realiza el mismo procedimiento por la otra fosa. Para realizar *sūtra-netī* se introduce un cateter de goma por una fosa nasal y se empuja suavemente hacia abajo, hasta que asoma por la garganta, de donde se saca con los dedos pulgar e índice. Se repite el procedimiento por la otra fosa. HYP 2.29-30; GHS 1.50-51

**Limpieza de los ojos**

Se trata de ejercicios que se realizan con los ojos, como por ejemplo fijar la mirada en una vela o en otro objeto, sin parpadear. A continuación, se cierran los ojos y se sigue observando la imagen del objeto interiormente. HYP 2.31-32; GHS 1.53-54





Glosario de la práctica del yoga

Este glosario incluye todas las palabras de los términos compuestos que se encuentran en los capítulos *āsana*, *prāṇāyāma*, *mudrā*, *bandha* y *kriyā*. Se añaden algunos términos adicionales, especialmente los que se utilizan para denominar las variantes de las posturas. Las palabras de este glosario aparecen organizadas en grupos semánticos, con la finalidad de facilitar su aprendizaje.

Animales

baka	grulla, garza
bheka	rana
bhramarī	abeja
bhujaṅga	serpiente, cobra
biḍāla	gato
cakora	perdiz
go	vaca, toro
godhā	caimán
haṃsa	cisne, ganso
kāka	cuervo
kapi	mono
kapota	paloma
kāraṇḍava	pato

krauñca	garza, zarapito
kukkuṭa	gallo
kūrma	tortuga
makara	cocodrilo; delfín
maṇḍūkā	rana
mārjārī	gata
matsya	pez
mayūra	pavo real
pakṣa	ala
piccha	pluma
śalabha	saltamontes, langosta
sarpa	serpiente
śaśa	liebre, conejo
siṃha	león
śvāna	perro
titibha	luciérnaga
uṣṭra	camello
vātāyana	(‘que se mueve como el viento’) caballo
vṛścika	escorpión
vyāghra	tigre

Elementos de la naturaleza

agni	fuego
candra	luna
kanda	raíz bulbosa
khecarī	(‘que se mueve en el espacio’) volador
nabhas	cielo
padma	loto
parvata	montaña

pavana	aire, viento
śaṅkha	concha
śaśāṅka	(‘que tiene la marca (<i>aṅka</i>) de la liebre (<i>śaśa</i>)’) Luna
sūrya	Sol
tāḍa	montaña, palmera
tārā	estrella
vajra	relámpago, diamante
vṛkṣa	árbol

Números

ekam	uno
dve	dos
trīṇi	tres
catvāri	cuatro
pañca	cinco
ṣaṭ	seis
sapta	siete
aṣṭa	ocho
nava	nueve
daśa	diez
sarva	todo, todos
ubhaya	ambos

Partes del cuerpo

aṅga	miembro; parte del cuerpo o extremidad; apoyo, soporte
aṅguli	dedo de las manos
aṅguṣṭha	dedo gordo
bhuja	brazo; trompa

gaṇḍa	mejilla
garbha	útero, matriz; embrión
hasta	mano, brazo
hṛdaya	corazón
jānu	rodilla
jaṭhara	estómago, barriga, abdomen
kaṇḍhara	hombro, cuello, cabeza
kapāla	cráneo, calavera
karṇa	oreja
merudaṇḍa	(‘eje de la montaña Meru’) columna vertebral
mukha	boca; cara
mūla	raíz, base, fundamento, origen; ano, perineo
nābhi	ombbligo
nāḍī	conducto; canales energéticos por los que circula el <i>prāṇa</i>
nāsikāgra	punta (<i>agra</i>) de la nariz (<i>nāsikā</i>)
nitamba	nalga
pāda	pie, pierna, pata
pādāṅguṣṭha	dedo gordo del pie
pārśva	costado, lado
piṇḍa	grumo, bola
prāṇa	respiración, aire, aire vital, fuerza vital, energía
prapada	punta de los dedos
prṣṭha	espalda
śiras	cabeza
śīrṣa	cabeza
yoni	útero, matriz

Dirección y posiciones del cuerpo

adhas	abajo
-------	-------

adhomukha	boca abajo
anuloma-viloma	a pelo y contrapelo, de forma alterna
baddha	atado, plegado, cerrado
parivartana	acción de girar sobre sí mismo, torsión
parivṛtta	girado sobre sí; en torsión o rotación
pāścima	Oeste; occidental, posterior
praṇata	en reverencia, inclinado; humilde
prasārita	extendido, expandido, abierto
pūrva	Este; parte anterior o delantera
sthiti	posición de pie; estabilidad
supta	tumbado, dormido; supino, boca arriba
upaviṣṭa	sentado
ūrdhva	hacia arriba
ūrdhvahasta	con las manos arriba
ūrdhvamukha	boca arriba
uttāna	estirado, extendido, abierto; tendido boca arriba
utthita	de pie, levantado
vakra	torcido, deforme; torsión
viparīta	invertido

Objetos y formas

bhastrikā	fuente, bolsa de cuero
cakra	rueda, círculo, disco
daṇḍa	bastón
dhanus	arco
hala	arado
koṇa	ángulo
mālā	guirnalda, collar; rosario

maṇḍala	círculo
nāva	barco, nave
parigha	aldaba, travesaño
paryaṅka	diván, palanquín
pāśa	nudo, lazo, cadena
phalaka	plancha, tabla
pīṭha	asiento, trono, silla
saṃtola	balanza
setu	puente, muro, dique
stambha	pilar, soporte
triakoṇa	triángulo
triśūla	tridente

Acciones

añjali	gesto de oración, reverencia o saludo
āroha	ascendente; elevación
āsana	asiento; postura
bandha	atadura, cierre, nudo; contracción
basti	enema
dhauti	limpieza del cuerpo
dr̥ṣṭi	mirada
karaṇī	acción, actitud
kriyā	acción; técnica de limpieza, práctica purificatoria
kumbhaka	recipiente; retención de la respiración
mudrā	sello, cierre, precinto; gesto simbólico
mūrchā	desmayo, estupor, pérdida de consciencia
namaskāra	saludo
naulī	movimiento abdominal
netī	limpieza nasal

parivṛtti	torsión
pīḍā	presión
praṇāma	inclinación, saludo
prāṇāyāma	regulación de la respiración o energía vital
pūraka	lleno; inspiración completa
recaka	vaciamiento; espiración completa
śītkarin	(‘que produce el sonido śīt’) silbante
śodhana	purificación
trāṭaka	fijación de la mirada
uḍḍīyāna	(‘que vuela’) ascendente
utpluti	salto hacia arriba; elevación
vajrolī	retención del semen
vedha	perforación
vinyāsa	movimiento; disposición, composición

Adjetivos

bhadra	benéfico, auspicioso; amigo, bueno
bheruṇḍa	terrible
kevala	solo, aislado, único
laghu	pequeño, fácil
lola	colgante
naṭa	bailarín, danzarín
maḥat	gran
mṛta	muerto
mukta	liberado
paripūrṇa	completo
pūrṇa	lleno, completo
rāja	real, regio; rey

sahita	acompañado
sama	igual, equilibrado; recto
saṃkaṭa	cerrado, difícil
siddha	perfecto, realizado, que ha logrado su objetivo; sabio
śītalī	frío, refrescante
sukha	feliz; cómodo, fácil
svastika	auspicioso; cruz gamada, símbolo auspicioso
ugra	poderoso, formidable
ujjāyī	victorioso
utkaṭa	excesivo, vigoroso; esforzado

Otros conceptos

bāla	niño, bebé
bhāti	brillo, resplandor
bheda	parte; separación
brahmacarya	celibato, etapa de la vida de estudiante
cela	discípulo, criado
cit	consciencia
dhyāna	meditación
jñāna	sabiduría, conocimiento
nidrā	sueño
śava	cadáver
tola	equilibrio
vīra	héroe, guerrero
yoga	yoga

Nombres propios

	(‘infinito’) Dios de las Serpientes, también conocido con el nombre de Śeṣa o Adīśeṣa. La serpiente Ananta es infinita, tiene mil cabezas y habita eternamente en las aguas
--	---

Ananta	primordiales, incluso durante la noche cósmica de los tiempos. Se la representa como el lecho sobre el que reposa el dios Viṣṇu. <i>Anantāsana</i> se asemeja a la postura reclinada que adopta Viṣṇu durante su sueño cósmico.
Āñjaneya	(‘hijo de Āñjanā’) Patronímico de Hanumān.
Aṣṭāvakra	(‘que tiene ocho deformidades’) Nombre de un sabio, maestro del rey Janaka, que nació con deformidades en ocho partes de su cuerpo, a causa de una maldición de su padre.
Aśvinī	Nombre de la ninfa-yegua, esposa del sol y madre de los Ásvins.
Bhagīratha	(‘cuyo carro es glorioso’) Nombre de un antiguo rey, célebre por haber hecho descender el río Ganges del cielo, con la ayuda de Śiva, para purificar la Tierra y acabar con la sequía.
Bhairava	(‘terrorífico’) Nombre de un aspecto terrible del dios Śiva y de un dios muy importante en el tantrismo. Cortó la quinta cabeza de Brahmā y como penitencia tuvo que llevarla en la mano durante doce años.
Bhairavī	(‘terrorífica’) Nombre de la forma temible de la diosa Śakti.
Bharadvāja	(‘vigoroso’) Nombre de uno de los siete ṛṣi o sabios que compusieron los Vedas, conocido por su longevidad y sabiduría. En el <i>Rāmāyaṇa</i> , es el nombre del asceta que alojó a Rāma durante su exilio en el bosque.
Buddha	(‘el que ha despertado’) Nombre del sabio y maestro fundador del budismo.
Garuḍa	(‘que tiene alas’) Pájaro, águila. Nombre del rey de los pájaros y vehículo del dios Viṣṇu. Se lo representa con una cabeza de águila, garras, el cuerpo humano de color dorado y alas de color rojo.
Hanumān	(‘el de grandes mandíbulas’) Nombre del dios y rey de los simios, hijo de Vāyu (el dios del viento) y Āñjanā. Es famoso por su fuerza sobrenatural y su devoción a Rāma.
Kālī	(‘negra’) Nombre de la diosa negra de la destrucción. Es un aspecto de la diosa Durgā y una de las madres divinas.
Kauṇḍinya	(‘hijo de Kuṇḍinī’) Nombre de un brahmán, que predijo el nacimiento de Buddha y que se convirtió en discípulo suyo.
Marīci	(‘rayo de luz’) Nombre de diversos personajes legendarios, sabios y dioses.
Matsyendra	(‘Señor de los peces’) Nombre del maestro fundador del <i>haṭha-yoga</i> y de la escuela de los <i>nātha</i> , también llamado Matsyendranātha. Según el mito, fue un pez que escuchó las enseñanzas secretas sobre el yoga que Śiva impartió a Parvatī, y luego las transmitió a la humanidad.

Meru	Nombre de una montaña sagrada, que según el mito está situada en el centro del mundo.
Naṭarājan	(‘rey bailarín’ o ‘rey de los bailarines’) Nombre de una de las formas del dios Śiva, en su aspecto de creador y destructor del universo
Śāmbhavī	(‘benevolente’) Forma de Śakti, como consorte del dios Śiva en su forma, Śambhu.
Setubandha	Nombre del puente que construyó Rāma con la ayuda de su ejército de simios para llegar a Śri Lanka.
Skanda	(‘saltarín’) Nombre del dios Kārttikeya, hijo de Śiva, dios de la guerra y de los ladrones.
Ūrva	Nombre de uno de los sabios (<i>ṛṣi</i>) védicos.
Vasiṣṭha	(‘el mejor’) Nombre de uno de los sabios (<i>ṛṣi</i>) védicos. Es el propietario de la vaca de los deseos, Nandinī, y eterno rival de Viśvāmitra.
Vīrabhadra	Nombre de un héroe mítico. Según el mito, surgió de una rasta de Śiva para destruir a Dakṣa, el cual había ofendido a Śiva y a su esposa Satī. Por eso es uno de los nombres de Bhairava, el aspecto terrible del dios Śiva.
Viśvāmitra	Nombre de un sabio, de casta guerrera, que llegó a ser brahmán mediante la práctica de muchas austeridades.

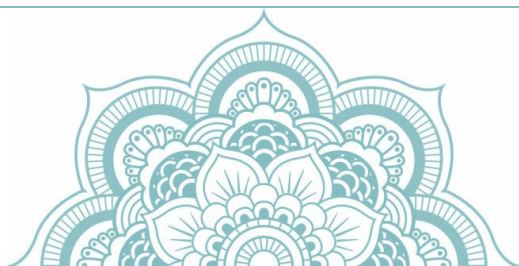
Prefijos para variantes

adhas	abajo
adhomukha	boca abajo
ardha	medio; hasta la mitad
baddha	atado, plegado, cerrado
dvipāda	con los dos pies
ekapāda	con un pie
laghu	pequeño, fácil
nirālamba	sin soporte
paripūrṇa	completo
parivṛtta	girado sobre sí, rotado; en torsión
pārśva	costado, lado

prasārita	extendido, expandido, abierto
pūrṇa	lleno; completo
sālamba	con soporte
sukha	feliz; cómodo, fácil
supta	tumbado, dormido; supino, boca arriba
ubhaya	ambos
upaviṣṭa	sentado
ūrdhva	hacia arriba
ūrdhvahasta	con las manos arriba
ūrdhvamukha	boca arriba
utthita	de pie, levantado
viparīta	invertido

III

LA FILOSOFÍA DEL YOGA





Conceptos filosóficos esenciales

Este glosario contiene definiciones de los términos filosóficos sánscritos más conocidos en el ámbito del yoga. Incluye conceptos procedentes de los *Yogasūtra* (abreviado como YS) y del pensamiento hindú en general, términos sobre la fisiología sutil procedentes de los textos de la tradición del *haṭha-yoga*, nombres propios de dioses, sabios y maestros, títulos de obras, nombres de escuelas y tradiciones, etc. Todas ellas son palabras que el practicante tal vez habrá escuchado o escuchará en las clases de yoga y los cursos teóricos a los que asiste, o con las que se encontrará en sus lecturas, a veces sin una explicación o definición que los aclare. Este glosario aspira a rellenar estos huecos y a convertirse en un pequeño diccionario de consulta que permita al lector familiarizarse con el significado originario de estos términos en la tradición, y así poder comprender mejor el sentido que se les ha querido dar en los contextos donde aparezcan.

Los términos están ordenados alfabéticamente y se citan en su forma temática, sin declinar, como aparecen en los diccionarios. En primer lugar se proporciona, entre paréntesis, el análisis del término (cuando se trata de un compuesto), la raíz verbal (√) de la que deriva (cuando se considera aclarador) y/o la traducción literal del término entre comillas simples (cuando es diferente de su acepción filosófica). Cuando existe más de una acepción de un término, estas aparecen numeradas en la definición.

En el caso de los sustantivos, después del cierre del paréntesis, se indica el género de la palabra sánscrita (*m* para masculino, *f* para femenino y *n* para neutro) y la abreviatura *pl* (plural) cuando se trata de nombres colectivos que suelen citarse en plural. Como ya se ha dicho en el apartado sobre las normas de citación (véase pág. 18), debemos basarnos en el género de la palabra en sánscrito para citarla correctamente en español, y aplicarle los artículos y adjetivos correspondientes. Así pues, se consideran masculinos los términos que en sánscrito son masculinos o neutros, y femeninos, los que en sánscrito

son femeninos. Por ejemplo, diremos el *karman* (n), las *citta-vṛtti* (f), los *kleśa* (m), los *āsana* (m), la *ahiṃsā* (m), la *Bhagavadgītā*, la *buddhi* (f), etc.

abhiniveśa (‘consagración, dedicación’) *m*: Apego a la vida. En el yoga de Patañjali es una de las cinco aflicciones de la mente (*kleśa*) (YS 2.3). Es el miedo natural a la muerte, el deseo inherente en todo ser vivo de seguir existiendo, el instinto de supervivencia que le mantiene en un estado de alerta constante ante cualquier amenaza.

abhyāsa (de *abhi* √*as* ‘practicar, repetir’) *m*: Repetición, práctica reiterada. Disciplina, ejercicio, práctica continuada del yoga, estudio. En los *Yogasūtra*, junto con el desapego (*vairāgya*), es el método para lograr la cesación de los procesos mentales. Consiste en un esfuerzo y determinación constantes hacia un estado mental de mayor concentración, calma y contemplación. Para que se consolide debe practicarse de forma reiterada, ininterrumpida y respetuosa (YS 1.14).

advaita (*a* ‘no’ + *dvaita* ‘dualismo’) *n*: No dualismo, adualismo. Doctrina filosófico-mística que considera que no existe una diferencia esencial entre los pares de opuestos (el alma y Dios, el sujeto y el objeto de conocimiento, etc.) y que existe una realidad absoluta que los trasciende y los abarca (*brahman*). El término se refiere especialmente a la escuela no dualista del *vedānta* fundada por Śaṃkarācārya.

ahaṃkāra (*aham* ‘yo’ + *kāra* ‘que hace’, ‘hacedor del yo’) *m*: Yo, ego, sentido del yo. En el sistema del *sāṃkhya*, es el producto del intelecto (*buddhi*) y se genera a causa de la confusión entre este y la consciencia (*puruṣa*). Su función psíquica es la autoafirmación, la individuación y la organización de la experiencia subjetiva en torno a un centro virtual, con el fin de evitar la dispersión de las impresiones sensoriales. Esta función permite poder interactuar con el mundo, pero construye una percepción sesgada de la realidad, que es la responsable del apego y del sufrimiento. En el yoga de Patañjali, es una de las funciones de la mente (*citta*) y está vinculado con una de las cinco aflicciones (*kleśa*): la egoidad (*asmitā*).

ahiṃsā (*a* ‘no’ + *hiṃsā* ‘violencia’) *f*: No violencia. Es una de las cinco restricciones del yoga de Patañjali (*yama*) y consiste en la ausencia de hostilidad hacia todos los seres en todo momento y en toda condición. La persona no violenta consigue que quienes están cerca de él también abandonen el odio y no sean hostiles con los demás (YS 2.35).

aparigraha (*a* ‘no’ + *pari* √*grah* ‘tomar, agarrar’) *m*: No aceptación de lo que no nos pertenece, ausencia de codicia, vida austera. Es una de las cinco restricciones del yoga de Patañjali (*yama*). Cuando se afianza, proporciona la respuesta a las preguntas

existenciales y conocemos entonces el porqué de la transmigración y el alcance de las vidas pasadas y futuras (YS 2.39).

āsana (de $\sqrt{ās}$ ‘sentarse’; ‘asiento’) *m*: Postura de meditación. Es uno de los ocho elementos de la práctica del yoga de Patañjali (*aṣṭāṅga-yoga*). Según Patañjali, la postura debe ser estable y cómoda (YS 2.46). Su función es fortalecer y relajar el cuerpo ante las incomodidades (YS 2.48) para evitar que la mente se distraiga, facilitando así la práctica del *prāṇāyāma* y la meditación. En la tradición del *haṭha-yoga*, el término *āsana* designa las diversas prácticas posturales.

asmitā (*asmi* ‘yo soy’ + *tā*) *f*: Egocentrismo, egoidad, sentido del yo. En el yoga de Patañjali, es una de las cinco aflicciones de la mente (*kleśa*) (YS 2.3). Este principio surge de la ignorancia (*avidyā*), es decir, de la identificación entre el *puruṣa* (la consciencia, el conocedor) y la *buddhi* (el intelecto, la mente, el instrumento de la visión). Cuando la luz de la consciencia se refleja en el intelecto se crea la ilusión de una identidad consciente y delimitada, dotada de cuerpo y mente, que se autoatribuye las cogniciones y las experiencias y que se considera separada del resto de objetos e individuos. De hecho, *asmitā* no es el ego en un sentido peyorativo, sino el principio de individuación que hace posible la experiencia y el conocimiento a nivel microcósmico. Equivale a la entidad que en el *sāṃkhya* recibe el nombre de *ahaṃkāra*.

āśrama *m*: 1. Monasterio, ermita, centro religioso, donde conviven los maestros y sus discípulos consagrados a una vida de estudio y meditación. 2. Estamento, cada una de las etapas en la que se divide la vida de los miembros de las castas superiores de la sociedad hindú: *brahmacarin* (estudiante célibe), *gṛhastha* (cabeza de familia), *vanaprastha* (retirado) y *saṃnyāsīn* (renunciante).

aṣṭāṅgayoga (*aṣṭa* ‘ocho’ + *aṅga* ‘miembro’ + *yoga*) *m*: 1. Yoga de los ocho miembros o elementos. Método yóguico integrado propuesto por Patañjali en los *Yogasūtra*, que incluye ocho partes o aspectos de la práctica y gracias al cual se produce la destrucción de las impurezas y surge el resplandor del conocimiento (YS 2.28). Estos ocho elementos son: las cinco restricciones (*yama*), las cinco prescripciones (*niyama*), la postura (*āsana*), el control de la respiración (*prāṇāyāma*), la retirada de los sentidos (*pratyāhāra*), la concentración (*dhāraṇā*), la meditación (*dhyāna*) y la contemplación (*samādhi*) (YS 2.29). El *aṣṭāṅga-yoga* se estructura en una práctica externa (*bahir-aṅga*), integrada por los cinco primeros elementos, y otra interna (*antar-aṅga*), integrada por el resto y que conduce a la visión discriminativa. 2. En el yoga contemporáneo, el término *aṣṭāṅga-yoga* se refiere a una escuela o estilo particular de yoga popularizado por K. Pattabhi Jois (1995-2009), discípulo de Krishnamacharya. Se caracteriza por ser un yoga dinámico

que aplica diversas series de posturas encadenadas y acompasadas con la respiración *ujjāyī*.

asteya (*a* ‘no’ + *steya* ‘robo’) *m*: Hecho de no robar, honestidad. Es una de las cinco restricciones del yoga de Patañjali (*yama*), y de ella se dice que es el tesoro más grande (YS 2.37).

ātman (‘uno mismo’) *m*: Yo verdadero, Sí mismo, esencia individual, espíritu inmanente, la verdadera naturaleza de uno mismo y de todas las cosas. Concepto fundamental de la escuela del *vedānta*, donde se refiere a la consciencia pura libre de condicionamientos, más allá del cuerpo, del karma, de la mente y de cualquier otra limitación. Es el aspecto inmanente del principio trascendente (*brahman*). La meta de la práctica espiritual es el conocimiento del *ātman* y la identificación con él.

avidyā (*a* ‘no’ + *vidyā* ‘conocimiento’) *f*: Término genérico de la filosofía india que designa la ignorancia metafísica acerca de nuestra verdadera naturaleza y la esencia de la Realidad. También recibe el nombre de *ajñāna*. No se refiere a un error particular, sino en general a una forma de conocer opuesta a la sabiduría, basada en proyecciones y construcciones mentales que son útiles para la vida diaria, pero son falsas en sentido metafísico y provocan el sufrimiento existencial. La ignorancia consiste en confundir lo real con lo irreal, lo eterno con lo transitorio, lo puro con lo impuro, el *ātman* con el ego. Es la causa del deseo, la acción y el sufrimiento que perpetúan la rueda del karma y el ciclo sin fin de transmigraciones (*saṃsāra*). En el yoga de Patañjali, es el primero de los *kleśa* y el campo de cultivo de las otras aflicciones (YS 2.4).

Bhagavadgītā (*Bhagavat* ‘Señor, Bienaventurado’ + *gītā* ‘canción’) *f*: *La canción del Señor*. La *Bhagavadgītā*, también conocida como *Gītā*, es el texto más popular del hinduismo y el más conocido en Occidente. Forma parte del libro VI del *Mahābhārata*, fue compuesto entre los siglos II a.C. y II d.C. y está estructurado en dieciocho capítulos escritos en verso. Es un excursus filosófico insertado en la trama narrativa del *Mahābhārata* en el momento crítico en que Arjuna, el guerrero más noble de los *pāṇḍava*, se queda paralizado en el campo de batalla al ver en el frente enemigo a sus familiares y amigos. Kṛṣṇa se le revela como un avatar de Viṣṇu que ha descendido en forma humana para convencerle de que debe cumplir su deber de guerrero y luchar. Los dieciocho capítulos de la *Gītā* reproducen el diálogo y las enseñanzas de Kṛṣṇa a Arjuna, por lo que los devotos de Viṣṇu lo consideran un texto revelado. Su importancia radica en que es uno de los testimonios más antiguos del monoteísmo devocional en la India e introduce un nuevo enfoque espiritual: la importancia de la acción desinteresada (*karma-yoga*) y la devoción (*bhakti*), además del conocimiento (*jñāna*), en el camino que

conduce a la liberación.

bhaktiyoga (*bhakti* ‘devoción’ + *yoga*) *m*: Yoga de la devoción. Este tipo de yoga plantea que el amor a Dios —que se expresa en forma de cantos, bailes, plegarias, adoración ritual o simplemente como una entrega interior sincera— es el medio más poderoso y directo que tiene el alma para alcanzar la unión con Dios y la liberación. Este tipo de yoga es el más popular entre las diversas tradiciones hindúes, desde la época medieval hasta la actualidad.

bhūta (de √*bhū* ‘ser, existir’) *n pl*: 1. Seres vivos, criaturas. 2. Elementos toscos, también llamados *mahā-bhūta*. Los cinco elementos toscos son: el éter o espacio (*ākāśa*), el aire (*vāyu*), el fuego (*tejas, agni*), el agua (*jala, apas*) y la tierra (*pr̥thivī*). Según el sistema del *sāṃkhya*, los cinco elementos toscos emanan de los cinco elementos sutiles (*tanmātra*), son directamente perceptibles por los sentidos y, combinados entre sí, conforman el mundo físico.

bindu (‘punto, gota’) *m*: Desde la perspectiva metafísica, es el punto inicial del que emana la creación y la unidad a la que regresa. Es el punto central de un *maṇḍala* y también se refiere a la vibración primordial de la que surgen y a la que retornan todas las letras del alfabeto (se representa como un punto en la sílaba *om*). En el *tantra*, el *bindu-visarga* (‘emanación de la gota’) es un punto detrás de la cabeza, entre los dos últimos chakras, de donde emana el néctar de la inmortalidad (*amṛta*) que luego es purificado por el *viśuddha-cakra*. En caso contrario, el néctar se precipita al *maṇipūra-cakra*, donde, consumido por el fuego digestivo, será desperdiciado.



Brahmā *m*: Dios del panteón hindú, creador de los mundos al inicio de cada ciclo cósmico y progenitor de la humanidad. Aunque podría identificarse con el dios védico Prajāpati, cobra importancia en la época épica puránica. No debe confundirse con el concepto filosófico de lo Absoluto (palabra de género neutro, *brahman*). Según diversos mitos, Brahmā nació del huevo cósmico, del loto del ombligo de Viṣṇu o incluso de sí mismo. Se lo representa con cuatro cabezas de barba blanca (cada una recitando uno de

los cuatro Vedas). Según un mito, tenía cinco cabezas, pero Vīrabhadra (una de las formas de Śiva-Bhairava) le cortó una. En sus manos suele llevar un cetro o dos cucharas sacrificiales, un rosario, un cuenco de agua, una flor de loto y los Vedas. Su esposa es Sarasvatī y su vehículo un cisne (*haṃsa*). Aunque originariamente es uno de los dioses de la tríada hindú (*trimūrti*), con el tiempo perdió importancia, y Śiva y Viṣṇu usurparon muchas de sus funciones. El culto a Brahmā es muy minoritario en la India actual y existe un solo templo dedicado a él.

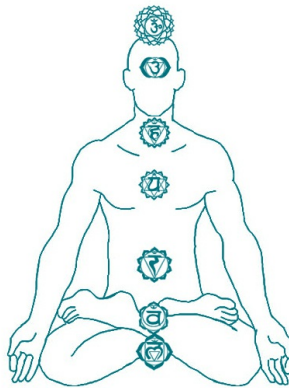
brahmacarya (*brahman* ‘lo Absoluto’ + *carya* ‘conducta’) *n*: Etapa de la vida dedicada al estudio de los Vedas y al conocimiento del *brahman*, durante la cual se observa el voto de castidad. Por extensión, se refiere a la práctica del voto de castidad o continencia sexual. Es una de las cinco restricciones del yoga de Patañjali (*yama*); cuando se afianza, proporciona una gran energía (YS 2.38), lo cual puede entenderse como la transformación de la energía sexual en energía mental y espiritual.

brahman (de √*brh* ‘crecer, expandirse’) *n*: En los Vedas, el concepto se refiere al poder de las fórmulas sagradas (*mantra*). A partir de las *Upaniṣad*, el término pasa a designar el principio supremo y trascendente, principio y fin del universo, pura luz y consciencia no dual, el principio absoluto que todo lo impregna, todo lo abarca y lo trasciende, más allá de todas las dualidades y distinciones de nombre, concepto y forma. A pesar de su carácter inefable e incognoscible, el *vedānta* lo describe mediante la combinación de las palabras *sat* («ser, existencia pura»), *cit* («consciencia suprema») y *ānanda* («beatitud, gozo, felicidad absoluta»). No se debe confundir con Brahmā, el dios creador.

buddhi (de √*budh* ‘despertar, conocer’) *f*: inteligencia, conocimiento; intelecto, mente superior, intuición, voluntad. En el sistema del *sāṃkhya*, es el primer producto de la materia (*prakṛti*). En términos macrocósmicos, es el intelecto cósmico (*mahat*) del que emanan el resto de principios (*tattva*) y, en términos psicológicos o microcósmicos, es la facultad superior de la mente encargada de la síntesis del conocimiento, la emisión de juicios y la determinación de las acciones. A menudo se describe como la capacidad de discernimiento y la intuición. El intelecto recibe y sintetiza la información procedente de los sentidos, la mente y el yo, para luego presentar el conocimiento a la consciencia (*puruṣa*). Además de esta capacidad sintética y determinativa, el intelecto es el espacio de conjunción y mediación entre la consciencia y la materia. Funciona como un espejo que refleja la luz de la consciencia y donde esta puede conocer y experimentar (indirectamente) el mundo de la materia que, por naturaleza, no le es propio. En este espacio de contacto o conjunción (*saṃyoga*) entre ambos es donde tiene lugar tanto la confusión como el discernimiento entre la mente y la consciencia, *puruṣa* y *prakṛti*. En el

yoga de Patañjali, *buddhi*, *manas* y *ahaṃkāra* son los tres aspectos de la mente (*citta*), mientras que en el *vedānta*, la *buddhi* es uno de los cuatro elementos del órgano interno (*antaḥkaraṇa*), siendo los otros la mente (*manas*), el yo (*ahaṃkāra*) y la memoria (*citta*).

buddhīndriya (*buddhi* ‘conocimiento’ + *indriya* ‘sentido’) *m pl*: Facultades de la percepción, sentidos. Nombre genérico que agrupa los cinco sentidos, también llamados *jñānendriya* o facultades del conocimiento. Los cinco sentidos son: la vista (*cakṣus*), el oído (*śrotra*), el olfato (*nāsikā*, *ghrāṇa*), el gusto (*jihvā*, *rasana*) y el tacto (*tvak*). A cada sentido le corresponde uno de los cinco elementos (*bhūta*), a saber: el oído al espacio, el tacto al aire, la vista al fuego, el sabor al agua y el olor a la tierra. La función de los sentidos es captar las cualidades esenciales de los objetos. Esta aprehensión es indeterminada y disgregada, pero proporciona a los órganos internos (la mente, el yo y el intelecto) la materia bruta con la que estos luego construyen el conocimiento. En el pensamiento indio, los sentidos no se conciben como los órganos físicos del cuerpo donde se alojan (oreja, ojo, nariz, lengua y piel), sino como facultades que forman parte del cuerpo sutil (*sukṣma-śarīra*).



Los siete chakras principales

cakra (‘rueda, círculo’) *n*: Centro psicoenergético del cuerpo sutil. Existe la voz castellanizada «chakra». La tradición enumera siete chakras principales distribuidos verticalmente a lo largo del canal energético central (*suṣumnā*). Cada uno de ellos vibra en una determinada frecuencia y tiene un simbolismo espiritual y funciones psicósomáticas específicas. Los chakras se emplean como soporte para la meditación y la visualización. Mediante su desbloqueo y activación se facilita el ascenso de la *kuṇḍalinī*.



sahasrāracakra (*sahasra* ‘mil’ + *ara* ‘radio’ + *cakra*): Chakra de la coronilla. Séptimo chakra, el más sutil y espiritual de todos ellos. Está situado en la región de la fontanela, en el lugar de encuentro entre la consciencia individual y la consciencia universal. Su sonido es la vibración silenciosa que hay más allá del *om*, y se representa como una flor de loto de color violeta o dorado y con mil (muchos) pétalos.



ājñācakra (*ājñā* ‘orden, mandato’ + *cakra*): Chakra del tercer ojo. Sexto chakra. Está situado en el cerebro, a la altura del entrecejo (para algunos, en la glándula pineal). Está relacionado con la visión intuitiva y espiritual, y especialmente con la guía del maestro (también se llama *guru-cakra*). Se asocia con la mente (*manas*) y la individualidad (*ahaṃkāra*). Su mantra es *om* y se representa como un loto transparente con dos pétalos de color gris claro, que representan la unión de las dualidades. A veces en su interior se dibuja un *liṅga* dentro de un triángulo invertido (símbolo de la unión de Śiva y Śakti).



viśuddhacakra (*viśuddha* ‘puro’ + *cakra*): Chakra de la garganta, también llamado *viśuddhi-cakra*. Quinto chakra. Está situado en la región de la garganta y el cuello. Se asocia con la pureza porque en él se saborea el néctar de la inmortalidad (*amṛta*, *somaṛasa*) que gotea del chakra secundario (*lalanā-cakra* o *bindu*). Se asocia con el elemento éter y con el sentido del oído. Su mantra es *ham* y se representa como un loto blanco de dieciséis pétalos de color violeta claro. A veces se dibuja un elefante blanco, símbolo de fuerza y pureza.



anāhatacakra (*an* ‘no’ + *āhata* ‘golpeado’ + *cakra*): Chakra del corazón, también llamado «loto del corazón» (*hṛd-padma*). Cuarto chakra. Está situado en el centro del pecho, a la altura del corazón. Recibe el nombre de *anāhata* («no golpeado») porque en su interior se puede escuchar el sonido primordial (*nāda*), que no está producido por ningún contacto entre objetos físicos. Se asocia con el elemento aire y con el sentido del tacto. Su mantra es *yam* y se representa como un loto de color verde azulado con doce pétalos rojos. En su interior se inscriben dos triángulos invertidos (el *yantra* que

representa la unión de Śiva y Śakti) y a veces se dibujan una llama y un antílope.



maṇipūrācakra (*maṇi* ‘joya’+ *pura* ‘ciudad’+ *cakra*): Chakra de la ciudad de las joyas, también llamado *nābhi-cakra*, «chakra del ombligo». Tercer chakra. Está situado entre la zona del ombligo y el plexo solar. Se asocia con el elemento fuego y con el sentido de la vista. Su mantra es *raṁ* y se representa como un loto de color amarillo con diez pétalos oscuros. En su interior se inscribe un triángulo invertido, que representa el fuego y sus cualidades, y un carnero, símbolo de la fuerza.



svādhiṣṭhānacakra (*sva* ‘propio’ + *adhiṣṭhāna* ‘soporte, base’ + *cakra*): Chakra basal, segundo chakra. Está situado en la zona de los genitales y el sacro. Se asocia con el elemento agua y con el sentido del sabor. Su mantra es *vaṁ* y se representa como un loto de color carmesí con seis pétalos. En su interior se dibuja una luna creciente, que representa el agua y sus cualidades.



mūlādhāracakra (*mūla* ‘raíz’ + *ādhāra* ‘morada, base’+ *cakra*): Chakra raíz, primer chakra. Está situado en la zona del perineo, en la base de la columna vertebral y de los tres canales energéticos principales (*iḍā*, *piṅgalā* y *suṣumnā*). Se asocia con el elemento tierra y con el sentido del olfato. Su mantra es *laṁ* y se representa como un loto de color rojo intenso con cuatro pétalos. Es el lugar donde reposa la energía *kuṇḍalinī* dormida. En su interior se inscribe un cuadrado y un triángulo invertido (símbolo de la *kuṇḍalinī*).

citta (de √*cit* ‘pensar, ser consciente’) *n*: Mente, psique, consciencia. En el *vedānta*, este término se refiere al registro de la memoria. En la escuela del yoga, en cambio, *citta* alude al conjunto de la psique y está compuesta por diferentes elementos: el intelecto (*sattva*, *buddhi*), el sentido del yo (*asmitā*), la mente deliberativa y emocional (*manas*) y los sentidos (*indriya*). Es también el depósito de las impresiones latentes (*saṁskāra*),

que configuran una compleja red de patrones kármicos (*vāsanā*). La mente (*citta*), en tanto que producto de la materia primordial (*prakṛti*), es una entidad hecha de materia sutil y compuesta de los tres *guṇa*. Por lo tanto, es inconsciente y cambiante, y sus fluctuaciones reciben el nombre de *citta-vṛtti* (procesos mentales).

cittavṛtti (*citta* ‘mente’ + *vṛtti* ‘giro, fluctuación’) *f pl*: Procesos, fluctuaciones mentales. Según Patañjali, existen cinco clases de procesos mentales: el conocimiento válido (*pramāṇa*), el conocimiento erróneo (*viparyaya*), la imaginación (*vikalpa*), el sueño (*nidrā*) y la memoria (*smṛti*) (YS 1.6).

darśana (de $\sqrt{dṛś}$ ‘ver’) *n*: Perspectiva, visión; filosofía. En el pensamiento hindú existen muchas doctrinas filosóficas, pero se distinguen seis escuelas ortodoxas o clásicas, cada una con su ámbito de estudio y sus textos específicos: *mīmāṃsā*, *vedānta*, *nyāya*, *vaiśeṣika*, *sāṃkhya* y *yoga*.

Devī *f*: Diosa, también llamada Śakti, la energía del dios Śiva y personalizada como su esposa; es un término genérico que se refiere a diversas diosas (entre las que se cuentan, por ejemplo, Durgā, Kālī, Parvatī, Sarasvatī, Bhairavī, etc.). El culto a la Diosa se remonta a los cultos a la fertilidad de las civilizaciones antiguas, pero cobra más importancia en la India a partir del siglo IV d.C. con el texto *Devīmāhātmya*, donde se describe el culto a la energía divina femenina en un doble aspecto: benéfico (como madre protectora) y terrible (como guerrera que vence las fuerzas demoníacas).

dhāraṇā (de $\sqrt{dhr}$ ‘sostener, mantener’) *f*: Concentración. Es uno de los ocho elementos de la práctica del yoga de Patañjali (*aṣṭāṅga-yoga*). La concentración consiste en fijar la mente en un único punto (YS 3.1), sea interior (un chakra, un mantra, una visualización, etc.) o exterior (una vela, un objeto, la imagen de una divinidad, etc.), e intentar mantener la atención en él, regresando a ese mismo objeto cada vez que la mente se distraiga.

dharma (de $\sqrt{dhr}$ ‘sostener’) *m*: Ley, principio, naturaleza, aquello que hace que algo sea lo que es. Desde una perspectiva individual, el *dharma* es la propia naturaleza (*svadharma*), referida tanto a la ley interna de algo como a su función externa. Gracias al *dharma*, las cosas son lo que son y funcionan en su modo apropiado, según su naturaleza y en su entorno natural. Desde una perspectiva universal, el *dharma* rige el funcionamiento del cosmos, la sociedad y los seres individuales y, por lo tanto, puede aplicarse a distintos niveles (cosmológico, moral, físico, social, etc.). En esta última acepción puede traducirse, según el contexto, como «religión, virtud, justicia, deber, costumbre».

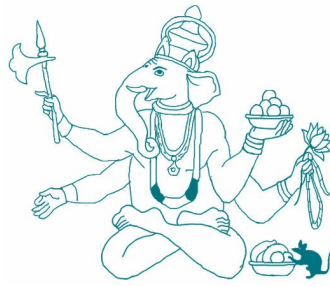
dhyāna (de $\sqrt{dhī}$ ‘pensar, meditar’) *n*: Meditación. Es uno de los ocho elementos de la práctica del yoga de Patañjali (*aṣṭāṅga-yoga*) y consiste en la continuidad perceptiva de la mente, es decir, en el flujo continuado de la concentración en un mismo punto (YS 3.2).

duḥkha *n*: Sufrimiento, malestar, experiencia del dolor. La cosmovisión india (compartida por el hinduismo, el budismo y el jainismo) considera que el sufrimiento es inherente a la existencia (*saṃsāra*), la cual está determinada por la finitud, la enfermedad, la vejez y la muerte. En este sentido, el sufrimiento es la esencia de la experiencia espacio-temporal, en cualquiera de sus formas, y persiste hasta la destrucción del cuerpo sutil. La causa del sufrimiento es la ignorancia (*ajñāna*, *avidyā*) de nuestra verdadera naturaleza y, en consecuencia, la única vía para erradicarlo de forma absoluta y definitiva es la sabiduría (*jñāna*, *vidyā*).



Durgā (‘inaccesible’) *f*: Diosa principal del panteón hindú, también llamada Devī o Śakti. Esposa de Śiva, se la considera la madre del universo, guerrera invencible y protectora de todos los seres. Se la representa montada sobre un león y con diversas armas en las manos, siempre dispuesta a destruir todas las fuerzas maléficas. En sus manos sostiene un disco, una concha, un arco y una flecha, una espada, un bastón, un tridente, un rayo y un loto. En el hinduismo actual, el culto a esta diosa es muy popular y se identifica con las diosas Pārvatī y Kālī, entre otras.

dveṣa *m*: Aversión, odio. En el yoga de Patañjali, es una de las cinco aflicciones de la mente (*kleśa*) y es concomitante con el dolor, en el sentido de que lo recuerda y busca evitar dicha experiencia (YS 2.8).



Gaṇeśa (‘Señor de los *gaṇa*’) *m*: Hijo de Śiva y Pārvatī, es una de las divinidades más populares del panteón hindú. Se lo representa como un hombre con cabeza de elefante y vientre prominente. Tiene un solo colmillo, ya que perdió el otro luchando contra Paraśurāma. Tiene cuatro brazos y en sus manos sostiene (según distintas versiones) una concha, una maza, un disco, un hacha, dulces y un lirio. Es muy goloso y su montura es un ratón, que representa los deseos que él gobierna. Se lo venera como el dios que elimina los obstáculos y como patrón de las artes y las ciencias. Se le invoca antes de iniciar un nuevo proyecto, especialmente un libro. Según una leyenda fue el amanuense que redactó el *Mahābhārata* al dictado de Vyāsa. Según un conocido mito, surgió de Pārvatī, a partir de una bolita que esta diosa formó frotando su cuerpo con pasta de sándalo, con el cometido de vigilar la casa mientras ella se bañaba, en ausencia de su esposo Śiva. Al regreso de Śiva, Gaṇeśa le negó la entrada. Entonces, Śiva, enfadado, le envió sus *gaṇa* (grupo de divinidades a su servicio) pero Gaṇeśa los venció. Entonces Śiva decidió cortarle la cabeza. Pero luego, para consolar a su afligida esposa, se la restituyó con la cabeza del primer ser que pasó, que fue un elefante. Se le conoce también con los nombres de Ekādanta (‘el que tiene un solo diente’), Gaṇapati (‘Señor de los *gaṇa*’), Mūṣikavahana (‘cuya montura es un ratón’) y Vighneśa o Vināyaka (‘el que elimina los obstáculos’).

Gheraṇḍasamhitā *f*: *Compendio de Gheraṇḍa*, abreviado GHS. Título de un tratado de *haṭha-yoga* atribuido a Gheraṇḍa, de los siglos XVII-XVIII.

granthi (‘nudo’) *m*: En el sistema del *haṭha-yoga*, son los tres nudos o constricciones energéticas que obstaculizan el ascenso de la *kuṇḍalinī*. Deben ser perforados por el *prāṇa* para que la energía *kuṇḍalinī* pueda ascender hasta el chakra superior. Reciben los nombres de *brahma-granthi* (zona basal), *viṣṇu-granthi* (zona de la garganta) y *rudra-granthi* (zona del entrecejo).

guṇa (‘hilo, cuerda’) *m*: Energías o constituyentes. En el contexto filosófico, designa las tres energías constituyentes de la naturaleza o materia (*prakṛti*), que le son inherentes y la constituyen como los hilos de una trama. Reciben, respectivamente, los nombres de

sattva, *rajas* y *tamas*. Sus naturalezas son el placer, el dolor y la ofuscación, y sus finalidades, iluminar, actuar y obstruir. Trabajan de manera conjunta para llevar a cabo un objetivo común, que consiste en hacer posible que la consciencia (*puruṣa*) experimente el mundo material y finalmente se libere.

guru (‘grave’) *m*: Persona de peso, importante, honorable; maestro, perceptor espiritual capacitado para iniciar y guiar a sus discípulos (*śiṣya*) en la práctica de una disciplina espiritual.



Hanumān (‘el que tiene grandes mandíbulas’) *m*: Dios mono, fiel devoto de Rāma, hijo del viento (Vāyu) y de la ninfa Añjanā. Representa al devoto perfecto, siempre dispuesto a complacer a su divinidad, y es famoso por su fuerza sobrenatural y sus poderes de volar y hacerse grande y pequeño a voluntad. Es uno de los personajes principales del *Rāmāyaṇa*, donde se narra que ayudó a Rāma a recuperar a Sītā, quien había sido secuestrada en Lañka por el malvado demonio Rāvaṇa. Es una de las divinidades más populares del panteón hindú y es símbolo de la lealtad, la devoción, el valor y la amistad. Se le conoce también con el nombre de Āñjaneya (‘hijo de Añjanā’).

haṭhayoga (*haṭha* ‘fuerza, esfuerzo’ + *yoga*) *m*: Yoga físico, yoga de la fuerza; es una forma de yoga tántrico. Uno de los objetivos del *haṭha-yoga* es crear un cuerpo fuerte y resistente —«diamantino», suele decirse— que sea capaz de sostener el estado de *samādhi*. En este sentido, desde Vivekananda, algunas escuelas del yoga contemporáneo consideran el *haṭha-yoga* como el primer peldaño de la escalera del *rāja-yoga*, cuya meta final es el *samādhi*. Sin embargo, la tradición antigua del *haṭha-yoga* se propone como un camino por sí mismo, que busca la inmortalidad y la iluminación a través del cuerpo. Para ello trabaja la armonización de las energías sutiles, que se expresa como una unión entre los dos polos opuestos: el principio femenino creativo (Śakti) y el principio masculino de la consciencia (Śiva). La energía femenina se visualiza como una serpiente enroscada (*kuṇḍalinī*) que duerme en el chakra inferior (*mūlādhāra-cakra*). Mediante una serie de técnicas psicofísicas (*āsana*, *prāṇāyāma*, *mudrā*, *bandha* y *kriyā*) se fuerza al *prāṇa* a entrar en el canal central para desbloquearlo por completo. De esta forma, se despierta la *kuṇḍalinī-śakti*, que asciende por el canal central (*suṣumnā*) hasta el chakra

de la coronilla, donde se une con la consciencia (Śiva). De esta unión fluye el néctar de la inmortalidad (*amṛta*) y acontece la iluminación. Los textos más importantes de la tradición del *haṭha-yoga* son la *Haṭhayogapradīpikā*, la *Gheraṇḍasaṃhitā* y la *Śivasāṃhitā*. Según estos textos, los beneficios del *haṭha-yoga* son la salud (curación y prevención de todas las enfermedades), la armonía física (*sama-rasa*), el autocontrol, la longevidad, la purificación de los canales energéticos (*nāḍī*), el logro de poderes extraordinarios (*siddhi*) y el despertar de la *kuṇḍalinī*, que conduce al *samādhi* y la liberación.

Haṭhayogapradīpikā *f*: Luz del *haṭha-yoga*, abreviado como HYP. Título de un tratado tántrico de *haṭha-yoga* del siglo XV atribuido a Svātmārāma.

indriya (de *indra* ‘poderoso’) *n pl*: Fuerza, poder; potencia, facultad, sentido. Son las facultades que nos permiten captar las cualidades de los objetos. En el sistema del *sāṃkhya*, son productos del *ahamkāra*, y son once. Las diez facultades externas (externas porque nos ponen en contacto con el mundo externo) son los cinco sentidos (*buddhīndriya*) y las cinco facultades de acción (*karmendriya*). La facultad o sentido interno es la mente (*manas*), que tiene la capacidad y la función de percibir el mundo interior.

īśvara (de √*īś* ‘gobernar’) *m*: Señor, Dios personal, forma manifiesta del *brahman*, creador, sustentador y destructor del universo y de todos los seres. En las corrientes teístas, se emplea este término para designar la divinidad suprema personal (por ejemplo, el dios Śiva o Viṣṇu) de la que todo depende, incluidas las otras divinidades. En el yoga de Patañjali, *īśvara* se concibe como un *puruṣa* especial que no se ve afectado por las aflicciones ni por la ley del karma (YS 1.24). En esta acepción, *īśvara* es un espíritu libre, omnisciente, el maestro de los maestros y la divinidad benevolente que otorga al devoto los beneficios del yoga. Tanto es así que la meditación constante en el Señor (*īśvara-praṇidhāna*) es uno de los *niyama*, uno de los aspectos del *kriyā-yoga*, y puede conducir, por sí misma, al *samādhi*.

īśvarapraṇidhāna (*īśvara* ‘Señor’ + *praṇidhāna* ‘devoción’) *n*: Devoción al Señor, meditación en el Señor, actitud de entrega a una entidad superior. En los *Yogasūtra* forma parte del *kriyā-yoga* y constituye también una de las cinco prescripciones o *niyama*. Su práctica consiste en meditar o fijar la mente de forma continuada en el Señor (*īśvara*) y por medio de esta meditación se alcanza la contemplación o *samādhi* (YS 1.23, 2.45). Se ha relacionado también con el concepto de *karma-yoga* de la *Bhagavadgītā*, que consiste en actuar renunciando al fruto de las acciones, ofreciendo los resultados o beneficios al Señor, de forma que nuestras acciones no generen karma y quedemos libres del deseo y

la frustración.

japa (de √*jap* ‘murmurar, repetir’) *m*: Salmodia, repetición de mantras, recitación. En el yoga de Patañjali, la recitación continuada del mantra *om* constituye la meditación en el Señor (*īśvara*), y sirve para concentrar la mente. En el hinduismo, la práctica de *japa* es una clase de meditación muy común y suele realizarse con la ayuda de un rosario (*mālā*).

jīvanmukta (*jīvat* ‘vivo’ + *mukta* ‘liberado’) *m*: Liberado en vida, iluminado, sabio, persona que ha alcanzado la liberación y que todavía vive en el cuerpo. La persona liberada ha conseguido vencer la ignorancia, el deseo y el apego a las dualidades de la existencia. Vive en un estado de paz y ecuanimidad perfectas, sin ego, identificándose con el *brahman* y gozando de su propia esencia divina. Ha quemado todo su karma del pasado y sus acciones no generan nuevo karma. Sin embargo, su existencia corporal se prolonga hasta que se agote su *prārabdha-karman* (el karma que ya había empezado a dar fruto en el momento de su liberación). Cuando muera ya no volverá a renacer.

jñāna (de √*jñā* ‘conocer’) *n*: Conocimiento en general. En las escuelas del *yoga* y el *vedānta* se emplea especialmente en el sentido de conocimiento supremo o sabiduría, es decir, la visión de la verdadera naturaleza de uno mismo y del mundo que conduce a la liberación del sufrimiento (*mokṣa*, *kaivalya*). Su polo opuesto es la ignorancia metafísica (*ajñāna*, *avidyā*), la causa última del sufrimiento. La sabiduría, que es el resultado de la visión discernidora (*viveka-khyāti*), detiene la fructificación del karma pasado e impide la formación de nuevo karma, por lo que la mente deja de ser funcional y la consciencia (*puruṣa*) queda aislada, pura, brillando con todo su esplendor.

jñānayoga (*jñāna* ‘conocimiento’ + *yoga*) *m*: Yoga del conocimiento. Este tipo de yoga propone el estudio de los textos tradicionales, la escucha atenta de las enseñanzas del maestro, la reflexión, la meditación y la contemplación de la Unidad que subyace a todo, con el fin de alcanzar la unión contemplativa del alma (*ātman*) con la Realidad trascendente (*brahman*). Este enfoque predomina especialmente en la escuela del *vedānta*.

kaivalya (de *kevala* ‘único, solo, aislado’) *n*: Aislamiento, liberación del espíritu (*puruṣa*) respecto a la materia (*prakṛti*), en la que se encuentra prisionero. La existencia tiene una doble finalidad: que el *puruṣa* se confunda con la materia para experimentarla (*bhoga*) pero que finalmente se desligue de ella y regrese a su forma originaria; de ahí que la liberación se conciba como un «aislamiento». El *kaivalya* se produce cuando la consciencia se separa de la mente (que es material) y permanece como lo que en realidad es: la pura capacidad de conocer, el eterno testigo que subyace detrás de todo

conocimiento. Este aislamiento de la consciencia se consigue mediante la detención de la mente (*nirodha*) y es el objetivo de la práctica del yoga.



Kālī ('negra') *f*: Diosa del panteón hindú, considerada una de las formas de Durgā y consorte de Śiva. Se la representa como una mujer negra de aspecto terrible, con cuatro brazos, descabellada, con la lengua fuera, ojos rojos y pechos flácidos. Lleva en el cuello una guirnalda de cabezas humanas y sus manos sostienen una cabeza cortada (símbolo del ego), un tridente y una espada. Representa los aspectos más terribles de la energía femenina. Es una destructora implacable de demonios, pero al mismo tiempo es adorada por sus devotos como la Madre divina, protectora del universo. La cólera de Kālī es temida por los dioses y es conocido su baile apocalíptico sobre el cadáver de su esposo Śiva. Su culto va asociado con sacrificios cruentos y es una figura muy adorada en el tantrismo y el śaktismo.

karman (de $\sqrt{kr}$ 'hacer'; 'acción, obra, resultado') *n*: Karma (voz castellanizada). En el hinduismo, el karma es la ley cósmicomoral según la cual todo está entrelazado, de forma que todas las acciones tienen un resultado y un impacto en el conjunto del universo, ya sea de forma inmediata o en un tiempo más lejano. En el nivel individual, el karma de un ser vivo procede de sus acciones pasadas o presentes y se almacena en un depósito (*karmāśaya*) de la mente (*citta*) en forma de impresiones latentes (*saṃskāra*) que maduran y fructifican, como una semilla, en forma de experiencias, en esta vida o en las futuras reencarnaciones. Así se explica que acciones buenas o meritorias, aunque de forma inmediata no lo notemos, acaban produciendo resultados placenteros, y las malas o inadecuadas, resultados dolorosos, en esta vida o en otras siguientes.

karmayoga (*karma* 'acción' + *yoga*) *m*: Yoga de la acción. Este enfoque considera que no es necesario ni recomendable renunciar al mundo y desentendernos de nuestras obligaciones, sino que la cuestión radica en la actitud desde la que actuamos: hay que cumplir con el propio deber o naturaleza (*dharma*) pero sin apego, de forma desinteresada. El verdadero renunciante no renuncia a las acciones, sino a los frutos de

sus acciones, ofreciendo estos frutos a Dios y al bien de todos los seres. De esta forma, el *karma-yogin* se concentra solamente en la acción desde una actitud de entrega y devoción, despreocupado de todo lo que atañe a su ego. En efecto, podemos controlar nuestros actos, pero no el resultado. Por eso, cuando nos apegamos a las expectativas, sufrimos a causa de las frustraciones y formamos un vínculo kármico que nos mantiene atados a la ignorancia y al *saṃsāra*.

karmendriya (*karma* ‘acción’ + *indriya* ‘sentido’) *n pl*: Facultades de acción. Nombre genérico que agrupa cinco de los veinticinco *tattva* del sistema del *sāṃkhya*. Las facultades de acción son: el habla (*vāc*), la manipulación (*pāṇi*), la locomoción (*pāda*), la excreción (*pāyu*) y la reproducción (*upasthā*).



Los cinco *kośa* (*pañca-kośa*)

kośa (de √*kuś* ‘envolver’) *m pl*: Envolturas, recubrimientos, capas. Los *pañca-kośa* son las cinco envolturas o recubrimientos del *ātman* que constituyen los seres vivos y lo recubren como las capas de una cebolla. Los cinco *kośa* son los siguientes, del más externo al más interno: *anna-maya-kośa* («envoltura hecha de comida»), *prāṇa-maya-kośa* («envoltura hecha de energía vital»), *mano-maya-kośa* («envoltura hecha de mente»), *viññāna-maya-kośa* («envoltura hecha de consciencia») y *ānanda-maya-kośa* («envoltura hecha de gozo»). El primer *kośa* constituye el cuerpo tosco (*sthūla-śarīra*), los tres siguientes el cuerpo sutil (*sūkṣmaśarīra*) y el último el cuerpo causal (*kāraṇa-śarīra*).

kleśa (de √*kliś* ‘tormentar, afligir’) *m pl*: Aflicciones. Según Patañjali, existen cinco clases de aflicciones mentales: la ignorancia (*avidyā*), el sentido del yo (*asmitā*), la pasión (*rāga*), la aversión (*dveṣa*) y el instinto de supervivencia (*abhiniveśa*) (YS 2.3), siendo la ignorancia la raíz y el origen de las demás. Los *kleśa* son impulsos inherentes a la mente que permiten su funcionamiento, en forma de fluctuaciones (*citta-vṛtti*), en el nivel operativo, cognitivo y emocional. Sin embargo, como también son los responsables de la agitación mental, el yogui busca debilitarlos y pacificar la mente mediante diversas prácticas, especialmente las del *kriyā-yoga*.

kriyāyoga (*kriyā* ‘acción’ + *yoga*) *m*: Práctica del yoga, yoga práctico que emplea medios concretos. 1. En los *Yogasūtra*, se refiere a la disciplina (*abhyāsa*) que combina

ejercicios ascéticos (*tapas*) con el estudio (*svādhyāya*) y una actitud de entrega o devoción hacia la divinidad (*īśvara-praṇidhāna*) (YS 2.1-2). 2. En el yoga moderno, se refiere a una tradición particular de yoga, cuyo origen se atribuye a Mahavatar Babaji (s. XIX) y que luego sería difundida en Occidente por Paramahansa Yogananda. Partiendo del principio de que la actividad mental está estrechamente vinculada con la respiración, este yoga incluye diversas técnicas de respiración (*prāṇāyāma*) diseñadas para alcanzar la desconexión completa del cuerpo y la mente respecto al mundo y lograr así el estado de contemplación (*samādhi*).



Kṛṣṇa (‘negro’) *m*: Dios del panteón hindú, considerado el octavo avatar de Viṣṇu, quien descendió en la forma del príncipe Kṛṣṇa, hijo de Devakī y Vasudeva, con el objetivo de eliminar al tirano Kāṁsa. Es una figura central en el *Mahābhārata*: amigo, consejero y aliado de los *pāṇḍava*, hizo todo lo posible para evitar el conflicto; al final se convirtió en el auriga de Arjuna y le transmitió las enseñanzas contenidas en la *Bhagavadgītā*. El *Bhāgavatapurāṇa* elabora con mucho detalle los episodios de la infancia de Kṛṣṇa: sus travesuras, sus enfrentamientos con los demonios enviados por Kāṁsa, sus juegos eróticos con las pastoras (*gopī*) en los bosques de Vrindavan, etc. Se lo representa con la piel azul oscura y en la forma de un bebé, de un niño joven tocando la flauta o rodeado de pastoras (cuya preferida es Rādhā). Es una de las divinidades más populares del hinduismo, especialmente en las corrientes devocionales viṣṇuítas. Representa el gozo, el juego y el amor divinos. Se le conoce también con los nombres de Govinda (‘el que encuentra las vacas’), Gopala (‘vaquero’) y Vāsudeva (‘hijo de Vasudeva’), entre otros.

kuṇḍalinī (‘enroscada’) *f*: Energía femenina del cuerpo sutil, que se representa como una serpiente enroscada que descansa inactiva en el chakra inferior (*mūlādhāra-cakra*). Es la energía primordial (*śakti*), la fuerza vital universal manifestada en el cuerpo humano. Las técnicas del *haṭha-yoga* buscan despertar la *kuṇḍalinī* y hacerla ascender por el canal central (*suṣumnā*) hasta el chakra de la coronilla, donde se une con la consciencia (Śiva). De esta unión fluye el néctar de la inmortalidad o ambrosía (*amṛta*) y

la iluminación.



Lakṣmī (‘prosperidad, belleza’) *f*: Diosa hindú de la riqueza, la belleza, la prosperidad y la buena suerte. Es la esposa de Viṣṇu y le acompaña como consorte en sus avatares, por ejemplo como Sītā (esposa de Rāma) y Rukmiṇī (esposa de Kṛṣṇa). Según el *Rāmāyaṇa*, surgió de la espuma del mar cuando los dioses y los demonios batieron el océano primordial. Se la representa bien vestida y adornada, sentada sobre una flor de loto, con lotos en las manos y dejando caer monedas de oro, símbolo de la riqueza material y espiritual. Representa la esposa ideal y la prosperidad familiar.

Mahābhārata (*mahā* ‘gran’ + *bhārata* ‘descendientes del rey Bharata’) *m*: *La gran guerra de los Bharata*. El *Mahābhārata* es la gran epopeya del hinduismo. Contiene cerca de cien mil estrofas distribuidas en dieciocho libros y recoge narraciones populares transmitidas oralmente durante generaciones y recopiladas entre los siglos IV a.C. y IV d.C. Aunque es una obra colectiva, su autoría se atribuye a Vyāsa (‘el compilador’). A partir de un hilo narrativo originario, el *Mahābhārata* fue incorporando a lo largo de los siglos nuevos mitos, episodios y fragmentos doctrinales procedentes de diversas tradiciones, especialmente del hinduismo popular teísta que se desarrolló al margen de la religión oficial brahmánica. El *Mahābhārata* narra la historia del enfrentamiento entre dos clanes emparentados, descendientes del antiguo rey Bharata: los *pāṇḍava* y los *kaurava*. Duryodhana (rey de los *kaurava*) y Yudhiṣṭhira (rey de los *pāṇḍava*), ambos hijos de Dhṛtarāṣṭra, se habían jugado el reino a una partida de dados. Los *pāṇḍava* perdieron y tuvieron que exiliarse durante doce años en el bosque, con la promesa de que después podrían regresar y se les devolvería su parte del reino. Sin embargo, trascurrido ese tiempo, Duryodhana no cumplió su promesa, lo que desencadenó una gran guerra entre ambos bandos. La guerra finaliza con la gran batalla de Kurukṣetra, en la que los *pāṇḍava* acaban venciendo y recuperando el territorio que les había sido usurpado por los *kaurava*.

mālā *f*: Collar de cuentas, rosario, que se emplea para la práctica de *japa*, es decir, la recitación continuada de mantras o del nombre de la divinidad elegida. Está hecho de

madera de sándalo o de semillas de *rudrākṣa* y posee ciento ocho cuentas. En el hinduismo, este número tiene un simbolismo místico, ya que es un número perfecto de tres cifras: múltiplo de tres, cuyos dígitos suman nueve, que es tres veces tres.

manas (de √*man* ‘pensar’) *n*: Mente, pensamiento, psique. Función psíquica encargada de analizar, dudar, conceptualizar y deliberar. La mente regula el funcionamiento de los sentidos (*indriya*) y se considera un sentido interno, dado que percibe los objetos psíquicos. Es la facultad que recoge los datos de los sentidos, los organiza y los entrega al intelecto (*buddhi*) para que este emita un juicio. Su función cognitiva consiste en adquirir la forma de los objetos percibidos, mutando su propia constitución gúnica para amoldarse a dichos objetos. Es también el espacio de las emociones y la memoria.



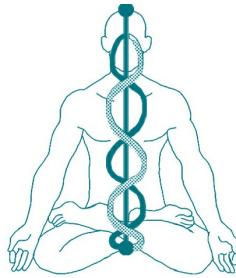
maṇḍala (‘círculo, disco, esfera’) *n*: Mandala (voz castellanizada). Diagrama circular simbólico que representa la divinidad, el espacio sagrado y el cosmos (tanto en su aspecto microcósmico como en el macrocósmico). Se emplea como soporte simbólico de algunas prácticas de meditación, visualización o rituales, en el budismo y en el hinduismo. Su centro representa el *ātman* (Sí mismo), lo Absoluto (*brahman*), una divinidad particular o el punto originario (*bindu*). De forma concéntrica y gradual, a su alrededor se va desplegando el cosmos, en sus diversas esferas y niveles, mediante colores y figuras geométricas muy variadas.

mantra (de √*man* ‘pensar’ + *tra* ‘instrumento’) *n*: Plegaria, fórmula litúrgica; palabra, frase o estrofa cargada de poder sagrado y cuya recitación se considera religiosamente beneficiosa o dotada del poder de conducir a la liberación.

māyā *f*: Magia, ilusión, fantasía. En la filosofía hindú, especialmente en el *vedānta*, es la ilusión cósmica, el velo que oculta la verdadera Realidad (*brahman*) y en su lugar proyecta el mundo de la multiplicidad de los nombres, las formas y las dualidades en general. En el estado de ignorancia, experimentamos el mundo de *māyā* como real, pero los sabios iluminados descubren que en realidad es solo una aparición ilusoria. Desde otro

punto de vista, *māyā* se considera también la energía divina que crea el mundo fenoménico y hace posible la experiencia, con todos sus matices. En este sentido, se identifica a menudo con la energía divina femenina.

mokṣa (de √*muc* ‘liberar, soltar’) *m*: Liberación de la rueda del *samsāra* con la que se pone fin de forma definitiva a todo el sufrimiento existencial; es la meta de toda práctica espiritual y el último de los cuatro fines de la vida (*puruṣārtha*) siendo los otros el placer (*kāma*), el bienestar material (*artha*) y el deber social y moral (*dharma*). El término *mokṣa* se emplea especialmente en la escuela del *vedānta* y también recibe el nombre de *mukti* (*f*). En la escuela del yoga equivale al término *kaivalya*.



Las tres *nāḍī*: *iḍā*, *piṅgalā* y *suṣumṇā*

nāḍī (‘caña, junco’) *f*: Canal, conducto por el que circula la energía vital (*prāṇa*) por el cuerpo sutil. Según los textos de la tradición, suman un total de 72 000, que discurren por todo el cuerpo organizados en torno a las tres *nāḍī* principales (*suṣumṇā*, *iḍā* y *piṅgalā*). Mediante las técnicas de *prāṇāyāma* se purifican las *nāḍī* y se produce el despertar de la *kuṇḍalinī*.

iḍā: Flujo energético que discurre por la parte izquierda del cuerpo, terminando en la fosa nasal izquierda. Se corresponde con el hemisferio cerebral derecho, la energía femenina y el sistema nervioso parasimpático. Es de color pálido y tiene una función calmante. También recibe el nombre de *candra-nāḍī* («canal lunar»).

piṅgalā: Flujo energético que discurre por la parte derecha del cuerpo y termina en la fosa nasal derecha. Se corresponde con el hemisferio cerebral izquierdo, la energía masculina y el sistema nervioso simpático. Es de color amarillo rojizo y tiene una función estimulante. También recibe el nombre de *sūrya-nāḍī* («canal solar»).

suṣumṇā (‘muy propicia, muy favorable’): Canal central que va de la base de la columna vertebral, a lo largo de ella, hasta la coronilla, atravesando los siete chakras. A su alrededor, en forma helicoidal y confluyendo en cada chakra, se encuentran los dos canales principales: *iḍā* y *piṅgalā*. La *kuṇḍalinī*, cuando despierta, asciende por la *suṣumṇā*.

nidrā *f*: Sueño profundo. Aunque pueda parecer que el sueño profundo fuera la ausencia

absoluta de procesos mentales, según Patañjali es una de las cinco clases de procesos mentales (*citta-vṛtti*). El sueño consiste en la percepción de la oscuridad mental (*tamas*) donde el objeto que se percibe es la ausencia misma de objetos externos e internos. Prueba de ello es que al despertar guardamos cierto recuerdo sobre la calidad del sueño. Si no fuera un proceso mental más, esto no sucedería.

niyama (*ni* ‘bajo’ + *√yam* ‘controlar, restringir’) *m pl*: Disciplinas individuales, prescripciones, votos, normas, regulaciones. Es uno de los ocho elementos de la práctica del yoga. Patañjali enumera cinco: la pureza (*śauca*), el contentamiento (*saṃtoṣa*), la actitud ascética (*tapas*), el estudio (*svādhyāya*) y la meditación constante en el Señor (*īśvara-praṇidhāna*) (YS 2.32). Así como los *yama* son prescripciones éticas de carácter universal, los *niyama* son votos individuales, compromisos que adquiere el practicante de yoga consigo mismo.



Pārvatī (‘hija de la montaña’) *f*: Diosa del panteón hindú, hija del Himalaya y esposa de Śiva. Es la diosa de la fertilidad y del amor, el aspecto amable de la Diosa o energía divina (*Devī*, Śakti). Se la representa como una mujer bella que sostiene en sus manos, según distintas versiones, una concha, una corona, un rosario, un espejo, una campana, un plato, una flor y un tallo de caña de azúcar. Según el mito, nació con la misión de dar un hijo a Śiva que fuera capaz de vencer al demonio Tāraka. Sin embargo, Śiva estaba inmerso en sus austeridades y no quería tomar esposa. Kāmadeva, el dios del amor, quiso intervenir, pero Śiva lo carbonizó con el fuego de su tercer ojo. Entonces, Pārvatī realizó rigurosas prácticas ascéticas para atraer a Śiva y finalmente ganó su corazón. La pareja se retiró a la montaña Kailash, donde gozaron de los placeres del amor durante mucho tiempo. La relación entre Śiva y Pārvatī representa la tensión entre el ideal ascético (representado por Śiva) y la vida familiar y social (representada por Pārvatī). Pārvatī también recibe el nombre de Gaurī (‘blanca’) y Umā, entre otros.

Patañjali *m*: Nombre de un gramático autor del *Mahābhāṣya*, de un maestro autor de los *Yogasūtra* y del autor de un tratado de medicina. Según la tradición, existe un solo

Patañjali: gramático, yogui y médico. Según una leyenda, Patañjali es la encarnación de la serpiente Ananta o Śeṣa, el lecho donde reposa Viṣṇu; se dejó caer en la palma de un brahmán para enseñar el yoga a la humanidad. Se lo representa con torso de hombre y cuerpo de serpiente.

prakṛti (de *pra* √*kr* ‘producir, hacer, realizar’) *f*: 1. Estado o condición natural. En el *āyurveda* (medicina tradicional de la India), se refiere a la constitución física y mental de cada persona. 2. Materia, naturaleza. En la filosofía del *sāṃkhya* y el *yoga*, es el principio metafísico que designa la materia primordial, compuesta por los tres *guṇa* y de la que emana todo el mundo manifiesto. Carece de consciencia y es el polo objetivo de la realidad, el sustrato material de todo el universo. Mediante la dinámica de los tres *guṇa*, la materia está en constante mutación interna. El *sāṃkhya* distingue entre un aspecto inmanifiesto de la materia (*avyakta*) y un aspecto manifiesto (*vyakta*).

pramāṇa (de *pra* √*mā* ‘medir, conocer’) *n*: 1. Medio o instrumento de conocimiento válido. Las escuelas de filosofía hindú (*darśana*) se distinguen entre ellas, entre otros puntos, por los medios de conocimiento que aceptan como capaces de proporcionar un conocimiento nuevo, fidedigno y verificable. Según el *sāṃkhya-yoga* existen tres *pramāṇa*: la percepción (*dr̥ṣṭa*), la inferencia (*anumāna*) y el testimonio verbal (*āpta-vacana*); todos los demás se basan en uno de estos tres. 2. Conocimiento correcto. Es una de las cinco clases de procesos mentales (*citta-vṛtti*) (YS 1.6).

prāṇa (de *pra* √*an* ‘respirar’) *m*: Respiración, aliento; vida, fuerza vital. Es la energía sutil que da vida y regula el metabolismo anímico y todas las funciones fisiológicas del cuerpo (la respiración, el bostezo, el estornudo, el temblor, la salida del alma del cuerpo, la sed y el hambre, etc.). El *prāṇa* fluye por todo el cuerpo a través de la red de las *nāḍī* y constituye el *prāṇa-maya-kośa*. También recibe el nombre de *vāyu* y se diversifica en cinco alientos principales (*pañca-vāyu*) y otros secundarios, según sus distintas funciones.

prāṇa: Inspiración. Aire vital situado en la región superior del cuerpo. Su función es la respiración y el latido del corazón.	

apāna: Espiración. Aire vital descendente, situado en la región del abdomen y el ano. Reside en el órgano excretor y su función es la evacuación y la expulsión del aire vital del cuerpo.	
vyāna: Respiración difusa. Es el aire vital que se mueve en todas direcciones e impregna todo el cuerpo. Su función es distribuir y hacer circular la fuerza vital.	
samāna: Aire vital medio, situado en la parte central del cuerpo. Su función es la digestión y la asimilación de los nutrientes.	
udāna: Aire vital ascendente, situado en la garganta. Su función es el habla, el eructo y la última espiración (en el momento de la muerte).	

prāṇāyāma (*prāṇa* ‘aire vital’ + *āyāma* ‘expansión, extensión; retención, control’) *m*: Control, regulación de la respiración o energía sutil (*prāṇa*). Es uno de los ocho elementos de la práctica del yoga de Patañjali (*aṣṭāṅga-yoga*), consiste en la interrupción del flujo respiratorio (YS 2.49) y tiene la función purificar la mente y capacitarla para la concentración. El *prāṇāyāma* tiene tres componentes: inspiración (*pūraka*), espiración (*recaka*) y retención (*kumbhaka*).

pratyāhāra (de *prati* ‘hacia’ + *ā* √*hr* ‘tomar, llevarse’) *m*: Retirada de los sentidos, abstracción sensorial, introversión o repliegue de los sentidos. Es uno de los ocho elementos de la práctica del yoga de Patañjali (*aṣṭāṅga-yoga*) y se produce cuando los sentidos dejan de contactar con los objetos externos y siguen la naturaleza de la mente (YS 2.54). Es un paso previo necesario para la práctica de la concentración y la meditación.

puruṣa *m*: Hombre; espíritu, consciencia individual, alma. Término que emplea la escuela del *sāṃkhya* para referirse a la consciencia pura, como principio contrapuesto a la materia (*prakṛti*). En el *vedānta* equivale al concepto de *ātman* (el principio inmanente

en cada ser) y al de *brahman* (el principio supremo). No tiene capacidad de crear ni de emanar nada de sí mismo, es inmutable, inactivo y no está constituido por los tres *guṇa*; su única cualidad es la consciencia. El *puruṣa* es el sujeto del conocimiento, el testigo último, que, como un espectador pasivo y neutral, contempla el espectáculo del mundo fenoménico sin perturbarse, libre del deseo y del dolor.

puruṣārtha (*puruṣa* ‘hombre’ + *artha* ‘objetivo’; ‘objetivo humano’) *m pl*: Fines de la vida, objetivos humanos. La cultura hindú distingue cuatro objetivos del ser humano que han de satisfacerse para conseguir una vida plena: *kāma* (amor, placer), *artha* (bienestar material, riqueza), *dharma* (deber social y moral) y *mokṣa* (liberación).

rāga *m*: Pasión, apego, deseo, dependencia. En el yoga de Patañjali, es una de las cinco aflicciones de la mente (*kleśa*) y es concomitante con el placer, en el sentido de que lo recuerda y busca repetir dicha experiencia (YS 2.7).

rajas (de √*rañj* ‘excitar, enrojecer’) *n*: Pasión; nombre de uno de los tres *guṇa*, siendo los otros *sattva* y *tamas*. La naturaleza de *rajas* es el dolor, es estimulante y cambiante; su misión es proporcionar la actividad y energía necesarias para el correcto funcionamiento de *sattva* y *tamas*.

rājayoga (*rājan* ‘rey’ + *yoga*) *m*: Yoga regio. Este tipo de yoga busca el control de la mente y de los sentidos por medio de austeridades, preceptos éticos y la práctica de la concentración y la meditación, con el fin de alcanzar la pacificación mental y, en último término, un estado de silencio mental absoluto y permanente (*samādhi*). Aunque el término *rāja-yoga* aparece mencionado en varios textos, Vivekananda lo identificó con el yoga de Patañjali, y desde entonces se emplea muchas veces para diferenciarlo del *haṭha-yoga*, que es un yoga menos mental y más físico.



Rāma (‘placentero’) *m*: Dios del panteón hindú, considerado el séptimo avatar de Viṣṇu, que se encarnó en esta forma humana para vencer al demonio Rāvaṇa. Es el protagonista del *Rāmāyaṇa* y era el primogénito de Daśaratha, rey de Ayodhyā. Aunque le

correspondía el trono de su padre, víctima de una confabulación, fue exiliado al bosque, donde pasó catorce años con su mujer Sītā y su hermano Lakṣmaṇa. Un día Sītā fue raptada por el demonio Rāvaṇa. Rāma fue a buscarla y, con la ayuda del dios mono Hanumān, logró vencer a Rāvaṇa y rescatarla de la isla de Laṅkā. Se lo representa como un joven de piel azul, vestido como un asceta, con el cabello atado en un moño y con un arco y flecha en las manos. Este dios representa la virtud más elevada, como rey y como esposo, y es uno de los dioses más venerados del hinduismo.

Rāmāyaṇa (Rāma + *ayana* ‘El periplo de Rāma’) *n*: Poema épico atribuido a Vālmīki, compuesto entre los años 200 a.C. y 200 d.C., que narra las hazañas de Rāma, príncipe de Ayodhyā y avatar de Viṣṇu. Víctima de una traición en la corte, Rāma tuvo que exiliarse en el bosque, acompañado de su mujer Sītā y Lakṣmaṇa, donde llevaron una vida de ermitaños hasta que un día Sītā fue raptada por el demonio Rāvaṇa y recluida en la isla de Laṅkā. Rāma, con la ayuda de Hanumān y su ejército de simios, llegó a las costas del sur de la India y construyó un puente de piedras para cruzar el océano, conquistar la isla de Laṅkā y rescatar a Sītā.

ṛṣi (de $\sqrt{dṛś}$ ‘ver’) *m*: Vidente, bardo, poeta inspirado; se aplica especialmente a los antiguos sabios, de carácter legendario, a quienes les fueron revelados los himnos védicos gracias a su práctica de austeridades (*tapas*). Según la tradición, son los patriarcas de la civilización india. Son siete principales: Gautama, Bharadvāja, Viśvāmitra, Jamadagni, Vasiṣṭha, Kaśyapa y Atri.

sādhana (de $\sqrt{sādh}$ ‘conseguir’; ‘que lleva al objetivo, eficiente’) *n*: 1. Método; vía, camino. 2. (a veces *sādhanā*, *f*) Práctica, disciplina espiritual integrada por técnicas y métodos específicos prescritos por un maestro (*guru*) dentro de un linaje y una tradición. De esta palabra derivan los términos *sādhaka* (practicante, yogui) y *sādhana-pāda* (Sección de la práctica), el título del libro segundo de los *Yogasūtra*, dedicado a los métodos prácticos para alcanzar el *samādhi*.

śakti (de $\sqrt{śak}$ ‘poder’) *f*: Energía, fuerza, poder. Energía femenina de un dios (especialmente Śiva) personificada en su esposa, también llamada Devī. Representa su función creativa, dinámica y activa, en contraposición al aspecto inmutable y trascendente del dios. En la tradición del *haṭha-yoga*, *śakti* es un sinónimo de la energía *kuṇḍalinī*, que yace dormida en la base de la columna y que el yogui debe despertar.

samādhi (de *sam* ‘junto’ + *ā* $\sqrt{dhā}$ ‘colocar’; ‘poner junto, reunir’) *m*: Contemplación, absorción, éxtasis, iluminación. Es uno de los ocho elementos de la práctica del yoga de Patañjali (*aṣṭāṅga-yoga*) y su objetivo final. Es el estado de concentración más profundo

en el cual la mente se fusiona con el objeto de meditación, de forma que ya no es posible distinguir entre el sujeto y el objeto del conocimiento (YS 3.3). Patañjali distingue entre dos tipos de contemplación: la cognitiva diferenciada (*saṃprajñāta-samādhi*) y la no cognitiva o indiferenciada (*asaṃprajñāta-samādhi*). En la primera se conoce el objeto con todo detalle y la mente está plenamente lúcida, pura y serena, pero no se obstruyen todos los procesos mentales, ya que todavía permanecen los sáttvicos, que son como semillas que todavía pueden dar lugar a nuevos procesos mentales; de ahí que reciba también el nombre de «contemplación germinal» o *sabīja-samādhi* (YS 1.46). En el segundo tipo de contemplación, en cambio, se opera una obstrucción completa (*nirodha*) de los procesos mentales, incluso de los sáttvicos, y hasta del último *saṃskāra*, por lo que recibe también el nombre de «contemplación no germinal» (*nirbīja-samādhi*) (YS 1.51).

sāṃkhya (‘conocimiento correcto’) *m*: Nombre de una de las seis escuelas de la filosofía hindú (*darśana*), fundada por Kapila y cuyo tratado principal son las *Sāṃkhyakārikā* de Íśvarakṛṣṇa (s. IV d.C.). Se caracteriza por sostener un dualismo ontológico de los principios del espíritu (*puruṣa*) y la materia (*prakṛti*). El *sāṃkhya* está muy vinculado al yoga de Patañjali, al que aporta gran parte de su fundamento teórico.

saṃsāra (de *saṃ* ‘junto’ + *√sr̥* ‘fluir’) *m*: Fluir de la existencia, ciclo del devenir, mundo espacio-temporal determinado por la ley del karma y la reencarnación. Es el eterno transcurso de la existencia, un océano insondable donde los fenómenos surgen, cambian y desaparecen sin cesar, causando diversas formas de sufrimiento en las almas que habitan en él, en una u otra forma de vida (como ser humano, dios, animal o vegetal) y bajo circunstancias placenteras o dolorosas, según las acciones realizadas en vidas pasadas (*karman*). La rueda del *saṃsāra* (*saṃsāra-cakra*) es como un círculo de seis radios —por un lado, el mérito (*dharma*), el placer (*sukha*) y el deseo (*rāga*) y, por el otro, el demérito (*adharma*), el dolor (*duḥkha*) y la aversión (*dveṣa*)— y gira sin cesar impulsada por la ignorancia (*avidyā*), la raíz de todas las aflicciones, y por el karma, en una cadena causal cíclica, sin inicio ni fin. Solamente es posible interrumpir su curso y escapar de él eliminando su causa primera, es decir, la ignorancia. Por eso, la mayor parte de las tradiciones del yoga afirman que la sabiduría es el medio más eficaz y definitivo para alcanzar la liberación (*mokṣa*, *kaivalya*), entendida esta como la ruptura de las cadenas del *saṃsāra*.

saṃtoṣa (de *√tuṣ* ‘estar satisfecho’) *m*: Plena satisfacción, contento, aceptación. Consiste en la ausencia de deseo de conseguir más cosas de las que ya se tienen, o de las que son estrictamente necesarias para vivir. No es la cualidad pasiva de la resignación,

sino que incluye la virtud de la aceptación alegre y de la renuncia voluntaria a los placeres. En los *Yogasūtra*, constituye una de las cinco prescripciones, o *niyama*, y conduce a una felicidad incomparable (YS 2.42).

saṃyama (de *sam* √yam ‘controlar, gobernar’) *m*: Dominio, control, concentración profunda. El *saṃyama* consiste en la aplicación combinada de la concentración (*dhāraṇā*), la meditación (*dhyāna*) y la contemplación (*samādhi*) simultáneamente en un solo objeto (YS 3.4).

saṃyoga (de *sam* ‘con’ + *yoga* ‘unión’) *m*: Conjunción, unión, correlación. En la filosofía del *sāṃkhya* y del *yoga*, se afirma que la conjunción entre el espíritu (*puruṣa*) y la materia (*prakṛti*) es la causa de la creación del mundo y de la relación sujeto/objeto que fundamenta la experiencia y el conocimiento. Es también la causa de la ignorancia metafísica (*avidyā*) y del sufrimiento existencial, y desaparece cuando el espíritu se libera (*kaivalya*).



Sarasvatī (‘llena de lagos’) *f*: Diosa del panteón hindú, esposa de Brahmā. En los Vedas se asocia con el río Sarasvatī y con Vāc, la diosa de la Palabra; con el tiempo se convirtió en la diosa del conocimiento, la música y las artes, y se la invoca para obtener inspiración. Se la representa como una mujer bella, de piel clara, vestida de blanco y sentada sobre un loto; en sus cuatro brazos sostiene un libro (símbolo de los Vedas y del conocimiento), un instrumento de cuerda llamado *vīṇā* (símbolo de las artes), un rosario o *mālā* (símbolo de la meditación) y una vasija de agua (símbolo del poder purificador del conocimiento). Sarasvatī es considerada la madre de los Vedas y de la lengua sánscrita. Su vehículo es un cisne (*haṃsa*), símbolo de la pureza y la trascendencia.

Los tres *śarīra*



śarīra (de √śṛ ‘decaer’, ‘que decae’) *n*: Cuerpo. Los seres vivos están constituidos por

tres cuerpos, que son sus tres dimensiones o planos: el cuerpo tosco (*sthūla-śarīra*), el cuerpo sutil (*sūkṣma-śarīra*) y el cuerpo causal (*kāraṇa-śarīra*).

sattva (‘ser, existencia, esencia, bondad’) *n*: Nombre de uno de los tres *guṇa*, siendo los otros *rajas* y *tamas*. La naturaleza de *sattva* es el placer, es volátil y luminoso y sirve para iluminar o manifestar los objetos del conocimiento. En los *Yogasūtra* este término también se emplea como sinónimo del intelecto (*buddhi*), ya que este es el producto más sáttvico de la materia.

satya (de *sat* ‘ser’) *m*: Sinceridad, veracidad, verdad. *Satya* es una de las cinco restricciones (*yama*) del Yoga de Patañjali, y consiste en un discurso que no sea engañoso, que no esté equivocado, pero también que no sea absurdo, que tenga sentido y contenga información relevante, es decir, que no sea mera palabrería. Cuando se consolida la verdad, fructifican todas las acciones (YS 2.36).

śauca *n*: Pureza, higiene, limpieza, tanto física como mental. En los *Yogasūtra*, constituye una de las cinco prescripciones (*niyama*). Se refiere tanto a la pureza externa como a la interna. La externa se obtiene mediante la higiene del cuerpo y la comida saludable, mientras que la interna consiste en diluir las impurezas mentales o sentimientos negativos (tales como la envidia, la pasión desmedida, el orgullo, etc.). Según Patañjali, resultado de la pureza, el yogui siente repugnancia hacia el propio cuerpo y evita el contacto con el de los demás (YS 2.40). Además, la pureza conduce a la purificación del intelecto, el bienestar mental, la concentración, la victoria sobre los sentidos y la capacidad de visión interior (YS 2.41).

siddhi (de √*sidh* ‘lograr’) *f pl*: Logros, perfecciones, poderes sobrenaturales que se consiguen mediante la práctica del yoga, el ascetismo, la contemplación e incluso mediante las plantas y la magia. Aunque las *siddhi* son perfecciones en el mundo fenoménico, son un obstáculo para alcanzar el *samādhi*, ya que pueden distraer al practicante de su verdadera meta (YS 3.37). Por lo tanto, una vez logradas, también hay que renunciar a ellas. El libro tercero de los *Yogasūtra* (*vibhūti-pāda*) está dedicado a la descripción de estos poderes que se obtienen mediante la práctica del yoga y que también reciben el nombre de *vibhūti*.

śiṣya (de √*śās* ‘enseñar’; ‘que debe ser instruido’) *m*: Discípulo, alumno, estudiante, que recibe enseñanzas de su *guru*, a quien trata con devoción y actitud de servicio.



Śiva (‘propicio’) *m*: Junto con Viṣṇu, es uno de los dioses principales del hinduismo. Sus orígenes se remontan al dios védico de la tormenta, Rudra. Śiva representa los dos extremos del ascetismo y de la sexualidad, ambos al servicio de la sabiduría suprema, y se manifiesta en diversos aspectos o formas, algunas benévolas y otras terribles. Como gran yogui (*mahāyogin*), se lo representa meditando en el monte Kailash, desnudo o cubierto con una piel de tigre. Tiene una mancha azul en el cuello, una larga cabellera enmarañada y el tercer ojo en la frente. Lleva rosarios, una serpiente enroscada en el cuello, una media luna creciente en la cabeza y de su pelo fluye el río Ganges. En sus manos sostiene un tridente, un tambor y un arco. Su vehículo es el toro Nandin. Como amante perfecto, se lo representa en unión sexual con Śakti. Otras veces, como cabeza de familia, junto con su esposa Parvatī y su hijo Ganeśa; otro de sus aspectos amables es Naṭarāja, que con su danza crea y destruye el mundo. En su aspecto benéfico recibe también los nombres de Śaṃkara, Mahādeva, Maheśvara y Śambhu, mientras que su principal forma terrible es Bhairava, el destructor. El símbolo principal de Śiva es el *liṅga* («falo»), que representa el poder creador y se erige sobre la base de la *yoni* («matriz, vagina»). Aunque en la tríada hindú se le asigna el rol de destructor, sus devotos le consideran el dios supremo y trascendente, equivalente al Absoluto o *brahman*.

smṛti (de √*smṛ* ‘recordar’; ‘lo recordado’) *f*: Memoria. 1. Tradición. La *smṛti* designa el conjunto de textos y tradiciones orales, compuestos a partir del siglo VI a.C. aproximadamente, que reconocen la autoridad de los Vedas, pero que no se consideran de origen divino, sino humano. Integran los ideales de la ortodoxia brahmánica con los ideales populares (teísmo devocional, cultos y mitos autóctonos) y han ido construyendo el hinduismo como sistema socio religioso. 2. La memoria es una de las cinco clases de procesos mentales (*citta-vṛtti*) y consiste en la activación de las impresiones latentes (*saṃskāra*) generadas por las experiencias pasadas.

śraddhā *f*: Fe, confianza, convencimiento, determinación. En el yoga de Patañjali, la confianza en las enseñanzas del yoga, tal como han sido recibidas del maestro, es un aspecto preliminar sin el cual no se generarían el entusiasmo, la energía y la concentración que son necesarias para alcanzar la meta del yoga. En el contexto del yoga devocional (*bhakti-yoga*), el término se refiere a la fe en Dios y a la actitud de entrega amorosa a su voluntad.

śruti (de √*śru* ‘escuchar’; ‘lo oído’) *f*: Revelación, Escrituras, textos sagrados del hinduismo: los Vedas. Según la tradición hindú, los himnos védicos fueron revelados a los *rṣi*, sabios legendarios que los recibieron por inspiración divina. La creencia en los Vedas como verdad revelada es el fundamento del pensamiento hindú y aquello que la distingue de otras religiones formadas en el contexto indio, como el budismo, el jainismo y el sikhismo.

sukha: Placer, bienestar, goce de los sentidos. *Sukha* y *duḥkha* son los dos polos opuestos e inextricables del *saṃsāra*, dado que la existencia consiste en el afán incesante por conseguir el placer y evitar el dolor. Aunque es una experiencia agradable, el placer no conduce a la felicidad porque, como el dolor, es transitorio y su pérdida provoca una nueva experiencia dolorosa. Es por ello que el hombre sabio considera *sukha* como un aspecto de *duḥkha*.

svādhyāya (*sva* ‘uno mismo’ + *adhyāya* ‘estudio’) *m*: Desde los Vedas, práctica meditativa centrada en el estudio y la recitación de los textos sagrados. En los *Yogasūtra* forma parte del *kriyā-yoga* y constituye también una de las cinco restricciones o *niyama*. Según Patañjali, gracias al estudio se obtiene la cercanía constante con la divinidad elegida (YS 2.44).

tamas (de √*tam* ‘cansarse, paralizarse’) *n*: 1. Tiniebla, oscuridad; ignorancia, error; 2. Nombre de uno de los tres *guṇa*, siendo los otros *sattva* y *tamas*. La naturaleza de *tamas* es la ofuscación y la inercia, es pesado, frío y obstructor, y su función es limitar o dificultar la acción de los otros dos *guṇa*.

tanmātra (*tad* ‘esto’ + *mātra* ‘solamente’; ‘que consiste solo en esto’) *n pl*: Elementos o esencias sutiles. Nombre genérico que agrupa cinco principios que no son directamente perceptibles y a partir de los cuales emanan los cinco elementos toscos (*bhūta*). En el sistema del *sāṃkhya* se enumeran como la forma (*rūpa*), el sonido (*śabda*), el olor (*gandha*), el sabor (*rasa*) y el tacto (*sparśa*), mientras que, en el *vedānta*, se conciben como las esencias sutiles de los elementos toscos (*bhūta*): el espacio, el aire, el fuego, el agua y la tierra.

tantra (de √*tan* ‘extender, tensar, tejer’ + *tra* ‘instrumento’) *n*: 1. Tejido, urdimbre; sistema, doctrina; texto, tratado. 2. En el contexto del yoga, este término se refiere al conjunto de prácticas, rituales y símbolos mágicos (*mantra*, *yantra*, *mudrā*, *nyāsa*, etc.) cuyo objetivo es la realización espiritual, pero también el logro de objetivos mundanos y de experiencias psicosomáticas. El *tantra* puede entenderse mejor como un enfoque que como una escuela o una religión, y de hecho se ha extendido más allá del hinduismo y de la India, especialmente en el budismo tibetano. El tantrismo considera que solo es posible trascender la naturaleza apoyándose en ella. Los rasgos esenciales del tantrismo son: la reivindicación del cuerpo, de la sexualidad y en general de todo lo mundano, hasta lo más impuro, como medios válidos para la práctica y el desarrollo espiritual; la importancia del elemento femenino como energía creadora, transformadora y destructora (*śakti*) complementaria del elemento masculino representado por la consciencia; la actitud provocadora y transgresora ante las normas sociales; el carácter esotérico y extremadamente complejo de sus prácticas; y el estudio de la fisiología sutil (el sistema de los *cakra* y las *nāḍī*, la energía *kuṇḍalinī*, etc.) que refleja las relaciones entre el microcosmos y el macrocosmos.

tantrayoga (*tantra* + *yoga*): *m*: Yoga tántrico. Disciplina psicofísica destinada a transformar los instintos animales en energía espiritual y a canalizar la energía espiritual del cuerpo (*kuṇḍalinī*) hasta unificarla con la consciencia. También recibe simplemente el nombre de *tantra* y funciona como un abanico donde se ubican distintas formas de yoga: *haṭha-yoga*, *kuṇḍalinī-yoga*, *nāda-yoga*, *mantra-yoga*, etc.

tapas (de √*tap* ‘calentar’; ‘ardor, calor’) *n*: Energía purificadora obtenida mediante el ascetismo y, por extensión, práctica ascética, penitencia, mortificación, capacidad de aguantar el sufrimiento sin caer en la tentación de odiar su causa. El concepto ya está presente en los Vedas y las *Upaniṣad*. En los *Yogasūtra*, *tapas* forma parte del *kriyā-yoga* y también es una de las cinco restricciones o *niyama*. Según Patañjali, la práctica del ascetismo debilita las aflicciones (YS 2.2), destruye las impurezas y conduce a la perfección del cuerpo y de los sentidos (YS 2.43).

tattva (*tad* ‘eso’ + *tva*; ‘eso-idad’) *n*: Naturaleza verdadera, esencia, verdad de algo; entidad, principio, elemento, categoría de la realidad. En el *sāṃkhya*, se aplica a las categorías ontológicas o principios de la realidad. Según este sistema, existen dos principios básicos de la naturaleza: la consciencia (*puruṣa*) y la materia inmanifiesta (*prakṛti*). Sin embargo, la materia evoluciona dando lugar a veintitrés *tattva* más, resultando en un total de veinticinco *tattva* que constituyen la realidad. Los veintitrés productos que emanan de ella son, en orden secuencial: el intelecto (*buddhi*), el yo

(*ahaṃkāra*), la mente (*manas*), los cinco sentidos (*buddhīndriya*), las cinco facultades de acción (*karmendriya*), los cinco elementos sutiles (*tanmātra*) y los cinco elementos toscos (*bhūta*).

Upaniṣad (de *upa* ‘cerca’ + *ni* ‘debajo’ + *√sad* ‘sentarse’) *f*: Nombre del corpus textual de carácter filosófico, poético y místico, con el que concluye la revelación védica, por lo que también recibe el nombre de *vedānta*: «fin (*anta*) de los Vedas». En lugar de ocuparse del significado literal y ritualista del legado védico, las *Upaniṣad* se interesan por su significado esotérico, simbólico y místico. Son los textos que recogen, en forma de diálogos y parábolas, las enseñanzas que estos maestros exponían a sus discípulos, hallándose estos sentados a sus pies (de ahí la etimología). La doctrina de las *Upaniṣad* ensalza la sabiduría por encima del ritual, subraya la identidad entre lo Absoluto (*brahman*) y el alma (*ātman*) y afirma que solo mediante el conocimiento experiencial de esta identidad —y no mediante rituales, recitación de mantras o el estudio teórico de las Escrituras— se puede uno liberar de las terribles redes del *samsāra*. Existen cientos de textos con este nombre, pero hay trece que son consideradas las *Upaniṣad* más antiguas (c. s. VII-IV a.C.): *Bṛhadārayaka*, *Chāndogya*, *Taittirīya*, *Aitareya*, *Kauṣītaki*, *Kena*, *Kaṭha*, *Īśa*, *Śvetāśvatara*, *Muṇḍaka*, *Praśna*, *Maitri*, *Māṇḍūkya*.

vairāgya (*vi* ‘ausencia’ + *rāga* ‘apego’) *n*: Desapego, santa indiferencia. En los *Yogasūtra*, junto con la práctica (*abhyāsa*), es el método que permite lograr la cesación de los procesos mentales. Consiste en la voluntad de no dejarse llevar por los objetos del deseo, sean estos mundanos o incluso de naturaleza espiritual (YS 1.15), como por ejemplo el deseo de alcanzar poderes extraordinarios (*siddhi*) o el estado de iluminación (*samādhi*).

vāyu *m*: Viento, aire, aliento vital (véase *prāṇa*).

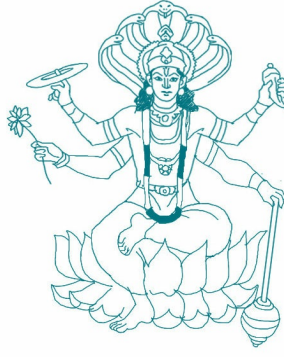
Veda (de *√vid* ‘conocer’; ‘conocimiento’) *m*: Los Vedas son las Escrituras sagradas del hinduismo y toda persona hindú ortodoxa cree en su carácter revelado. Existen cuatro Vedas: el más antiguo, el *Ṛgveda* o *Veda de los himnos*, el *Sāmaveda* o *Veda de los cantos*, el *Yajurveda* o *Veda de las fórmulas sacrificiales* y el *Atharvaveda* o *Veda de los Atharvanes*. Asimismo, cada Veda se divide en cuatro partes, que corresponden a las cuatro etapas de su composición: *Samhitā*, *Brāhmaṇa*, *Āraṇyaka* y *Upaniṣad*. El origen de estos textos se halla en una tradición oral que se remonta hasta el segundo milenio antes de Cristo y, según la religión hindú, fueron revelados por inspiración divina a los *ṛṣi* (antiguos sabios). Están escritos en védico, una lengua de origen indoeuropeo de la que deriva el sánscrito clásico.

vedānta (*veda* + *anta* ‘fin’; ‘el fin de los Vedas’) *m*: Nombre de una de las seis escuelas de la filosofía hindú (*darśana*) que se caracteriza por realizar una interpretación mística y simbólica de los Vedas. Los textos de referencia de esta tradición son las *Upaniṣad* (c. s. VI-IV a.C.), la *Bhagavadgītā* (c. s. II a.C.- II d.C.) y los *Brahmasūtra* de Bādarāyaṇa (c. s. I d.C.). El *vedānta* sostiene la identidad entre lo Absoluto (*brahman*) y el espíritu inmanente (*ātman*). Entre las corrientes posclásicas del *vedānta*, la más conocida es la *advaita* (no dualista) del filósofo Śaṅkara (s. VIII d.C.).

vikalpa (de *vi* √*klp* ‘construir’) *m*: Imaginación, conceptualización. Es una de las cinco clases de procesos mentales (*citta-vṛtti*). La conceptualización es un fenómeno mental que no tiene un referente externo real, sino que deriva de un hecho lingüístico (YS 1.9). No solo se refiere al mundo de la imaginación y la fantasía, sino que también engloba los procesos cognitivos que relacionan las percepciones, las palabras y las imágenes mentales entre sí. Por lo tanto, gracias a los *vikalpa* es posible la construcción del conocimiento abstracto y elaborado, a la vez que estos actúan como filtros lingüísticos y conceptuales que impiden acceder a la verdadera esencia del objeto. En el contexto de la meditación, Patañjali habla de dos tipos de absorción de la mente con el objeto (*samāpatti*): la «absorción con *vikalpa*» o discursiva (*savikalpa-samāpatti*), en la que todavía subyace la palabra y la imagen mental del objeto contemplado, y la «absorción sin *vikalpa*» o no discursiva (*nirvikalpa-samāpatti*), libre de toda conceptualización lingüística.

vinyāsa: colocación, emplazamiento; disposición, combinación, composición. En el *haṭha-yoga* moderno, el término *vinyāsa* se refiere a las secuencias de posturas (*āsana*) que combinan respiración y movimiento con el objetivo de mantener la concentración y entrelazar una postura con otra, como por ejemplo el Saludo al sol (*sūrya-namaskāra*) o las diversas posturas de una serie. En particular, se llama *vinyāsa-yoga* al estilo de yoga que aplica transiciones entre posturas de forma coordinada con la respiración, construyendo así una práctica muy fluida y dinámica.

viparyaya (‘inversión, contrario’) *m*: Error. Es una de las cinco clases de procesos mentales (*citta-vṛtti*). No es ausencia de conocimiento, sino una forma de conocimiento que no se corresponde con la naturaleza del objeto al que se refiere (YS 1.8).

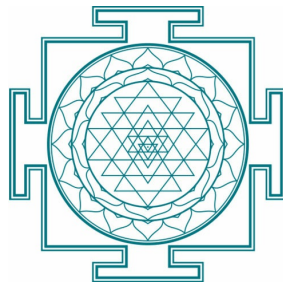


Viṣṇu (‘omnipresente’) *m*: Junto con Śiva, es uno de los dioses principales del hinduismo. En los Vedas es un dios menor y se mencionan los tres pasos con los que abarca los tres mundos (la tierra, el mundo intermedio y el cielo). A partir de las epopeyas y los *purāṇa*, Viṣṇu cobra mucha importancia y se convierte en uno de los tres dioses de la tríada hindú (*trimurti*), donde representa el rol de la conservación del mundo, la preservación del *dharma* y la pureza. Tienen una importancia primordial sus diversas manifestaciones terrenales o avatares (*avatāra*: «descenso»), siempre con la finalidad de restablecer el *dharma* que se está viendo amenazado por alguna entidad maléfica. Los nombres de sus avatares son: Matsya (pez), Kurma (tortuga), Varāha (jabalí), Narasiṃha (hombre león), Vāmana (enano), Paraśurāma (Rāma con hacha), Rāma (el príncipe de Ayodhya), Kṛṣṇa, Buda y el avatar futuro Kalki. Entre ellos, Rāma y Kṛṣṇa son los más populares y son objeto de devoción en sí mismos. Viṣṇu se representa con forma humana, piel azul, bien vestido y adornado, con cuatro brazos, sentado sobre una flor de loto o junto a su consorte Lakṣmī y sosteniendo en las manos una flor de loto, un disco, una caracola y una maza. En la espalda lleva el arco, en la cintura una espada y en el pecho un rizo muy característico y una joya. A veces se lo representa durmiendo sobre la serpiente Śeṣa en el océano primordial previo a la creación del mundo; de su ombligo emerge un loto del cual nace el demiurgo Brahmā. La esposa de Viṣṇu es Lakṣmī, su vehículo el águila Garuḍa y su cielo se llama Vaikuṇṭha. Viṣṇu recibe también el nombre de Nārāyaṇa.

viveka (de *vi* √*vic* ‘separar, distinguir’) *m*: Discernimiento, distinción entre lo real (*sat*) y lo irreal (*asat*). La intelección discernidora (*viveka-khyāti*) capta la distinción entre la mente y la consciencia, el conocedor y lo conocido, lo eterno y lo perecedero, lo verdadero y lo ilusorio, el yo y el no yo y, en definitiva, entre el intelecto (*buddhi*, *sattva*) y el *puruṣa*. Este destello de discernimiento es el último proceso mental (*citta-vṛtti*), porque quema las impresiones latentes (*saṃskāra*) restantes e impide la producción de nuevas aflicciones (*kleśa*) que darían lugar a nueva actividad mental. Es, por lo tanto, la forma más pura y sáttvica de conocimiento, pero como tal continúa siendo mental y

deberá también suprimirse para que acontezca la detención total de la mente (*nirodha*) y el estado de *samādhi*, que es el objetivo final del yoga.

yama (de √yam ‘controlar, restringir’) *m pl*: Restricciones, disciplina restrictiva para el autocontrol, prácticas éticas o morales que prohíben ciertas acciones y que preparan para la práctica de los *niyama*. Es uno de los ocho elementos de la práctica del yoga. Patañjali enumera cinco: la no violencia (*ahimsā*), la verdad o sinceridad (*satya*), el no robar u honestidad (*asteya*), el voto de castidad (*brahmacarya*) y la no aceptación o ausencia de codicia (*aparigraha*) (YS 2.30-2.39). Según la tradición, estas normas son universales siempre que no estén condicionadas por convenciones sociales. Así, por ejemplo, un pescador que quiera practicar la no violencia relativa o condicionada se abstendrá de matar ningún ser vivo, salvo a los peces que tenga que pescar en el ejercicio de su profesión. La no violencia universal, en cambio, prohibiría tajantemente matar a cualquier ser vivo en cualquier condición.



yantra (‘máquina, aparato, artefacto, instrumento’) *n*: Diagrama geométrico que se emplea como instrumento ritual y de meditación. Como en el caso del *maṇḍala*, su función es representar la totalidad del cosmos, en sus diversos niveles, a escala microcósmica. Sin embargo, así como el uso del *maṇḍala* es más genérico, el *yantra* se emplea como instrumento de visualización y meditación, especialmente en el tantrismo. El más conocido de los *yantra* es el llamado *śrīyantra*, que se compone de nueve triángulos yuxtapuestos, de forma que se generan cuarenta y tres pequeños triángulos, que representan la unión mística entre el polo masculino (la consciencia, Śiva) y el polo femenino (la energía, Śakti).

yoga (de √yuj ‘sujetar, atar, dirigir, poner bajo yugo’) *m*: Disciplina, práctica, método; unión, integración, autorrealización. 1. En un sentido genérico, el yoga es cualquier camino espiritual orientado a la liberación y nacido en el contexto de la tradición india. Existen distintos tipos de yoga, según los diferentes métodos que prescriben (*jñāna-yoga*, *karma-yoga*, *bhakti-yoga*, etc.); pueden combinarse y su finalidad es esencialmente la misma. 2. En un sentido más estricto, el término *yoga* se refiere a la

escuela clásica procedente de Patañjali (s. II d.C.) y cuyas enseñanzas están sintetizadas en los *Yogasūtra*. Se trata de un yoga que prescribe la concentración y la meditación con el fin de obtener una mayor calma mental y, en último término, la cesación completa de los procesos mentales (*citta-vṛtti-nirodha*).

Yogasūtra (*yoga* + *sūtra* ‘aforismo’) *m*: *Los aforismos del yoga*. Título de la obra de Patañjali, compuesta alrededor de los siglos II-V d.C., en la que se expone el sistema filosófico del yoga. Es un compendio de entre 194 y 196 aforismos (*sūtra*), según la versión, estructurados en cuatro capítulos (*pāda*) que tratan sobre la contemplación (*samādhi-pāda*), la práctica (*sādhana-pāda*), los poderes (*vibhūti-pāda*) y la liberación (*kaivalya-pāda*). Sus comentarios más importantes son el de Vyāsa (s. IV-V) y el de Vācaspati Miśra (s. IX) que es en realidad un subcomentario o comentario al comentario de Vyāsa.

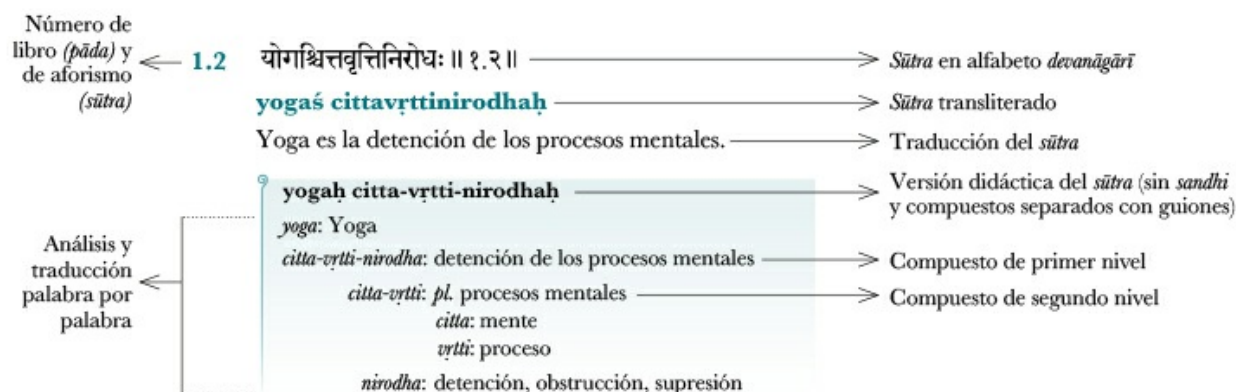
2

पातञ्जलयोगसूत्राणि

Yogasūtra de Patañjali

Este capítulo contiene una traducción didáctica y completa de los *Yogasūtra* de Patañjali, el tratado clásico de la filosofía del yoga. La obra se estructura en cuatro libros (*pāda*) titulados: ‘De la contemplación’ (*samādhi-pāda*), ‘De la práctica’ (*sādhana-pāda*), ‘De los poderes’ (*vibhūti-pāda*) y ‘De la liberación’ (*kaivalya-pāda*). Seguimos la edición que contiene 196 aforismos (*sūtra*), si bien existen otras versiones con pequeñas variantes. En los archivos de audio descargables (pistas 8-11) podrás escuchar la obra entera, recitada con toda precisión por la voz de Kausthub Desikachar y según la metodología del canto védico. Aunque no es la única forma de recitación posible y de hecho los *Yogasūtra* no pertenecen a la tradición védica, la hemos elegido por su belleza y por su vínculo con el linaje de T. K. V. Desikachar, el abuelo de Kausthub y también del yoga postural contemporáneo. En la página web de la editorial se encuentra el texto completo de los *Yogasūtra* marcado con los acentos de entonación, un recurso que te ayudará a integrar y recitar de memoria los *sūtra*.

Cada *sūtra* se presenta en alfabeto sánscrito, transliterado al alfabeto latín y traducido al español. El recuadro sombreado asociado a cada aforismo incluye, en primer lugar, la versión didáctica del *sūtra* (sin *sandhi* y con los compuestos separados mediante guiones) y, a continuación, el análisis de los compuestos, traducidos palabra por palabra, para mostrar cómo se ha formado el sentido de lo que expresan y cómo hemos llegado a la traducción global que proponemos. A veces los compuestos contienen en su interior otros compuestos. En tales casos, este segundo nivel de compuesto se indica mediante una doble tabulación.



En el análisis, cada palabra se define según la acepción más adecuada al sentido global del *sūtra* y a nuestra traducción. Cuando las mismas palabras tienen otras acepciones o posibles traducciones, las hemos recogido en el Glosario de términos de los *Yogasūtra* (véanse págs. 269-281). Tenerlas en cuenta te ayudará a profundizar en el sentido del *sūtra* e incluso elaborar otra posible traducción o interpretación.

La abreviatura *ifc.* (*in fine compositum*) indica que la palabra o partícula suele emplearse al final de un compuesto con el sentido indicado. La abreviatura *pl.* (plural) indica que, en el *sūtra*, tal palabra designa un colectivo (por ejemplo, los *kleśa*). Cuando en el *sūtra* aparece un pronombre, se indica (entre paréntesis y con el signo =) la palabra a la que hace referencia, que generalmente se encuentra en alguno de los aforismos precedentes. De esta forma, podrá apreciarse mejor la relación que guardan los aforismos entre sí y la estructura global del tratado. Mediante este análisis didáctico de los *Yogasūtra*, se pretende que el lector pueda acceder a la fuente de este texto clásico y comprender por sí mismo su estructura y sus posibles traducciones e interpretaciones.



समाधिपादः

Samādhipāda

De la contemplación



1.1 अथ योगानुशासनम् ॥ १.१ ॥

atha yogānuśāsanam

Ahora la enseñanza del yoga.

atha yoga-anuśāsanam

atha: ahora

yoga-anuśāsa: enseñanza del yoga

yoga: yoga, la escuela fundada por Patañjali

anuśāsa: enseñanza

1.2 योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ १.२ ॥

yogaś cittavṛttinirodhaḥ

Yoga es la detención de los procesos mentales.

yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ

yoga: yoga

citta-vṛtti-nirodha: detención de los procesos mentales

citta-vṛtti: pl. procesos mentales

citta: mente

vṛtti: proceso, fluctuación

nirodha: detención, obstrucción, supresión

1.3 तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥ १.३ ॥

tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam

Entonces, el testigo se establece en su propia naturaleza.

tadā draṣṭuḥ svarūpe avasthānam

tadā: entonces

draṣṭr: consciencia testimonial, testigo (= *puruṣa*)

sva-rūpa: propia naturaleza

sva: propio

rūpa: forma, naturaleza, esencia

avasthāna: establecimiento

1.4 वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥ १.४ ॥

vṛttisārūpyam itaratra

En caso contrario, [el testigo] asume la forma de los procesos mentales.

vṛtti-sārūpyam itaratra

vṛtti-sārūpya: conformidad con los procesos mentales

vṛtti: pl. procesos mentales

sārūpya: conformidad, adecuación, similitud

itaratra: en caso contrario, de otro modo

1.5 वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टा अक्लिष्टाः ॥ १.५ ॥

vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ

Hay cinco tipos de procesos mentales y pueden estar sujetos a las aflicciones o verse libres de ellas.

vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭa-akliṣṭāḥ

vṛtti: pl. procesos mentales

pañcatayyā: quintuple, de cinco tipos

kliṣṭa-akliṣṭa: sujeto a aflicción y libre de aflicción

kliṣṭa: afligido, doloroso

a-kliṣṭa: no afligido, no doloroso

1.6 प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥ १.६ ॥

pramāṇaviparyayavikalpanidrāsmṛtayaḥ

[Los cinco tipos de procesos mentales son] el conocimiento, el error, la conceptualización, el sueño y la memoria.

pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayaḥ

pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛti: conocimiento, error, conceptualización, sueño y memoria

pramāṇa: conocimiento correcto

viparyaya: conocimiento erróneo, error

vikalpa: conceptualización

nidrā: sueño profundo

smṛti: memoria

1.7 प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ॥ १.७ ॥

pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni

Los medios de conocimiento válido son la percepción, la inferencia y el testimonio verbal.

pratyakṣa-anumāna-āgamāḥ pramāṇāni

pratyakṣa-anumāna-āgama: percepción, inferencia y testimonio verbal

pratyakṣa: percepción

anumāna: inferencia

āgama: testimonio verbal, revelación

pramāṇa: pl. medios de conocimiento válido

1.8 विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥ १.८ ॥

viparyayo mithyājñānam atadrūpapraṭiṣṭham

El error es un conocimiento falso que no corresponde a la forma del objeto conocido.

viparyayaḥ mithyā-jñānam a-tad-rūpa-praṭiṣṭham

viparyaya: error

mithyā-jñāna: conocimiento falso

mithyā: falsamente

jñāna: conocimiento

a-tad-rūpa-praṭiṣṭha: basado en una forma inapropiada

a-tad: 'que no es esto', inapropiado

rūpa: forma, naturaleza, esencia

praṭiṣṭha: establecido, basado, asentado

1.9 शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ॥ १.९ ॥

śabdajñānānupātī vastuśūnyo vikalpaḥ

La conceptualización es consustancial al conocimiento lingüístico y carece de referente externo.

śabda-jñāna-anupātī vastu-śūnyaḥ vikalpaḥ

śabda-jñāna-anupātī: consustancial al conocimiento lingüístico

śabda: palabra, lenguaje

jñāna: conocimiento

anupātī: que sigue, derivado de, consustancial

vastu-śūnya: que carece de objeto externo, sin correspondencia objetiva

vastu: cosa, objeto externo

śūnya: ‘vacío’; *ifc.* desprovisto de

vikalpa: conceptualización

1.10 अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ॥ १.१० ॥

abhāvapratyayālambanā vṛttir nidrā

El sueño es un proceso mental que depende de la percepción de la ausencia.

abhāva-pratyaya-ālambanā vṛttiḥ nidrā

abhāva-pratyaya-ālambanā: basado en la percepción de la ausencia

abhāva: inexistencia, ausencia

pratyaya: percepción

ālambanā: soporte, base

vṛtti: proceso (mental)

nidrā: sueño profundo

1.11 अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ॥ १.११ ॥

anubhūta-viṣaya-saṃpramoṣaḥ smṛtiḥ

La memoria es la no tergiversación de un objeto percibido.

anubhūta-viṣaya-saṃpramoṣaḥ smṛtiḥ

anubhūta-viṣaya-saṃpramoṣa: no tergiversación del objeto percibido

anubhūta: experimentado, percibido

viṣaya: objeto

a-saṃpramoṣa: ‘no pérdida’, no tergiversación

smṛti: memoria, recuerdo

1.12 अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥ १.१२ ॥

abhyāsavairāgyābhyām tannirodhaḥ

La detención [de los procesos mentales] se produce mediante la práctica y el desapego.

abhyāsa-vairāgyābhyām tan-nirodhaḥ

abhyāsa-vairāgya: práctica y desapego

abhyāsa: práctica constante

vairāgya: desapego

tan-nirodha: detención de esos

tad: pl. de esos (=cittavṛtti)

nirodha: cese, detención

1.13 तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥ १.१३ ॥

tatra sthitau yatno'bhyāsaḥ

En este caso, la práctica es el esfuerzo para la consecución de la estabilidad [mental].

tatra sthitau yatnaḥ abhyāsaḥ

tatra: 'allí'; en este caso

sthiṭi: 'permanencia'; estabilidad (mental)

yatna: esfuerzo, empeño

abhyāsa: práctica

1.14 स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥ १.१४ ॥

sa tu dīrghakālanairantaryasatkārāsevito dṛḍhabhūmiḥ

Esta [práctica] se afianza, cuando se cultiva durante largo tiempo, de forma ininterrumpida y con consideración.

saḥ tu dīrgha-kāla-nairantarya-satkāra-āsevitaḥ dṛḍha-bhūmiḥ

saḥ: esto (=abhyāsa)

tu: pero

dīrgha-kāla-nairantarya-satkāra-āsevita: cultivada durante largo tiempo, sin interrupción y con consideración

dīrgha-kāla: 'largo tiempo', durante mucho tiempo

dīrgha: largo

kāla: tiempo

nairantarya: ‘no interrupción’, constancia

sat-kāra: ‘con actitud auténtica’; consideración

sat: ser, verdad

kāra: acción, actitud

āsevita: ‘servido’; practicado, cultivado

dr̥dha-bhūmi: ‘cuya base es firme’; afianzado, consolidado

dr̥dha: firme

bhūmi: fundamento, base

1.15 दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ॥ १.१५ ॥

dr̥ṣṭānuśravikaviṣayavitr̥ṣṇasya vaśīkārasamjñā vairāgyam

El desapego es la consciencia de autodomínio que tiene una persona cuando no está apegada ni a los objetos de este mundo ni a los del más allá.

dr̥ṣṭa-anuśravika-viṣaya-vitr̥ṣṇasya vaśīkāra-samjñā vairāgyam

dr̥ṣṭa-anuśravika-viṣaya-vitr̥ṣṇa: libre de deseo por los objetos de este mundo y los del más allá

dr̥ṣṭa: ‘visto’; visibles, mundanos

anuśravika: ‘escuchado’; del más allá

viṣaya: *pl.* objetos de los sentidos

vitr̥ṣṇa: ‘que no tiene sed’; libre de deseo o apego

vaśīkāra-samjñā: consciencia de autodomínio

vaśīkāra: control, dominio

samjñā: consciencia

vairāgya: desapego

1.16 तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्यम् ॥ १.१६ ॥

tatparam puruṣakhyāter guṇavaitr̥ṣṇyam

Más allá de este [desapego] se encuentra [el desapego supremo] o la ausencia de deseo hacia los constituyentes que nace de la misma visión del *puruṣa*.

tat-param puruṣa-khyāteḥ guṇa-vaitr̥ṣṇyam

tat-para: más allá de este

tad: a este (=vairāgya)

para: superior

puruṣa-khyāti: visión del *puruṣa*
puruṣa: consciencia, espíritu
khyāti: discernimiento, visión
guṇa-vaiṭṛṣṇya: ausencia de deseo hacia los constituyentes (*guṇa*)
guṇa: cualidad constituyente de la materia (*prakṛti*)
vaiṭṛṣṇya: ausencia de deseo, desapego supremo

1.17 वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात्संप्रज्ञातः ॥ १.१७ ॥

vitarkavicārānandāsmitārūpānugamāt saṁprajñātaḥ

[La contemplación] cognitiva asume formas distintas: la tosca, la sutil, la gozosa y la referente al yo.

vitarka-vicāra-ānanda-asmitā-rūpa-anugamāt saṁprajñātaḥ

vitarka-vicāra-ānanda-āsmitā-rūpa-anugama: que asume las formas tosca, sutil, gozosa y relativa al yo

vitarka: ‘razonamiento’; meditación tosca

vicāra: ‘intuición’; meditación sutil

ānanda: gozo; meditación gozosa

asmitā: egoidad; meditación relativa al yo

rūpa: forma, aspecto

anugama: acompañado, asociado

saṁprajñāta: cognitivo, diferenciado (= *saṁprajñāta-samādhi*)

1.18 विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥ १.१८ ॥

virāmapratyayābhyāsapūrvah saṁskāraśeṣo’nyaḥ

La otra [contemplación, la no cognitiva] va precedida por la práctica de la detención [de los procesos mentales, y tiene lugar cuando la mente] queda reducida a las impresiones latentes.

virāma-pratyaya-abhyāsa-pūrvah saṁskāra-śeṣaḥ anyaḥ

virāma-pratyaya-abhyāsa-pūrvah: precedido por la práctica de la detención

virāma: detención, pausa

pratyaya: causa

abhyāsa: práctica

pūrvah: ‘previo’; *ifc.* precedido por

saṁskāra-śeṣa: en el cual permanecen impresiones latentes

saṁskāra: *pl.* impresiones latentes

śeṣa: resto, residuo

anya: otro (= *asamprajñāta-samādhi*)

1.19 भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ॥ १.१९ ॥

bhavapratyayo videhaprakṛtilayānām

[Esta contemplación] es innata para los «incorpóreos» y para «los que se reabsorben en la naturaleza primordial».

bhava-pratyayaḥ videha-prakṛti-layānām

bhava-pratyaya: ‘que tiene como causa el nacimiento’; innato

bhava: existencia, nacimiento

pratyaya: causa

videha-prakṛti-laya: los incorpóreos y los disueltos en la naturaleza

videha: ‘sin cuerpo’

prakṛti-laya: ‘disuelto en la naturaleza’

prakṛti: naturaleza, materia primordial

laya: disolución

1.20 श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥ १.२० ॥

śraddhāvīryasmṛtisamādhiprajñāpūrvaka itareṣām

En todos los otros casos, [la contemplación] va precedida por la confianza, la energía, la atención, la concentración y la visión.

śraddhā-vīrya-smṛti-samādhī-prajñā-pūrvakaḥ itareṣām

śraddhā-vīrya-smṛti-samādhī-prajñā-pūrvaka: precedida por la confianza, la energía, la atención, la concentración y la visión

śraddhā: fe, confianza

vīrya: fuerza, energía

smṛti: memoria, atención

samādhī: contemplación, concentración

prajñā: sabiduría, visión

pūrvaka: *ifc.* precedido de

itara: otro, diferente

1.21 तीव्रसंवेगानामासन्नः ॥ १.२१ ॥

tīvrasamvegānām āsannaḥ

[La contemplación] está más cerca para aquellos que son muy diligentes.

tīvra-samvegānām āsannaḥ

tīvra-samvega: ‘aquel cuyo entusiasmo es intenso’; diligente

tīvra: fuerte, intenso, ardiente

samvega: energía, entusiasmo, diligencia

āsanna: próximo, cercano

1.22 मृदुमध्याधिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः ॥ १.२२ ॥

mṛdumadhyādhimātrtvāt tato'pi viśeṣaḥ

Se producen diferencias [en la cercanía de la contemplación] según el grado [de intensidad de la práctica] sea suave, medio o fuerte.

mṛdu-madhyā-adhimātrtvāt tataḥ api viśeṣaḥ

mṛdu-madhyā-adhimātra: grado suave, medio o fuerte

mṛdu: leve, suave

madhyā: medio, moderado

adhimātra: fuerte, intenso

tato'pi: también

viśeṣa: diferencia, distinción

1.23 ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥ १.२३ ॥

īśvarapraṇidhānād vā

O [la contemplación se produce] gracias a la meditación continuada en el Señor.

īśvara-praṇidhānāt vā

īśvara-praṇidhāna: meditación continuada en el Señor

Īśvara: Dios, Señor

praṇidhāna: devoción; meditación continuada

vā: o bien

1.24 क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥ १.२४ ॥

kleśakarmavipākāśayair aparāmrṣṭaḥ

puruṣaviśeṣa īśvaraḥ

El Señor es un *puruṣa* especial que no se ve afectado ni por las aflicciones ni por sus actos; ni por la fructificación [de las acciones] ni por el depósito kármico [de las impresiones latentes].

kleśa-karma-vipāka-āśayaiḥ aparāmrṣṭaḥ puruṣa-viśeṣaḥ īśvaraḥ

kleśa-karma-vipāka-āśaya: las aflicciones, los actos, la fructificación y el depósito kármico

kleśa: pl. aflicciones

karman: pl. acciones

vipāka: fruto, resultado (de las acciones)

āśaya: depósito (del karma)

a-parāṃṛṣṭa: no afectado
puruṣa-viśeṣa: espíritu especial
puruṣa: espíritu, consciencia
viśeṣa: especial, extraordinario
Īśvara: Dios, Señor

1.25 तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ॥ १.२५ ॥

tatra niratiśayaṃ sarvajñabījam

En Él se encuentra en grado sumo la semilla de la omnisciencia.

tatra niratiśayaṃ sarva-jña-bījam
tatra: allí, en él (=Īśvara)
niratiśaya: insuperable, grado sumo
sarva-jña-bīja: semilla de la omnisciencia
sarva-jña: 'que todo lo conoce', omnisciencia
bīja: semilla

1.26 स पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥ १.२६ ॥

sa pūrveṣām api guruḥ kālenānavacchedāt

Él es el maestro de los [maestros] primordiales, ya que no está sujeto a la limitación temporal.

saḥ pūrveṣām api guruḥ kālena anavacchedāt
saḥ: él (=Īśvara)
pūrva: primordial, antiguo
api: incluso
guru: maestro
kāla: tiempo
an-avaccheda: no limitado

1.27 तस्य वाचकः प्रणवः ॥ १.२७ ॥

tasya vācakaḥ praṇavaḥ

La palabra que lo expresa es el *praṇava* (la sílaba *om*).

tasya vācakaḥ praṇavaḥ
tasya: de Él (=Īśvara)
vācaka: palabra, expresión verbal
praṇava: sílaba *om*

1.28 तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥ १.२८ ॥

tajjapas tadarthabhāvanam

La repetición de este (del mantra *om*) produce la comprensión de su significado.

taj-japaḥ tad-artha-bhāvanam

taj-japa: repetición de esto (del mantra *om*)

tad: esto (= *praṇava*)

japa: recitación repetida de un mantra

tad-artha-bhāvana: comprensión de su significado

tad-artha: significado de esto (del Señor)

tad: esto (= *Īśvara*)

artha: significado

bhāvana: meditación, evocación, comprensión

1.29 ततः प्रत्यक्केतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ॥ १.२९ ॥

tataḥ pratyakcetanādhigamo'py antarāyābhāvaś ca

Entonces se consigue la visión interior y desaparecen los obstáculos mentales.

tataḥ pratyak-cetana-adhigamaḥ api antarāya-abhāvaḥ ca

tataḥ: entonces

pratyak-cetanā-adhigama: logro de la visión interior

pratyak-cetanā: visión interior

pratyāñc: interior, introvertido

cetanā: consciencia, visión

adhigama: logro, maestría

api: también

antarāya-abhāva: desaparición de los obstáculos

antarāya: *pl.* obstáculos

abhāva: ausencia, desaparición

ca: y

1.30 व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि
चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ॥ १.३० ॥

**vyādhistyānasamśayapramādālasyaaviratibhrānti
darśanālabdhabhūmikatvānavasthitatvāni
cittavikṣepās te'ntarāyāḥ**

Los obstáculos son propiamente las dispersiones mentales: la enfermedad, la apatía, la duda, la negligencia, la pereza, la intemperancia, la visión errónea, la incapacidad para alcanzar un nivel [de contemplación] y la precariedad [del nivel conseguido].

**vyādhi-styāna-samśaya-pramāda-ālasya-avirati-bhrānti-
darśana-alabdha-bhūmikatva-anavasthitatvāni citta-vikṣepāḥ
te antarāyāḥ**

vyādhi-styāna-samśaya-pramāda-ālasya-avirati-bhrānti-darśana-alabdha-bhūmikatva-anavasthitatva: la enfermedad, la apatía, la duda, la negligencia, la pereza, la intemperancia, la visión errónea, la incapacidad para alcanzar un nivel [de contemplación] y la precariedad [del nivel conseguido]

vyādhi: desequilibrio, enfermedad

styāna: apatía, embotamiento

samśaya: duda, indecisión

pramāda: negligencia, desidia

ālasya: pereza

a-virati: intemperancia, incontinencia

bhrānti-darśana: visión errónea

bhrānti: error, confusión

darśana: visión

alabdha-bhūmikatva: incapacidad de alcanzar un nivel

alabdha: 'no conseguido'

bhūmikatva: nivel

an-avasthitatva: inestabilidad, precariedad

citta-vikṣepa: pl. dispersiones mentales

citta: mente

vikṣepa: distracción, dispersión

te: pl. estos, los

antarāya: pl. obstáculos, impedimentos

1.31 दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ॥ १.३१ ॥

**duḥkhadaurmanasyāṅgamejayatvaśvāsapraśvāsā
vikṣepasahabhuvah**

Los factores concomitantes de las dispersiones mentales son el dolor, la frustración, el temblor de los miembros corporales, la inspiración y la espiración [agitadas].

**duḥkha-daurmanasya-aṅgam-ejayatva-śvāsa-praśvāsāḥ
vikṣepa-sahabhuvah**

duḥkha-daurmanasya-aṅgam-ejayatva-śvāsa-praśvāsa: dolor, malestar, temblor de los miembros y respiración agitada

duḥkha: dolor, sufrimiento

daurmanasya: frustración, malestar

aṅgam-ejayatva: temblor de los miembros corporales

aṅga: miembro, parte del cuerpo

ejayatva: temblor

śvāsa: inspiración (agitada)

praśvāsa: espiración (agitada)

vikṣepa-sahabhū: factores que acompañan las dispersiones

vikṣepa: dispersión

sahabhū: ‘acompañante’, factor concomitante

1.32 तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥ १.३२ ॥

tatpratiṣedhārtham ekatattvābhyāsaḥ

A fin de eliminarlos [se recomienda] la práctica [de la concentración] en un solo objeto.

tat-pratiṣedha-artham eka-tattva-abhyāsaḥ

tat-pratiṣedha-artham: para la eliminación de estos (obstáculos)

tad: pl. de estos (=antaraya)

pratiṣedha: eliminación

artha: ifc. para, a fin de

eka-tattva-abhyāsa: concentración en un solo objeto

eka: uno

tattva: principio, objeto

abhyāsa: práctica continuada

1.33 मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां
भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ १.३३ ॥

**maitrīkaruṇāmuditopekṣāṇām
sukhaduḥkha-puṇyāpuṇyaviṣayāṇām
bhāvanātaś citta-prasādanam**

La paz mental se obtiene cultivando la amistad con los que son felices, la compasión por los que sufren, la alegría con los virtuosos y la indiferencia hacia los malvados.

**maitrī-karuṇā-muditā-upekṣāṇām sukha-duḥkha-puṇya-
apuṇya-viṣayāṇām bhāvanātaḥ citta-prasādanam**

maitrī-karuṇā-muditā-upekṣā: amistad, compasión, alegría e indiferencia

maitrī: amistad, benevolencia

karuṇā: compasión

muditā: alegría

upekṣā: ecuanimidad, indiferencia

sukha-duḥkha-puṇya-apuṇya-viṣaya: que tiene por objeto la felicidad, el sufrimiento, la virtud y la maldad

sukha: felicidad

duḥkha: sufrimiento

puṇya: bondad, mérito

a-puṇya: maldad, comportamiento inmoral

viṣaya: objeto

bhāvanā: meditación, cultivo

citta-prasādana: paz mental

citta: mente

prasādana: paz, serenidad

1.34 प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥ १.३४ ॥

pracchardana-vidhāraṇābhyām vā prāṇasya

O bien mediante la expulsión y la retención de la respiración.

pracchardana-vidhāraṇābhyām vā prāṇasya

pracchardana-vidhāraṇa: expulsión y retención (de la respiración)

pracchardana: expulsión

vidhāraṇa: retención

vā: o bien

prāṇa: respiración, aliento

1.35 विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी ॥ १.३५ ॥

viṣayavatī vā pravṛttir utpannā manasaḥ sthitinibandhinī

O mediante la aparición de una percepción sutil que es capaz de producir la estabilidad [de la mente] al estar plenamente concentrada en un solo objeto.

viṣaya-vatī vā pravṛttiḥ utpannā manasaḥ sthiti-nibandhinī

viṣaya-vat: que posee un único objeto, concentrado en un solo objeto

viṣaya: objeto

-vat: que posee

vā: o bien

pravṛtti: actividad mental, percepción sutil

utpanna: surgido, aparecido

manas: mente

sthiti-nibandhin: que es capaz de producir la estabilidad

sthiti: estabilidad

nibandhin: *ifc.* que forma, que produce

1.36 विशोका वा ज्योतिष्मती ॥ १.३६ ॥

viśokā vā jyotiṣmatī

O bien mediante [una percepción sutil] fulgurante e indolora.

viśokā vā jyotiṣ-matī

viśoka: indoloro

vā: o bien

jyotiṣ-mat: luminoso, fulgurante

jyotiṣ: luz

-mat: que posee

1.37 वीतरागविषयं वा चित्तम् ॥ १.३७ ॥

vītarāgaviṣayaṃ vā cittaṃ

O bien mediante una mente que tiene por objeto a los que están libres de pasión.

vīta-rāga-viṣayaṃ vā cittaṃ

vīta-rāga-viṣaya: ‘que tiene por objeto los seres libres de pasión’

vīta-rāga: libre de pasión

vīta: libre de, sin

rāga: apego, pasión

viṣaya: objeto

vā: o bien

citta: mente

1.38 स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ॥ १.३८ ॥

svapnanidrājñānālambanam vā

O bien mediante [una mente] que toma como soporte el conocimiento propio del sueño y del sueño profundo.

svapna-nidrā-jñāna-ālambanam vā

svapna-nidrā-jñāna-ālamba: basado en el conocimiento del sueño y del sueño profundo

svapna: estado onírico

nidrā: estado de sueño profundo

jñāna: conocimiento

ālamba: soporte, base

vā: o bien

1.39 यथाभिमतध्यानाद्वा ॥ १.३९ ॥

yathābhimatadhyānād vā

O bien meditando en el objeto deseado.

yathā-abhimata-dhyānāt vā

yathā-abhimata-dhyāna: meditación en el objeto deseado

yathā-abhimata: de acuerdo con lo deseado, a voluntad

yathā: así, como

abhimata: deseado

dhyāna: meditación

vā: o bien

1.40 परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ॥ १.४० ॥

paramāṇuparamamahattvānto'sya vaśīkārah

El alcance de esta [mente] va desde el átomo más sutil hasta la magnitud más elevada.

parama-aṇu-parama-mahattva-antaḥ asya vaśīkārah

parama-aṇu-parama-mahattva-anta: que va desde el átomo más sutil hasta la magnitud más elevada

parama-aṇu: lo más pequeño, el átomo más sutil

parama: supremo

aṇu: átomo

parama-mahattva: lo más grande, la magnitud más elevada

parama: supremo

mahattva: grandeza

anta: 'final'; *ifc.* hasta

asya: de esta (=citta)

vaśīkāra: alcance, rango

1.41 क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनतासमापत्तिः ॥ १.४१ ॥

kṣīṇavṛtter abhijātasyeva maṇer

**grahīṭṛgrahaṇagrāhyeṣu tatsthatadañjanatā
samāpattiḥ**

La absorción se produce en el caso de una mente serena que, como un diamante puro, asume el color del lugar donde reposa, ya sea el sujeto perceptor, el acto mismo de la percepción o el objeto percibido.

**kṣīṇa-vṛtteḥ abhijātasya iva maṇeḥ gahīṭṛ-grahaṇa-grāhyeṣu
tat-stha-tad-añjanatā samāpattiḥ**

kṣīṇa-vṛtti: 'cuyos procesos mentales han sido eliminados', con la mente serena

kṣīṇa: eliminado, debilitado, atenuado

vṛtti: *pl.* procesos mentales

abhijāta: puro, noble

iva: como

maṇi: diamante, joya

gahīṭṛ-grahaṇa-grāhya: el sujeto, la percepción y el objeto

gahīṭṛ: conocedor, sujeto perceptor

grahaṇa: conocimiento, percepción

grāhya: conocido, objeto percibido

tat-stha-tad-añjanatā: que asume el color del lugar donde reposa
tat-tad: allí donde
stha: estar, asentarse
añjanatā: coloración
samāpatti: unión; absorción

1.42 तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः ॥ १.४२ ॥

tatra śabdārthajñānavikalpaiḥ saṁkīrṇā savitarkā samāpattiḥ

En este caso, la «absorción discursiva tosca» es la que va acompañada de las conceptualizaciones lingüísticas propias de la palabra, el objeto y el conocimiento.

tatra śabda-artha-jñāna-vikalpaiḥ saṁkīrṇā savitarkā samāpattiḥ

tatra: en este caso

śabda-artha-jñāna-vikalpa: conceptualización lingüística propia de la palabra, el objeto y el conocimiento

śabda: palabra

artha: objeto

jñāna: conocimiento

vikalpa: conceptualización lingüística

saṁkīrṇa: ‘mezclado’; acompañado

savitarkā samāpatti: absorción discursiva tosca

sa-vitarka: ‘con argumento’, discursivo

samāpatti: absorción

1.43 स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ॥ १.४३ ॥

smṛtipariśuddhau svarūpaśūnyevārthamātranirbhāsā nirvitarkā

Con la purificación de la memoria se produce la «absorción no discursiva tosca», que al mostrarse vacía de sí misma, revela solo el objeto percibido.

smṛti-pariśuddhau svarūpa-śūnya iva artha-mātra-nirbhāsā nirvitarkā

smṛti-pariśuddhi: purificación de la memoria

smṛti: memoria

pariśuddhi: purificación

svarūpa-śūnya: vacío de sí mismo

sva-rūpa: su propia forma

śūnya: ifc. vacío de

iva: como

artha-mātra-nirbhāsā: revelación del objeto puro

artha: objeto del conocimiento

-mātra: puro, mero, solo

nirbhāsā: revelación, manifestación

nir-vitarkā (samāpatti): (absorción) sin conceptualización, no discursiva tosca

1.44 एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता ॥ १.४४ ॥

**etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣmaviṣayā
vyākhyātā**

Del mismo modo se explican, en lo que atañe al ámbito de lo sutil, la «absorción sutil discursiva» y la «no discursiva».

etayā eva savicārā nirvicārā ca sūkṣma-viṣayā vyākhyātā

etayā: de esta manera

eva: mismo

savicārā (samāpatti): (absorción sutil) discursiva

nirvicārā (samāpatti): (absorción sutil) no discursiva

ca: y

sūkṣma-viṣaya: ámbito sutil

sūkṣma: sutil

viṣaya: objeto, ámbito

vyākhyātā: explicada

1.45 सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ॥ १.४५ ॥

sūkṣmaviṣayatvaṃ ca alīṅgaparyavasānam

El ámbito de lo sutil alcanza hasta la naturaleza no manifiesta.

sūkṣma-viṣayatvaṃ ca alīṅga-paryavasānam

sūkṣma-viṣayatva: el ámbito de lo sutil

sūkṣma: sutil

viṣayatva: ámbito

ca: y

alīṅga-paryavasānam: que alcanza hasta la naturaleza no manifiesta

a-līṅga: 'no diferenciado'; naturaleza no manifiesta (*avyakta prakṛti*)

paryavasānam: terminación, conclusión

1.46 ता एव सबीजः समाधिः ॥ १.४६ ॥

tā eva sabījah samādhiḥ

Todos estos estados contemplativos contienen la semilla [de un objeto externo].

tāḥ eva sabījah samādhiḥ

tāḥ: pl. estos (=samāpatti)

eva: en verdad

sa-bīja: con semilla

samādhi: estado contemplativo

1.47 निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ॥ १.४७ ॥

nirvicāravaiśāradye'dhyātmaprasāda

Cuando la «absorción sutil no discursiva» alcanza su grado máximo de pureza, surge la transparencia del alma.

nirvicāra-vaiśāradyeḥ adhyātma-prasādaḥ

nirvicāra-vaiśāradya: (absorción) sutil no discursiva del mayor grado de pureza

nirvicāra (*samāpatti*): (absorción) sutil no discursiva

vaiśāradya: pureza, claridad

adhyātma-prasāda: transparencia del alma

adhyātma: relativo al alma (*ātman*)

prasāda: transparencia, gracia

1.48 ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा ॥ १.४८ ॥

ṛtaṁbharā tatra prajñā

[Aparece] entonces el conocimiento infalible: la visión colmada de verdad.

ṛtaṁbharā tatra prajñā

ṛtaṁbharā: colmado de verdad (*ṛta*)

tatra: entonces

prajñā: visión, sabiduría

1.49 श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ॥ १.४९ ॥

śrutānumānaprajñābhyām anyaviṣayā viśeṣārthatvāt

[Esta visión] tiene un ámbito distinto del que atañe al conocimiento verbal e inferencial, ya que su objeto es particular [y no universal].

śruta-anumāna-prajñābhyām anya-viṣayā viśeṣa-arthatvāt

śruta-anumāna-prajñā: conocimiento verbal e inferencial

śruta: ‘escuchado’; testimonio verbal

anumāna: inferencia

prajñā: conocimiento

anya-viṣaya: que tiene un ámbito distinto

anya: otro

viṣaya: ámbito

viśeṣa-arthatva: hecho de tener un objeto particular

viśeṣa: particular

artha-tva: hecho de ser un objeto

1.50 तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी ॥ १.५० ॥

tajjah saṃskāro’nyasaṃskārapratibandhī

La impresión latente que nace de esta [visión] detiene a las otras impresiones latentes.

taj-jah saṃskāraḥ anya-saṃskāra-pratibandhī

taj-ja: nacido de esta (visión)

tad: esta (=prajñā)

-ja: ifc. nacido de

saṃskāra: impresión latente

anya-saṃskāra-pratibandhin: que detiene las otras impresiones latentes

anya: pl. otros

saṃskāra: pl. impresiones latentes

pratibandhin: que detiene, que obstaculiza

1.51 तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ॥ १.५१ ॥

tasyāpi nirodhe sarvanirodhān nirbījaḥ samādhīḥ

Cuando esta también cesa, a raíz de la detención de todos [los procesos e impresiones mentales], aparece la contemplación no germinal.

tasya api nirodhe sarva-nirodhāt nirbījaḥ samādhīḥ

tasya: de este (=samskāra)

api: también

nirodha: cesación

sarva-nirodha: detención de todos

sarva: todos

nirodha: detención

nir-bīja: ‘sin semilla’, no germinal

samādhī: contemplación



साधनपादः

Sādhana-pāda

De la práctica



2.1 तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥ २.१ ॥

tapas-svādhyāya-īśvara-praṇidhānāni kriyā-yogaḥ

Actitud ascética, estudio y meditación constante en el Señor constituyen el *kriyā-yoga* (yoga de la acción).

tapas-svādhyāya-īśvara-praṇidhānāni kriyā-yogaḥ

tapas-svādhyāya-īśvara-praṇidhāna: ascetismo, estudio y devoción al Señor

tapas: ascetismo

sva-adhyāya: estudio individual

sva: uno mismo, propio

adhyāya: estudio

īśvara-praṇidhāna: meditación constante en el Señor

īśvara: Señor, Dios

praṇidhāna: meditación constante, devoción, entrega

kriyā-yoga: yoga de la acción

kriyā: acción

yoga: yoga

2.2 समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ॥ २.२ ॥

samādhibhāvanārthaḥ kleśatanūkaraṇārthaś ca

Su objetivo es el fortalecimiento de la contemplación y la atenuación de las aflicciones.

samādhi-bhāvana-arthaḥ kleśa-tanū-karaṇa-arthaḥ ca

samādhi-bhāvana-artha: cuyo objetivo es fortalecer la contemplación

samādhi: contemplación

bhāvanā: consecución

artha: objetivo

kleśa-tanū-karaṇa-artha: cuyo objetivo es atenuar las aflicciones

kleśa: pl. aflicciones

tanū-karaṇa: debilitamiento, atenuación

tanū: débil, pequeño

karaṇa: acción de hacer

artha: objetivo

ca: y

2.3 अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ॥ २.३ ॥

avidyāsmītārāgadveṣābhiniveśāḥ kleśāḥ

Las aflicciones son la ignorancia, el sentido del yo, la pasión, la aversión y el instinto de supervivencia.

avidyā-smītā-rāga-dveṣa-abhiniveśāḥ kleśāḥ

avidyā-smītā-rāga-dveṣa-abhiniveśa: ignorancia, sentido del yo, pasión, aversión e instinto de supervivencia

avidyā: ignorancia

asmītā: sentido del yo

rāga: pasión

dveṣa: aversión

abiniveśa: instinto de supervivencia

kleśa: pl. aflicciones

2.4 अविद्याक्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ॥ २.४ ॥

avidyā kṣetram uttareṣāṃ prasuptatanuvicchinodārāṇām

La ignorancia es el campo de cultivo de las otras [aflicciones], bien se encuentren en estado latente, atenuado, interrumpido u operativo.

avidyā kṣetram uttareṣāṃ prasupta-tanu-vicchina-udārāṇām

avidyā: ignorancia

kṣetra: campo

uttara: otro

prasupta-tanu-vicchina-udāra: estado latente, atenuado, interrumpido u operativo

prasupta: ‘dormido’; latente

tanu: débil, atenuado

vicchina: ‘cortado’; interrumpido

udāra: operativo, activo

2.5 अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या ॥ २.५ ॥

anityāśuciduḥkhānātmasu

nityaśucisukhātmakhyātir avidyā

La ignorancia es la visión de lo permanente en lo transitorio, de lo puro en lo impuro, del placer en el dolor y del yo en lo que no es el yo.

**anitya-aśuci-duḥkha-anātmasu nitya-śuci-sukha-ātma-khyātiḥ
avidyā**

anitya-aśuci-duḥkha-anātmān: lo impuro, lo transitorio, el dolor y el no yo

a-nitya: ‘no eterno’; transitorio

a-śuci: impuro

duḥkha: dolor

an-ātmān: no yo

nitya-śuci-sukha-ātma-khyāti: visión de lo eterno, lo puro, el placer y el yo

nitya: eterno

śuci: puro

sukha: placer

ātmān: yo, Sí mismo

khyāti: visión, discernimiento

avidyā: ignorancia

2.6 दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ॥ २.६ ॥

dṛgdarśanaśaktyor ekātmatevāsmitā

El sentido del yo es la identidad aparente entre la facultad de la visión y su instrumento.

dṛg-darśana-śaktyoḥ eka-ātmatā iva asmitā

dṛg-darśana-śakti: la visión y el instrumento de la visión

dṛś: visión (=puruṣa)

darśana: instrumento de la visión (=buddhi)

śakti: energía, facultad

eka-ātmatā: identidad

iva: como si

asmitā: sentido del yo, egoidad

2.7 सुखानुशयी रागः ॥ २.७ ॥

sukhānuśayī rāgaḥ

La pasión es concomitante con el placer.

sukha-anuśayī rāgaḥ

sukha-anuśayin: concomitante con el placer

sukha: placer

anuśayin: ‘que sigue’; concomitante

rāga: placer, pasión

2.8 दुःखानुशयी द्वेषः ॥ २.८ ॥

duḥkhānuśayī dveṣaḥ

La aversión es concomitante con el dolor.

duḥkha-anuśayī dveṣaḥ

duḥkha-anuśayin: concomitante con el dolor

duḥkha: dolor, sufrimiento

anuśayin: ‘que sigue’; concomitante

dveṣa: aversión, odio

2.9 स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः ॥ २.९ ॥

svarasavāhī viduṣo’pi tathāruḍho’bhiniveśaḥ

El instinto de supervivencia surge de las propias impresiones latentes y se encuentra presente incluso en los sabios.

sva-rasa-vāhī viduṣaḥ api tathā āruḍhaḥ abhiniveśaḥ

sva-rasa-vāhin: que surge de las propias impresiones latentes

sva: propio

rasa: ‘esencia’; *pl.* impresiones latentes

vāhin: que surge o procede

*vidva*s: sabio

api tathā: incluso

āruḍha: surgido

abhiniveśa: instinto de supervivencia, apego a la vida

2.10 ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ॥ २.१० ॥

te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ

Estas [aflicciones] cuando son sutiles han de ser erradicadas mediante la reabsorción [de la mente en la naturaleza primordial].

te pratiprasava-heyāḥ sūkṣmāḥ

te: pl. estas (=kleśa)

pratiprasava-heyā: que deben ser erradicadas por reabsorción

pratiprasava: reabsorción, involución, regresión al origen

heyā: que debe ser erradicado

sūkṣma: sutil

2.11 ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ॥ २.११ ॥

dhyānaheyās tad-vṛttayaḥ

[Sin embargo] sus operaciones pueden ser erradicadas mediante la meditación.

dhyāna-heyāḥ tad-vṛttayaḥ

dhyāna-heyā: que puede erradicarse mediante la meditación

dhyāna: meditación

heyā: erradicable

tad-vṛtti: sus operaciones

tad: de esta (=citta)

vṛtti: *pl.* operaciones

2.12 क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ॥ २.१२ ॥

kleśamūlaḥ karmāśayo dṛṣṭādrṣṭajanmavedanīyaḥ

El depósito kármico tiene su raíz en las aflicciones y se experimenta tanto en esta vida como en las otras.

kleśa-mūlaḥ karma-āśayaḥ dṛṣṭa-adrṣṭa-janma-vedanīyaḥ

kleśa-mūla: cuya causa son las aflicciones

kleśa: *pl.* aflicciones

mūla: causa, raíz

karma-āśaya: depósito kármico

karma: karma

āśaya: depósito, almacén

dr̥ṣṭa-adr̥ṣṭa-janma-vedanīya: que se experimenta en la vida perceptible y en la imperceptible

dr̥ṣṭa: ‘visto’, perceptible

adr̥ṣṭa: ‘no visto’, imperceptible

janman: nacimiento, vida

vedanīya: que debe ser conocido o experimentado

2.13 सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ॥ २.१३ ॥

sati mūle tadvipāko jātyāyurbhogāḥ

Cuando hay raíz fructifica [el karma], determinando así el nacimiento, la duración de vida y la experiencia.

sati mūle tad-vipākaḥ jāti-āyur-bhogāḥ

sati: habiendo

mūla: raíz (=kleśa)

tad-vipāka: fructificación de este

tad: de este (=karman)

vipāka: fructificación

jāti-āyur-bhoga: nacimiento, duración de la vida y experiencia

jāti: nacimiento

āyus: vida, duración de la vida

bhoga: experiencia, disfrute

2.14 ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ॥ २.१४ ॥

te hlādaparitāpaphalāḥ puṇyāpuṇyahetutvāt

Sus frutos son el placer y el dolor causados por el mérito y el demérito.

te hlāda-paritāpa-phalāḥ puṇya-apuṇya-hetutvāt

te: pl. aquellos (=jātyāyurbhoga)

hlāda-paritāpa-phala: cuyos frutos son el placer y el dolor

hlāda: placer

paritāpa: dolor

phala: pl. frutos

puṇya-apuṇya-hetutva: a causa del mérito y el demérito

puṇya: mérito

apuṇya: demérito

hetutva: causa

2.15 परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः ॥ २.१५ ॥

pariṇāmatāpasamskāraduḥkhair guṇavṛttivirodhāc ca duḥkham eva sarvaṃ vivekinah

Para el hombre de conocimiento, toda experiencia es dolorosa, debido a la fricción de los constituyentes y al dolor causado por el cambio, el sufrimiento y las impresiones latentes.

pariṇāma-tāpa-samskāra-duḥkhaiḥ guṇa-vṛtti-virodhāt ca duḥkham eva sarvaṃ vivekinah

pariṇāma-tāpa-samskāra-duḥkha: dolor causado por el cambio, el sufrimiento y las impresiones latentes

pariṇāma: cambio, transformación

tāpa: sufrimiento, tormento

samskāra: *pl.* impresiones latentes

duḥkha: dolor

guṇa-vṛtti-virodha: fricción en el funcionamiento de los constituyentes

guṇa: *pl.* constituyentes (de la naturaleza primordial)

vṛtti: funcionamiento

virodha: conflicto, fricción

ca: y

duḥkha: dolor, sufrimiento

eva: en efecto

sarva: todo

vivekin: ‘que posee discernimiento’; sabio, hombre de conocimiento

2.16 हेयं दुःखमनागतम् ॥ २.१६ ॥

heyam duḥkham anāgatam

Lo que hay que erradicar es el dolor que todavía no ha llegado.

heyam duḥkham-anāgatam

heya: lo que hay que erradicar

duḥkham-anāgatam: el dolor por llegar

duḥkha: dolor, sufrimiento

an-āgata: ‘que no ha venido’, futuro

2.17 द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ॥ २.१७ ॥

draṣṭṛ-dṛśyayoḥ saṃyogo heyahetuḥ

La causa de lo que hay que erradicar es la conjunción entre el perceptor y el mundo perceptible.

draṣṭṛ-dṛśyayoḥ saṃyogaḥ heya-hetuḥ

draṣṭṛ-dṛśya: el perceptor y el mundo perceptible

draṣṭṛ: ‘el que ve’; perceptor (= *puruṣa*)

dṛśya: ‘visible’; mundo perceptible (= *prakṛti*)

saṃyoga: conjunción

heya-hetu: causa de lo que hay que erradicar

heya: erradicable

hetu: causa

2.18 प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ॥ २.१८ ॥

prakāśakriyāsthitiśīlaṃ bhūtendriyātmakam

bhogāpavargārtham dṛśyam

El mundo perceptible tiene tendencia a la iluminación, la acción y la estabilidad; está formado por los elementos y los sentidos y tiene por objeto la experiencia y la liberación.

prakāśa-kriyā-sthiti-śīlam bhūta-indriya-ātmakam bhoga-apavarga-artham dṛśyam

prakāśa-kriyā-sthiti-śīla: que tiende a la iluminación, la acción y la estabilidad

prakāśa: iluminación

kriyā: acción

sthiti: estabilidad

śīla: tendencia

bhūta-indriya-ātmaka: formado por los elementos y los sentidos

bhūta: *pl.* elementos

indriya: *pl.* sentidos

-ātmaka: *ifc.* formado por

bhoga-apavarga-artha: que tiene por objeto la experiencia y la liberación

bhoga: experiencia

apavarga: liberación

artha: objeto, finalidad

dṛśya: ‘lo visible’; mundo perceptible (= *prakṛti*)

2.19 विशेषविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वणि ॥ २.१९ ॥

viśeṣāviśeṣalingamātrālingāni guṇaparvāṇi

Las líneas de fractura de los constituyentes [de la Naturaleza] son: lo específico, lo inespecífico, el signo puro y lo que está más allá de todo signo.

viśeṣa-aviśeṣa-liṅga-mātra-aliṅgāni guṇa-parvāṇi

viśeṣa-aviśeṣa-liṅga-mātra-aliṅga: lo específico, lo inespecífico, el signo puro y lo que está más allá de todo signo

viśeṣa: específico

a-viśeṣa: inespecífico

liṅga-mātra: signo puro

liṅga: signo

-mātra: puro

a-liṅga: lo que está más allá de todo signo

guṇa-parva: línea de fractura de los constituyentes

guṇa: pl. constituyentes de *prakṛti*

parvan: juntura, línea de fractura, división

2.20 द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ॥ २.२० ॥

draṣṭā dṛśimātraḥ śuddho'pi pratyayānupaśyaḥ

El perceptor es solo la visión, que aun siendo impoluta, se ve reflejada en la percepción mental [del mundo].

draṣṭā dṛśi-mātraḥ śuddhaḥ api pratyaya-anupaśyaḥ

draṣṭr: perceptor

dṛśi-mātra: mera visión

dṛśi: visión

-mātra: ifc. mero

śuddha: puro, impoluto

api: aun, a pesar de

pratyaya-anupaśya: que se ve reflejado en la percepción mental

pratyaya: percepción mental

anupaśya: contemplado, reflejado

2.21 तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ॥ २.२१ ॥

tadārtha eva dṛśyasyātmā

El mundo perceptible tiene solo sentido en función de ese [perceptor].

tad-arthaḥ eva dṛśyasya ātmā

tad-artha: que lo tiene como objeto

tad: de ese (=draṣṭṛ)

artha: función, objeto

eva: solo

dṛśya: ‘lo visto’; mundo perceptible

ātman: esencia, identidad, entidad

2.22 कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् ॥ २.२२ ॥

kṛtārthaṃ prati naṣṭam apy anaṣṭam

tadanyasādhāraṇatvāt

Para aquel que ha conseguido su objetivo, [el mundo perceptible] desaparece, aunque sigue, de hecho, existiendo, ya que es común a otras [mentes perceptivas].

kṛta-arthaṃ prati naṣṭam api anaṣṭam tad-anya-sādhāraṇatvāt

kṛta-artha: ‘aquel que ha conseguido su objetivo’; ser realizado

kṛta: hecho

artha: objetivo

prati: para

naṣṭa: desaparecido

api: aunque

anaṣṭa: no desaparecido

tad-anya-sādhāraṇatva: hecho de ser común a los otros

tad: este (=dṛśya)

anya: pl. los otros

sādhāraṇatva: hecho de ser común

2.23 स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ॥ २.२३ ॥

svasvāmīśaktyoḥ svarūpopalabdhīhetuḥ saṃyogaḥ

La conjunción es la causa constitutiva de la potencia del poseedor y del objeto poseído.

sva-svāmi-śaktyoḥ sva-rūpa-upalabdhi-hetuḥ saṃyogaḥ

sva-svāmi-śakti: la potencia del poseedor y del objeto poseído

sva: objeto poseído, propiedad

svāmin: poseedor, propietario

śakti: energía, potencia

sva-rūpa-upalabdhi-hetu: causa constitutiva

sva: propio

rūpa: naturaleza

upalabdhi: obtención

hetu: causa

saṃyoga: conjunción, unión

2.24 तस्य हेतुरविद्या ॥ २.२४ ॥

tasya hetur avidyā

Su causa es la ignorancia.

tasya hetuḥ avidyā

tasya: de esto (=saṃyoga)

hetu: causa

avidyā: ignorancia

2.25 तदभावात्संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम् ॥ २.२५ ॥

tadabhāvāt saṃyogābhāvo hānaṃ tad dṛśeḥ kaivalyam

Al desaparecer la causa, desaparece la conjunción, y en eso consiste la erradicación: el aislamiento de la visión.

tad-abhāvāt saṃyoga-abhāvaḥ hānaṃ tad dṛśeḥ kaivalyam

tad-abhāva: su desaparición

tad: de esto (=avidyā, hetu)

abhāva: ‘no existencia’, desaparición

saṃyoga-abhāva: desaparición de la conjunción

saṃyoga: conjunción

abhāva: ‘no existencia’, desaparición

hāna: erradicación, destrucción

tad: esto (=hāna)

dṛśi: visión

kaivalya: aislamiento, liberación

2.26 विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ॥ २.२६ ॥

vivekakhyātir aviṣlavā hānopāyaḥ

La intelección discriminativa infalible es el medio para la erradicación.

viveka-khyātiḥ aviṣlavā hāna-upāyaḥ

viveka-khyāti: intelección discriminativa

viveka: discernimiento

khyāti: visión, intelección

a-ṣlavā: infalible, ininterrumpida

hāna-upāya: el medio para la erradicación

hāna: erradicación

upāya: medio, vía

2.27 तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा ॥ २.२७ ॥

tasya saptaadhā prāntabhūmiḥ prajñā

En esta [intelección discriminativa] la séptuple sabiduría trascendental.

tasya saptaadhā prānta-bhūmiḥ prajñā

tasya: en esta (=viveka-khyāti)

sapta-dhā: divisible en siete partes, séptuple

prānta-bhūmi: cuyo nivel es el más elevado, trascendental

prānta: supremo

bhūmi: nivel

prajñā: sabiduría

2.28 योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ॥ २.२८ ॥

**yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhikṣaye jñānadīptir
āvivekakhyāteḥ**

Gracias a la práctica de los elementos del yoga se produce la destrucción de las impurezas y surge el resplandor del conocimiento, que se prolonga hasta la aparición de la intelección discriminativa.

**yoga-aṅga-anuṣṭhānāt aśuddhi-kṣaye jñāna-dīptiḥ
āviveka-khyāteḥ**

yoga-aṅga-anuṣṭhāna: práctica de los miembros del yoga

yoga: yoga

aṅga: miembro, parte, elemento

anuṣṭhāna: práctica

aśuddhi-kṣaya: destrucción de las impurezas
a-śuddhi: impureza
kṣaya: destrucción
jñāna-dīpti: resplandor del conocimiento
jñāna: conocimiento, sabiduría
dīpti: luz, resplandor
ā-viveka-khyāti: hasta la intelección discriminativa
ā: hasta
viveka: discriminación
khyāti: intelección, visión

2.29 यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ॥ २.२९ ॥

yamaniyamāsanaprāṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyāna samādhayo'ṣṭāv aṅgāni

Las restricciones, las prescripciones, las posturas, el control de la respiración, la retirada [de los sentidos], la concentración, la meditación y la contemplación constituyen los ocho elementos del yoga.

yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna- samādhayaḥ aṣṭau aṅgāni

yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhi:
 las restricciones, las prescripciones, las posturas, el control de la
 respiración, la retirada [de los sentidos], la concentración, la meditación y
 la contemplación

yama: restricción, precepto moral
niyama: prescripción, disciplina, voto
āsana: postura
prāṇāyāma: control de la respiración
pratyāhāra: retirada de los sentidos
dhāraṇā: concentración
dhyāna: meditación
samādhi: contemplación

aṣṭa: ocho

aṅga: pl. miembros, elementos

2.30 अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥ २.३० ॥

ahimsāsatyāsteya-brahmacaryāparigrahā yamāḥ

Las restricciones son la no violencia, la verdad, la honestidad, la castidad y la no aceptación.

ahimsā-satya-asteya-brahmacarya-aparigrahāḥ yamāḥ

ahimsā-satya-asteya-brahmacarya-aparigraha: la no violencia, la verdad, la honestidad, la castidad y la no aceptación

a-himsā: no violencia

satya: verdad; sinceridad

a-steya: no robar, honestidad

brahmacarya: castidad

a-parigraha: no aceptación

yama: pl. restricciones, preceptos

2.31 एते जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ॥ २.३१ ॥

ete jātideśakālasamayānavacchinnāḥ sārva-bhaumā mahāvratam

Cuando estas [restricciones] son universales, al no estar limitadas por la casta, el lugar, el tiempo o la convención social, constituyen el Gran Voto.

ete jāti-deśa-kāla-samaya-anavacchinnāḥ sārva-bhaumāḥ mahā-vratam

ete: pl. estas (=yama)

jāti-deśa-kāla-samaya-anavacchinna: que no está limitado por la casta, el lugar, el tiempo o la convención social

jāti: ‘nacimiento’; casta

deśa: lugar

kāla: tiempo, época

samaya: convención social

an-avacchinna: no condicionado, no limitado

sārva-bhauma: aplicable a todo el mundo, universal

sārva: relativo a todo (*sarva*)

bhauma: relativo al mundo (*bhūmi*)

mahā-vrata: Gran Voto

mahat: grande

vrata: voto

2.32 शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥ २.३२ ॥

śaucasamtoṣatapahsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni niyamāḥ

Las prescripciones son: la pureza, el contentamiento, la actitud ascética, el estudio y la meditación constante en el Señor.

śauca-samtoṣa-tapaḥ-svādhyāya-īśvara-praṇidhānāni niyamāḥ

śauca-samtoṣa-tapaḥ-svādhyāya-īśvara-praṇidhāna: la pureza, el contentamiento, la actitud ascética, el estudio y la meditación constante en el Señor

śauca: pureza, higiene

samtoṣa: contentamiento, satisfacción

tapaḥ: ascesis, actitud ascética

sva-adhyāya: estudio individual

sva: uno mismo

adhyāya: estudio

īśvara-praṇidhāna: meditación en el Señor

Īśvara: Señor, Dios

praṇidhāna: devoción, meditación

niyama: pl. prescripciones, disciplinas

2.33 वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ॥ २.३३ ॥

vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam

Ante el asedio de las malas intenciones, la meditación sobre los contrarios.

vitarka-bādhane pratipakṣa-bhāvanam

vitarka-bādhana: asedio de las malas intenciones

vitarka: elucubración; mala intención

bādhana: asedio, tormento

pratipakṣa-bhāvana: meditación sobre los contrarios

pratipakṣa: opuesto, contrario

bhāvana: meditación, evocación

2.34 वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा
दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् ॥ २.३४ ॥

vitarkā himsādayaḥ kṛtakāritānumoditā
lobhakrodhamohapūrvakā mṛdumadhyādhimātrā
duḥkhājñānānantaphalā iti pratipakṣabhāvanam

La meditación sobre los contrarios consiste en considerar que las malas intenciones, como la violencia, [la mentira] y las otras, bien sean cultivadas por uno mismo, instigadas o permitidas, tienen como resultado el dolor y la ignorancia interminables. Estas [malas intenciones] van siempre precedidas por la codicia, la cólera o la confusión, y se producen en un grado suave, medio o fuerte.

vitarkāḥ himsa-adayaḥ kṛta-kārita-anumoditā
lobha-krodha-moha-pūrvakāḥ mṛdu-madhyā-adhimātrāḥ
duḥkha-ajñāna-ananta-phalāḥ iti pratipakṣa-bhāvanam

vitarka: mal pensamiento, mala intención

himsā-ādi: la violencia y el resto

himsā: violencia

-ādi: *īc.* y el resto

kṛta-kārita-anumodita: cultivadas por uno mismo, instigadas o permitidas

kṛta: hecho, cultivado

kārita: causado, provocado

anumodita: aprobado, consentido, permitido

lobha-krodha-moha-pūrvaka: precedido por la codicia, la cólera y la confusión

lobha: codicia, ambición

krodha: ira, cólera

moha: confusión mental, ignorancia

-pūrvaka: *īc.* precedido por, surgido de

mṛdu-madhyā-adhimātra: leve, medio e intenso

mṛdu: leve, suave

madhyā: medio, moderado

adhimātra: intenso, excesivo, extremo

duḥkha-ajñāna-ananta-phala: cuyo resultado es el dolor y la ignorancia sin fin

duḥkha: dolor, sufrimiento

ajñāna: ignorancia

ananta-phala: 'cuyo fruto es infinito', interminable

an-anta: 'sin fin', infinito

phala: fruto, resultado

iti: partícula que indica fin de una cita o enumeración

pratipakṣa-bhāvana: meditación sobre los contrarios

pratipakṣa: opuesto, contrario

bhāvana: meditación

2.35 अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्संनिधौ वैरत्यागः ॥ २.३५ ॥

ahimsāpratiṣṭhāyām tatsaṃnidhau vairatyāgaḥ

Cuando se afianza la no violencia, los que están cerca abandonan el odio.

ahimsā-pratiṣṭhāyām tat-saṃnidhau vaira-tyāgaḥ

ahimsā-pratiṣṭhāyā: afianzamiento de la no violencia

ahimsā: no violencia

pratiṣṭhā: afianzamiento, consolidación

tat-saṃnidhi: su proximidad, cerca de él

tad: de este (=yogin)

saṃnidhi: cercanía, proximidad

vaira-tyāga: abandono del odio

vaira: odio, enemistad

tyāga: abandono

2.36 सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥ २.३६ ॥

satyapraṣṭhāyām kriyāphalāśrayatvam

Cuando se afianza la verdad, fructifican las acciones.

satya-pratiṣṭhāyām kriyā-phala-āśrayatvam

satya-pratiṣṭhā: afianzamiento de la verdad

satya: verdad

pratiṣṭhā: afianzamiento

kriyā-phala-āśrayatva: fructificación de las acciones

kriyā: acción

phala: fruto

āśrayatva: correspondencia

2.37 अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥ २.३७ ॥

asteyapraṣṭhāyām sarvaratnopasthānam

Cuando se afianza la honestidad, aparecen todas las maravillas.

asteya-pratiṣṭhāyām sarva-ratna-upasthānam

asteya-pratiṣṭhā: afianzamiento en la honestidad

a-steya: 'no robar', honestidad

pratiṣṭhā: afianzamiento

sarva-ratna-upasthāna: aparición de todas las joyas

sarva: todo

ratna: joya, maravilla

upasthāna: aproximación, aparición

2.38 ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥ २.३८ ॥

brahmacarya-pratiṣṭhāyām vīryalābhaḥ

Cuando se afianza la castidad, se obtiene la energía.

brahmacarya-pratiṣṭhāyām vīrya-lābhaḥ

brahmacarya-pratiṣṭhā: afianzamiento en la castidad

brahmacarya: castidad, continencia

pratiṣṭhā: afianzamiento

vīrya-lābha: obtención de energía

vīrya: energía, vitalidad

lābha: adquisición, obtención

2.39 अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासंबोधः ॥ २.३९ ॥

aparigraha-sthairye janmakathamtāsambodhaḥ

Cuando se estabiliza la no aceptación, se comprende el porqué del nacimiento.

aparigraha-sthairye janma-kathamtā-sambodhaḥ

aparigraha-sthairya: establecimiento en la no aceptación

a-parigraha: ‘no aceptación’, ausencia de avidez

sthairya: establecimiento, fortalecimiento

janma-kathamtā-sambodha: conocimiento del porqué del nacimiento

janman: nacimiento, existencia

kathamtā: por qué y cómo

sambodha: conocimiento, comprensión

2.40 शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥ २.४० ॥

śaucāt svāṅgajugupsā parair asaṁsargaḥ

El efecto de la pureza es el disgusto por el propio cuerpo y la falta de contacto con otros.

śaucāt sva-aṅga-jugupsā paraiḥ asaṁsargaḥ

śauca: pureza, higiene

sva-aṅga-jugupsā: disgusto por el propio cuerpo

sva: propio

aṅga: cuerpo

jugupsā: disgusto, aborrecimiento

para: otro, ajeno

a-saṁsarga: ‘no contacto’

2.41 सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्रतैन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ॥ २.४१ ॥

sattvaśuddhisaumanasyaikāgratendriyajayātmadarśana-yogyatvāni ca

Y también [se obtiene] la purificación del intelecto, el bienestar mental, la concentración, la victoria sobre los sentidos y la capacidad para la visión del alma interior.

sattva-śuddhi-saumanasya-ekāgratā-indriya-jaya-ātma-darśana-yogyatvāni ca

sattva-śuddhi: purificación del intelecto

sattva: intelecto (=buddhi)

śuddhi: pureza

saumanasya: alegría, bienestar mental

ekāgratā: concentración

indriya-jaya: victoria sobre los sentidos

indriya: pl. sentidos

jaya: dominio, victoria

ātma-darśana-yogyatva: capacidad para la visión del alma interior

ātman: alma, Sí-mismo

darśana: visión

yogyatva: adecuación, capacidad

ca: y

2.42 संतोषादनुत्तमसुखलाभः ॥ २.४२ ॥

saṁtoṣād anuttamaḥ sukhalābhaḥ

Gracias al contentamiento se alcanza una felicidad incomparable.

saṁtoṣāt anuttamaḥ sukha-lābhaḥ

saṁtoṣa: contentamiento, satisfacción

an-uttama: incomparable, insuperable

sukha-lābha: obtención de la felicidad

sukha: felicidad

lābha: obtención, logro

2.43 कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ॥ २.४३ ॥

kāyendriyasiddhir aśuddhikṣayāt tapasaḥ

Gracias a la actitud ascética [se alcanza] la plenitud corporal y de los sentidos, debido a la destrucción de las impurezas.

kāya-indriya-siddhiḥ aśuddhi-kṣayāt tapasaḥ

kāya-indriya-siddhi: plenitud del cuerpo y de los sentidos

kāya: cuerpo

indriya: pl. sentidos

siddhi: perfección, plenitud

aśuddhi-kṣaya: destrucción de las impurezas

aśuddhi: pl. impurezas

kṣaya: destrucción

tapas: ascetismo, actitud ascética

2.44 स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः ॥ २.४४ ॥

svādhyāyād iṣṭadevatāsaṃprayogaḥ

Gracias al estudio [se obtiene] la cercanía constante con la divinidad elegida.

sva-adhyāyāt iṣṭa-devatā-saṃprayogaḥ

sva-adhyāya: ‘autoestudio’, estudio individual

sva: uno mismo

adhyāya: estudio

iṣṭa-devatā-saṃprayoga: cercanía con la divinidad elegida

iṣṭa-devatā: divinidad elegida

iṣṭa: elegido, deseado

devatā: divinidad, deidad

saṃprayoga: unión, cercanía

2.45 समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ॥ २.४५ ॥

samādhisiddhir īśvarapraṇidhānāt

Gracias a la meditación constante en el Señor [se alcanza] la plenitud de la contemplación.

samādhi-siddhiḥ īśvara-praṇidhānāt

samādhi-siddhi: plenitud de la contemplación

samādhi: contemplación

siddhi: logro, plenitud

īśvara-praṇidhāna: meditación constante en el Señor
Īśvara: Señor, Dios
praṇidhāna: devoción, entrega, dedicación

2.46 स्थिरसुखमासनम् ॥ २.४६ ॥

sthīrasukham āsanam

La postura será estable y cómoda.

sthira-sukham āsanam

sthira-sukha: estable y cómodo

sthira: estable

sukha: cómodo, comfortable

āsana: postura, asiento

2.47 प्रयत्नशैथिल्यानन्त्यसमापत्तिभ्याम् ॥ २.४७ ॥

prayatnaśaithilyānantasamāpattibhyām

Gracias a la relajación del esfuerzo o la absorción en el infinito.

prayatna-śaithilya-ananta-samāpattibhyām

prayatna: esfuerzo

śaithilya: relajación

ananta: infinito

samāpatti: unión completa, absorción

2.48 ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥ २.४८ ॥

tato dvandvānabhighātaḥ

Entonces las parejas de opuestos dejan de atormentar.

tataḥ dvandva-anabhighātaḥ

tataḥ: entonces

dvandva-anabhighāta: no tormento de los opuestos

dvandva: dualidad, pareja de opuestos

an-abhighāta: ‘no golpeo’; no tormento

2.49 तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥ २.४९ ॥

tasmin sati śvāsapraśvāsayor gativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ

Cuando esto se produce es posible el control de la respiración, que consiste en la interrupción del movimiento de inspiración y espiración.

tasmin sati śvāsa-praśvāsayoḥ gati-vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ

tasmin sati: cuando esto se produce

tasmin: en esto

sati: siendo

śvāsa-praśvāsa: inspiración y espiración

śvāsa: inspiración

praśvāsa: espiración

gati-viccheda: interrupción del movimiento

gati: movimiento

viccheda: interrupción

prāṇa-āyāma: control de la respiración

prāṇa: aliento vital, respiración

āyāma: extensión, regulación, control

2.50 स तु बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ॥ २.५० ॥

sa tu bāhyābhyantarastambhavṛttir deśakālasamkhyābhiḥ paridrṣṭo dīrghasūkṣmaḥ

[El control de la respiración] posee las funciones externas, internas, y de retención. Está determinado por el espacio, el tiempo y la cantidad, y es prolongado y sutil.

saḥ tu bāhya-abhyantara-stambha-vṛttiḥ deśa-kāla-samkhyābhiḥ paridrṣṭaḥ dīrgha-sūkṣmaḥ

saḥ: este (=prāṇāyāma)

tu: pero

bāhya-abhyantara-stambha-vṛtti: funciones externas, internas y de retención

bāhya: externo

abhyantara: interno

stambha: supresión

vṛtti: pl. funciones

deśa-kāla-samkhyā: espacio, tiempo y cantidad

deśa: espacio, lugar

kāla: tiempo, duración

samkhyā: número, cantidad

paridr̥ṣṭa: determinado
dīrgha-sūkṣma: prolongado y sutil
dīrgha: largo, prolongado
sūkṣma: sutil

2.51 बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ॥ २.५१ ॥

bāhyābhyantaraviṣayākṣepī caturthaḥ

El cuarto [tipo de control] trasciende el ámbito de lo externo y lo interno.

bāhya-abhyantara-viṣaya-ākṣepī caturthaḥ

bāhya-abhyantara-viṣaya-ākṣepin: que trasciende lo externo y lo interno
bāhya: externo
abhyantara: interno
viṣaya: objeto, ámbito
ākṣepin: que se proyecta
caturtha: el cuarto

2.52 ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥ २.५२ ॥

tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam

A continuación se destruye el velo de la luz.

tataḥ kṣīyate prakāśa-āvaraṇam

tatas: entonces, a continuación
kṣīyate: se destruye
prakāśa-āvaraṇa: velo de la luz
prakāśa: luz
āvaraṇa: cobertura, velo

2.53 धारणासु च योग्यता मनसः ॥ २.५३ ॥

dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ

Y la mente queda capacitada para las concentraciones.

dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ

dhāraṇā: concentración
ca: y
yogyatā: capacitación, aptitud
manas: mente

2.54 स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥ २.५४ ॥

svaviṣayaśamprayoge cittasvarūpānukāra iva indriyāṇām pratyāhārah

La retirada de los sentidos se produce cuando estos no entran en contacto con sus respectivos objetos y parece como si imitasen el funcionamiento de la mente.

sva-viṣaya-aśamprayoge citta-sva-rūpa-anukārah iva indriyāṇām pratyāhārah

sva-viṣaya-aśamprayoga: retirada de sus respectivos objetos

sva: propio, respectivo

viṣaya: objeto de percepción

a-aśamprayoga: 'no contacto', desunión

citta-sva-rūpa-anukāra: imitación de la naturaleza esencial de la mente

citta: mente

sva-rūpa: naturaleza esencial

sva: propio

rūpa: esencia, naturaleza

anukāra: imitación, parecido

iva: como

indriya: pl. sentidos

pratyāhāra: retirada

2.55 ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ॥ २.५५ ॥

tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām

Entonces [se produce] el dominio supremo de los sentidos.

tataḥ paramā vaśyatā indriyāṇām

tata: entonces

paramā: supremo

vaśyatā: dominio

indriya: pl. sentidos



विभूतिपादः

Vibhūtipāda

De los poderes

10

3.1 देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥ ३.१ ॥

deśabandhaś cittasya dhāraṇā

La concentración es la fijación de la mente en un punto.

deśa-bandhaḥ cittasya dhāraṇā

deśa-bandha: fijación en un punto

deśa: lugar; punto

bandha: fijación, sujeción

citta: mente

dhāraṇā: concentración

3.2 तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥ ३.२ ॥

tatra pratyayaikatānatā dhyānam

La meditación es la continuidad perceptiva en ese mismo punto.

tatra pratyaya-eka-tānatā dhyānam

tatra: ahí (=deśa)

pratyaya-eka-tānatā: continuidad perceptiva

pratyaya: percepción

eka-tānatā: continuidad, flujo continuado

eka: uno

tānatā: extensión, sostenimiento

dhyāna: meditación

3.3 तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥ ३.३ ॥

tad evārthamātranirbhāsaṃ svarūpaśūnyam iva samādhiḥ

La contemplación es esa misma [continuidad perceptiva] cuando refleja solo el objeto [percibido] y aparece como vacía de sí misma.

tad eva artha-mātra-nirbhāsaṃ svarūpa-śūnyam iva samādhiḥ

tad: esta (=ekatānatā)

eva: precisamente

artha-mātra-nirbhāsa: reflejo del mero objeto

artha: objeto

-mātra: mero

nirbhāsa: reflejo

svarūpa-śūnya: vacío de sí mismo

sva-rūpa: su propia esencia

śūnya: ifc. vacío de

iva: como

samādhi: contemplación

3.4 त्रयमेकत्र संयमः ॥ ३.४ ॥

trayam ekatra saṃyamah

La aplicación simultánea de estas tres en un solo punto es el dominio.

trayam ekatra saṃyamah

traya: tríada

ekatra: en un solo lugar

saṃyama: dominio, control, maestría

3.5 तज्जयात्प्रज्ञालोकः ॥ ३.५ ॥

tajjayāt prajñālokaḥ

Gracias a la conquista de este [dominio] surge la luz del conocimiento.

taj-jayāt prajñā-ālokaḥ

taj-jaya: conquista de este

tad: de este (=saṃyama)

jaya: conquista

prajñā-āloka: luz del conocimiento

prajñā: conocimiento

āloka: luz

3.6 तस्य भूमिषु विनियोगः ॥ ३.६ ॥

tasya bhūmiṣu viniyogaḥ

Se aplica a distintos niveles.

tasya bhūmiṣu viniyogaḥ

tasya: de este (=samyaṃ)

bhūmi: pl. niveles

viniyoga: aplicación

3.7 त्रयमन्तरङ्गं पूर्वैभ्यः ॥ ३.७ ॥

trayam antaraṅgam pūrvebhyaḥ

Estos tres elementos del yoga son internos en relación con los [cinco] anteriores.

trayam antar-aṅgam pūrvebhyaḥ

traya: tres

antar-aṅga: pl. elementos internos

antar: interno

aṅga: elemento, miembro

pūrva: anterior

3.8 तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य ॥ ३.८ ॥

tad api bahiraṅgam nirbījasya

Y estos mismos son externos en relación con la [contemplación] no germinal.

tad api bahir-aṅgam nirbījasya

tad: esto (=traya)

api: incluso

bahir-aṅga: pl. elementos externos

bahir: externo

aṅga: elemento, miembro

nirbīja (*samādhi*): ‘sin semilla’; (contemplación) no germinal

3.9 व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ
निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः ॥ ३.९ ॥

**vyutthānanirodhasaṃskārayor abhibhavaprādurbhāvau
nirodhakṣaṇacittānvayo nirodhapaṇīnamah**

La transformación de la [mente] detenida se produce cuando se inhibe la impresión latente emergente y se manifiesta la impresión latente detenida, concomitante con la mente en el momento de la detención.

**vyutthāna-nirodha-saṃskārayoḥ abhibhava-prādurbhāvau
nirodha-kṣaṇa-citta-anvayaḥ nirodha-panīnamah**

vyutthāna-nirodha-saṃskāra: impresión latente emergente e impresión latente detenida

vyutthāna: estado emergente

nirodha: detención

saṃskāra: impresión latente

abhibhava-prādurbhāva: inhibición y manifestación

abhibhava: inhibición, supresión

prādurbhāva: manifestación, aparición

nirodha-kṣaṇa-citta-anvaya: concomitante con la mente en el momento de la detención

nirodha: detención

kṣaṇa: momento

citta: mente

anvaya: concomitante

nirodha-panīnama: la transformación de la (mente) detenida

nirodha: cesación, detención

panīnama: transformación, modificación

3.10 तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात् ॥ ३.१० ॥

tasya praśāntavāhitā saṃskārāt

Su flujo tranquilo se debe a la impresión latente.

tasya praśānta-vāhitā saṃskārāt

tasya: de esta (=citta)

praśānta-vāhitā: flujo tranquilo

praśānta: tranquilo, calmado

vāhitā: flujo, discurrir

saṃskāra: impresión latente

3.11 सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः ॥ ३.११ ॥

sarvārthataikāgratayoḥ kṣayodayau cittasya samādhipariṇāmaḥ

La transformación de la mente contemplativa se produce cuando se elimina el estado de dispersión [mental] y surge la concentración en un solo punto.

sarva-arthatā ekāgratayoḥ kṣaya-udayau cittasya samādhi-pariṇāmaḥ

sarva-arthatā: ‘omniobjetividad’; estado de dispersión mental

sarva: todo, completo

arthatā: objetividad

ekāgratā: concentración

kṣaya-udaya: eliminación y surgimiento

kṣaya: destrucción, eliminación

udaya: surgimiento, aparición

citta: mente

samādhi-pariṇāma: transformación contemplativa

samādhi: contemplación

pariṇāma: transformación

3.12 शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः ॥ ३.१२ ॥

śāntoditau tulyapratyayau cittasyaikaāgratā pariṇāmaḥ

La transformación de la mente concentrada se produce cuando la percepción anterior y la posterior tienen el mismo contenido.

śānta-uditau tulya-pratyayau cittasya ekāgratā pariṇāmaḥ

śānta-udita: anterior y posterior

śānta: calmado; anterior

udita: operativo; posterior

tulya-pratyaya: con el mismo contenido perceptivo

tulya: igual

pratyaya: percepción

citta: mente

ekāgratā: concentración

pariṇāma: transformación

3.13 एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः ॥ ३.१३ ॥

**etena bhūtendriyeṣu dharmalakṣaṇāvasthāpariṇāmā
vyākhyātāḥ**

De esta manera quedan explicadas las transformaciones de propiedad, tiempo y condición respecto a los elementos materiales y a los sentidos.

**etena bhūta-indriyeṣu dharma-lakṣaṇa-avasthā-pariṇāmāḥ
vyākhyātāḥ**

etena: con esto, de esta manera

bhūta-indriya: los elementos materiales y los sentidos

bhūta: pl. elementos

indriya: pl. sentidos

dharma-lakṣaṇa-avasthā-pariṇāma: las transformaciones de propiedad, tiempo y condición

dharma: propiedad

lakṣaṇa: tiempo

avasthā: condición

pariṇāma: transformación

vyākhyāta: explicado

3.14 शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी ॥ ३.१४ ॥

śāntoditāvyapadeśyadharmānupātī dharmī

El sustrato es el correlato de las propiedades pasadas, presentes y futuras.

śānta-udita-avyapadeśya-dharma-anupātī dharmī

śānta-udita-avyapadeśya-dharma-anupātīn: correlato de las propiedades pasadas, presentes y futuras

śānta: ‘calmado’; pasado

udita: ‘emergente’; presente

avyapadeśya: ‘indeterminado’; futuro

dharma: propiedad

anupātīn: correlato

dharmīn: ‘que posee *dharma*’, sustrato

3.15 क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः ॥ ३.१५ ॥

kramānyatvaṃ pariṇāmānyatve hetuḥ

La diferencia secuencial es la causa de la diferencia de la transformación.

krama-anyatvam pariṇāma-anyatve hetuḥ

krama-anyatva: diferencia secuencial

krama: secuencia

anyatva: diferencia

pariṇāma-anyatva: diferencia de la transformación

pariṇāma: transformación

anyatva: diferencia

hetu: causa

3.16 परिणामत्रयसंयमादतीतानागतज्ञानम् ॥ ३.१६ ॥

pariṇāmatrayasaṃyamād atītānāgatajñānam

Gracias al dominio de las tres transformaciones [se obtiene] el conocimiento del pasado y del futuro.

pariṇāma-traya-saṃyamāt atīta-anāgata-jñānam

pariṇāma-traya-saṃyama: dominio de las tres transformaciones

pariṇāma: transformación

traya: tres

saṃyama: dominio

atīta-anāgata-jñāna: conocimiento del pasado y del futuro

atīta: ‘ido’; pasado

anāgata: ‘por venir’; futuro

jñāna: conocimiento

3.17 शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात्संकरस्तत्प्रविभागसंयमात्सर्वभूतरुतज्ञानम् ॥ ३.१७ ॥

**śabdārthapratyayānām itaretarādhyāsāt saṃkaras
tatpravibhāgasamāyamāt sarvabhūtarutajñānam**

Debido a la mutua sobrecimposición de la palabra, el significado y la percepción se produce el conocimiento híbrido. Con el dominio de la perfecta distinción de estos [tres elementos] se consigue el conocimiento del lenguaje de todos los seres.

**śabda-artha-pratyayānām itaretara-adhyāsāt saṃkaraḥ tat-
pravibhāga-samāyamāt sarva-bhūta-ruta-jñānam**

śabda-artha-pratyaya: la palabra, el significado y la percepción

śabda: palabra

artha: significado

pratyaya: percepción

itaretara-adhyāsa: mutua sobreimposición
itaretara: esto y aquello
adhyāsa: sobreimposición
saṃkara: mezcla; (conocimiento) híbrido
tat-pravibhāga-samyama: dominio de la perfecta distinción de estos
tad: pl. estos (=śabda-artha-pratyaya)
pravibhāga: distinción
samyama: dominio
sarva-bhūta-ruta-jñāna: conocimiento del lenguaje de todos los seres
sarva: todos
bhūta: pl. seres, criaturas
ruta: grito; lenguaje
jñāna: conocimiento

3.18 संस्कारसाक्षत्करणात् पूर्वजातिज्ञानम् ॥ ३.१८ ॥

saṃskārasākṣātkaraṇāt pūrvajātijñānam

Gracias a la actualización de las impresiones latentes [se obtiene] el conocimiento de las vidas anteriores.

saṃskāra-sākṣāt-karaṇāt pūrva-jāti-jñānam
saṃskāra-sākṣāt-karaṇa: actualización de las impresiones latentes
saṃskāra: impresión latente
sākṣāt: ‘ante los ojos’, presente
karaṇa: que hace
pūrva-jāti-jñāna: conocimiento de las vidas anteriores
pūrva: anterior
jāti: ‘nacimiento’, vida
jñāna: conocimiento

3.19 प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम् ॥ ३.१९ ॥

pratyayasya paracittajñānam

[Gracias a la actualización] de la percepción [se obtiene] el conocimiento de las mentes ajenas.

pratyayasya para-citta-jñānam
pratyaya: percepción
para-citta-jñāna: conocimiento de las mentes ajenas
para: otro, ajeno
citta: mente
jñāna: conocimiento

3.20 न च तत्सालम्बनं तस्याविषयीभूतत्वात् ॥ ३.२० ॥

na ca tat sālambanam tasyāviṣayībhūtatvāt

Este [conocimiento] no tiene un soporte específico, ya que queda fuera de su alcance.

na ca tat sālambanam tasya aviṣayī-bhūtatvāt

na: no

ca: y

tad: este (=jñāna)

sa-ālambana: con soporte

sa: con

ālambana: soporte

aviṣayī-bhūtatva: hecho de quedar fuera del alcance

a-viṣayin: 'que no tiene objeto'

bhūtatva: hecho de estar

3.21 कायरूपसंयमात्तद्ग्राह्यशक्तिस्तम्भे चक्षुःप्रकाशासंप्रयोगेऽन्तर्धानम् ॥ ३.२१ ॥

kāyarūpasamyamāt tadgrāhyaśaktistambhe cakṣuḥprakāśāsamprayoge'ntardhānam

Gracias al dominio de la forma corporal [se consigue] la invisibilidad, al no producirse el contacto entre el ojo y la luz, ya que la perceptibilidad del cuerpo ha quedado bloqueada [mediante el *samyama*].

kāya-rūpa-samyamāt tat-grāhya-śakti-stambhe cakṣuḥprakāśa-asamprayoge antar-dhānam

kāya-rūpa-samyama: dominio de la forma corporal

kāya: cuerpo

rūpa: forma

samyama: dominio

tad-grāhya-śakti-stambha: bloqueo de su capacidad de ser perceptible

tad: esto (=kāya)

grāhya: perceptible

śakti: capacidad

stambha: supresión, suspensión, bloqueo

cakṣuḥ-prakāśa-asamprayoga: no contacto entre el ojo y la luz

cakṣus: ojo

prakāśa: luz

a-samprayoga: no contacto

antardhāna: invisibilidad

3.22 सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म तत्संयमादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा ॥ ३.२२ ॥

**sopakramam nirupakramam ca karma tatsamyamād
aparāntajñānam ariṣṭebhyo vā**

El karma es de resolución rápida y lenta. Gracias a su dominio se consigue el conocimiento del momento de la muerte o también gracias a los presagios funestos.

**sa-upakramam nir-upakramam ca karma tat-samyamāt
aparānta-jñānam ariṣṭebhyaḥ vā**

sa-upakrama: operativo, de resolución rápida

nir-upakrama: inactivo, de resolución lenta

ca: y

karma: karma

tat-samyama: dominio sobre este

tad: esto (= *karman*)

samyama: dominio

aparānta-jñāna: conocimiento de la muerte

aparānta: ‘final absoluto’, muerte

jñāna: conocimiento

ariṣṭa: mal presagio

vā: o bien

3.23 मैत्र्यादिषु बलानि ॥ ३.२३ ॥

maitryādiṣu balāni

[El dominio] de la amistad y las otras [virtudes] proporcionan los correspondientes tipos de fuerzas.

maitrī-ādiṣu balāni

maitrī-ādi: la amistad y el resto (de virtudes)

maitrī: amistad

-ādi: *īfc.* y el resto

bala: poder, fuerza

3.24 बलेषु हस्तिबलादीनि ॥ ३.२४ ॥

baleṣu hastibalādīni

[El dominio] de las diversas fuerzas proporciona la fuerza del elefante y otros tipos de fuerzas.

baleṣu hasti-bala-ādīni

bala: poder, fuerza

hasti-bala-ādīni: la fuerza del elefante y otros (tipos de fuerzas)

hastin: elefante

bala: fuerza

-ādī: ifc. y otros

3.25 प्रवृत्त्यालोकन्यासात्सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम् ॥ ३.२५ ॥

pravṛtṭyālokanyāsāt sūkṣmavyavahitaviprakṛṣṭajñānam

Al localizar [en el cuerpo] la luz de la percepción extraordinaria se obtiene el conocimiento de lo sutil, lo oculto y lo lejano.

pravṛtṭi-āloka-nyāsāt sūkṣma-vyavahita-viprakṛṣṭa-jñānam

pravṛtṭi-āloka-nyāsa: localización de la luz de la percepción extraordinaria

pravṛtṭi: percepción extraordinaria

āloka: luz

nyāsa: localización, aplicación, colocación

sūkṣma-vyavahita-viprakṛṣṭa-jñāna: conocimiento de lo sutil, lo oculto y lo lejano

sūkṣma: sutil

vyavahita: oculto

viprakṛṣṭa: lejano

jñāna: conocimiento

3.26 भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् ॥ ३.२६ ॥

bhuvana-jñānam sūrye saṃyamāt

Gracias al dominio del Sol, el conocimiento de los planetas.

bhuvana-jñānam sūrye saṃyamāt

bhuvana-jñāna: conocimiento de los planetas

bhuvana: pl. mundos, planetas

jñāna: conocimiento

sūrya: Sol

saṃyama: dominio

3.27 चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् ॥ ३.२७ ॥

candre tārāvyūhajñānam

Con el [dominio] de la Luna [se obtiene] el conocimiento de las configuraciones estelares.

candre tārā-vyūha-jñānam

candra: Luna

tārā-vyūha-jñāna: conocimiento de las configuraciones estelares

tārā: estrella

vyūha: ordenación, configuración

jñāna: conocimiento

3.28 ध्रुवे तद्गतिज्ञानम् ॥ ३.२८ ॥

dhruve tadgati-jñānam

Con el [dominio] de la estrella polar [se obtiene] el conocimiento del movimiento estelar.

dhruve tat-gati-jñānam

dhruva: estrella polar

tat-gati-jñāna: conocimiento de su movimiento

tad: *pl.* de estas (= *tārā*)

gati: movimiento, recorrido

jñāna: conocimiento

3.29 नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ॥ ३.२९ ॥

nābhicakre kāyavyūhajñānam

Con el [dominio] del círculo del ombligo [se obtiene] el conocimiento de la estructura corporal.

nābhi-cakre kāya-vyūha-jñānam

nābhi-cakra: círculo del ombligo

nābhi: ombligo

cakra: rueda, círculo

kāya-vyūha-jñāna: conocimiento de la estructura corporal

kāya: cuerpo

vyūha: estructura

jñāna: conocimiento

3.30 कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः ॥ ३.३० ॥

kaṇṭhakūpe kṣutpipāsānivr̥ttiḥ

Con el [dominio] del pozo de la garganta [se obtiene] la eliminación del hambre y la sed.

kaṇṭha-kūpe kṣudh-pipāsā-nivr̥ttiḥ

kaṇṭha-kūpa: pozo de la garganta

kaṇṭha: garganta, cuello

kūpa: pozo, cavidad

kṣut-pipāsā-nivr̥tti: eliminación del hambre y la sed

kṣudh: hambre

pipāsā: sed

nivr̥tti: cese, desaparición

3.31 कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ॥ ३.३१ ॥

kūrmanāḍyāṁ sthairyam

Con el [dominio] del conducto de la tortuga [se obtiene] la inmovilidad

kūrma-nāḍyāṁ sthairyam

kūrma-nāḍī: conducto de la tortuga

kūrma: tortuga

nāḍī: conducto, canal energético

sthairya: estabilidad; inmovilidad

3.32 मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् ॥ ३.३२ ॥

mūrdhajyotiṣi siddhadarśanam

[Con el dominio] del resplandor de la coronilla [se obtiene] la visión de los seres realizados.

mūrdha-jyotiṣi siddha-darśanam

mūrdha-jyotiṣi: resplandor de la coronilla

mūrdhan: cabeza, coronilla

jyotiṣi: luz, resplandor

siddha-darśana: visión de los seres realizados

siddha: sabio, ser realizado

darśana: visión

3.33 प्रातिभाद्वा सर्वम् ॥ ३.३३ ॥

prātibhād vā sarvam

O con el [dominio] de la intuición [se obtiene] la omnisciencia.

prātibhāt vā sarvam

prātibha: intuición

vā: o bien

sarva: todo

3.34 हृदये चित्तसंवित् ॥ ३.३४ ॥

hrdaye cittasamvit

Con el [dominio] del corazón [se obtiene] el conocimiento integral de la mente.

hrdaye citta-samvit

hrdaya: corazón

citta-samvit: conocimiento integral de la mente

citta: mente

samvit: conocimiento completo

3.35 सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासङ्कीर्णयोः प्रत्ययाविशेषाद्भोगः

परार्थत्वात्स्वार्थसंयमात्पुरुषज्ञानम् ॥ ३.३५ ॥

sattvapuruṣayor atyantāsaṅkīrṇayoḥ pratyayāviśeṣād bhogaḥ parārthatvāt svārthasamyamāt puruṣajñānam

La experiencia es la percepción indistinta de la mente y la consciencia, aun siendo extraordinariamente distintas. Gracias al dominio del propio objetivo, se obtiene el conocimiento de la consciencia, pues [la experiencia] no tiene un objetivo propio.

sattva-puruṣayoḥ atyanta-asāṅkīrṇayoḥ pratyaya-aviśeṣād bhogaḥ parārthatvāt svārtha-samyamāt puruṣa-jñānam

sattva-puruṣa: la mente y la consciencia

sattva: mente (=buddhi)

puruṣa: consciencia

atyanta-asāṅkīrṇa: extraordinariamente distinto

atyanta: infinito, excelente

a-sāṅkīrṇa: no mezclado, distinto

pratyaya-aviśeṣa: percepción indistinta
pratyaya: percepción
a-viśeṣa: 'no diferenciado' indistinto
bhoga: experiencia
parārthatva: que no tiene un objetivo propio
para: otro
arthatva: objetivo, finalidad
svārtha-samyama: dominio del propio objetivo
sva-artha: propio objetivo
samyama: dominio
puruṣa-jñāna: conocimiento de la consciencia
puruṣa: consciencia
jñāna: conocimiento

3.36 ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शास्वादवार्ता जायन्ते ॥ ३.३६ ॥

tataḥ prātibhaśrāvaṇavedanādarśāśvādavārtā jāyante

Entonces surgen el conocimiento intuitivo y la percepción intensificada del sonido, la imagen, el tacto, el sabor y el olor.

tataḥ prātibha-śrāvaṇa-vedana-ādarśa-āsvāda-vārtāḥ jāyante

tatas: entonces

prātibha-śrāvaṇa-vedana-ādarśa-āsvāda-vārtā: el conocimiento intuitivo del sonido, la imagen, el tacto, el sabor y el olor

prātibha: conocimiento intuitivo

śrāvaṇa: oído, sonido

vedana: tacto

ādarśa: vista

āsvāda: gusto, sabor

vārtā: olfato, olor

jāyante: surgen

3.37 ते समाधायुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः ॥ ३.३७ ॥

te samādhāu upasargā vyutthāne siddhayaḥ

Estos [poderes] son obstáculos para la contemplación, pero son poderes en el estado emergente de la mente.

te samādhau upasargāḥ vyutthāne siddhayaḥ

te: pl. estos (=siddhi)

samādhi: contemplación

upasarga: pl. obstáculos
vyutthāna: estado emergente de la mente
siddhi: pl. poderes extraordinarios

3.38 बन्धकारणशैथिल्यात्प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः ॥ ३.३८ ॥

bandhakāraṇaśaithilyāt pracārasaṃvedanāc ca cittasya paraśarīrāveśaḥ

Gracias al debilitamiento de la causa de la atadura y al conocimiento del traspaso, se produce la entrada de la mente en otros cuerpos.

bandha-kāraṇa-śaithilyāt pracāra-saṃvedanāt ca cittasya paraśarīra-āveśaḥ

bandha-kāraṇa-śaithilya: debilitamiento de la causa de la atadura

bandha: atadura; apego

kāraṇa: causa

śaithilya: debilitamiento

pracāra-saṃvedana: conocimiento del traspaso

pracāra: salida, traspaso

saṃvedana: conocimiento

ca: y

citta: mente

paraśarīra-āveśa: entrada en otro cuerpo

para: otro

śarīra: cuerpo

āveśa: entrada

3.39 उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्वसङ्ग उत्क्रान्तिश्च ॥ ३.३९ ॥

udānajayāj jalapaṅkakaṇṭakādiṣv asaṅga utkrāntiś ca

Mediante el dominio del aire vital ascendente, la levedad en el agua, en el barro o en las espinas y también la capacidad de ascensión.

udāna-jayāt jala-paṅka-kaṇṭaka-ādiṣu asaṅgaḥ utkrāntiḥ ca

udāna-jaya: dominio del aire vital ascendente

udāna: aire vital ascendente

jaya: dominio, victoria

jala-paṅka-kaṇṭaka-ādi: agua, barro, espinas, etc.

jala: agua

paṅka: barro

kaṇṭaka: espina

-ādi: *īc.* etc.

a-saṅga: ‘no contacto’; levedad

utkrānti: capacidad de ascensión, levitación

ca: y

3.40 समानजयाज्वलनम् ॥ ३.४० ॥

samānajayāt jvalanam

Mediante el dominio del aire vital central [se obtiene] el resplandor [del cuerpo].

samāna-jayāt jvalanam

samāna-jaya: dominio del aire vital central

samāna: aire vital central

jaya: dominio

jvalana: resplandor, fulgor

3.41 श्रोत्राकाशयोः संबन्धसंयमादिव्यं श्रोत्रम् ॥ ३.४१ ॥

śrotrākāśayoḥ sambandhasaṁyamād divyaṁ śrotram

Gracias al dominio de la relación entre el oído y el espacio [se obtiene] el oído divino.

śrotra-ākāśayoḥ sambandha-saṁyamāt divyaṁ śrotram

śrotra-ākāśa: el oído y el espacio

śrotra: oído

ākāśa: espacio

sambandha-saṁyama: dominio de la relación

sambandha: relación, conexión

saṁyama: dominio

divya: divino

śrotra: oído

3.42 कायाकाशयोः संबन्धसंयमाल्लघुतूलसमापत्तेश्चाकाशगमनम् ॥ ३.४२ ॥

**kāyākāśayoḥ saṁbandhasaṁyamāl laghutūlasamāpatteś
cākāśagamanam**

Gracias al dominio de la relación entre el cuerpo y el espacio, y a la absorción en la ligereza del algodón, [se obtiene] el poder de viajar por el aire.

**kāya-ākāśayoḥ saṁbandha-saṁyamāt laghu-tūla-samāpatteḥ
ca ākāśa-gamanam**

kāya-ākāśa: el cuerpo y el espacio

kāya: cuerpo

ākāśa: éter, espacio

saṁbandha-saṁyama: dominio de la relación

saṁbandha: relación

saṁyama: dominio

laghu-tūla-samāpatti: absorción en la ligereza del algodón

laghu: ligero

tūla: algodón

samāpatti: absorción

ca: y

ākāśa-gamana: poder de viajar por el aire

ākāśa: espacio, aire

gamana: movimiento, viaje

3.43 बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः ॥ ३.४३ ॥

**bahir akalpitā vṛttir mahāvidehā tataḥ
prakāśāvaraṇakṣayaḥ**

La función externa y no mediatizada [de la mente, es llamada] la Gran Incorpórea. A partir de ahí [acontece] la destrucción del velo de la luz.

**bahiḥ akalpitā vṛttiḥ mahā-videhā tataḥ prakāśa-āvaraṇa-
kṣayaḥ**

bahiḥ: externo

akalpita: ‘no construido’, natural

vṛtti: función

mahā-videhā: ‘Gran Incorpórea’ (nombre de un estado yóguico)

mahā: gran

vi-deha: ‘sin cuerpo’, incorpóreo

tatas: entonces, a partir de ahí
prakāśa-āvaraṇa-kṣaya: destrucción del velo de la luz
prakāśa: luz
āvaraṇa: ocultamiento, velo
kṣaya: destrucción

3.44 स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद्भूतजयः ॥ ३.४४ ॥

sthūlasvarūpasūkṣmānvayārthavattvasaṃyamād bhūtajayaḥ

Gracias al dominio de lo tosco, de la esencia, de lo sutil, de la inmanencia y de la intencionalidad, [se alcanza] la conquista de los elementos.

sthūla-svarūpa-sūkṣma-anvaya-arthavattva-saṃyamāt bhūta-jayaḥ

sthūla-svarūpa-sūkṣma-anvaya-arthavattva-saṃyama: dominio de lo tosco, de la esencia, de lo sutil, de la inmanencia y de la intencionalidad

sthūla: tosco

svārūpa: esencia

sūkṣma: sutil

anvaya: inmanencia, interconexión

arthavattva: ‘hecho de tener un objetivo’; intencionalidad

saṃyama: dominio

bhūta-jaya: conquista de los elementos

bhūta: pl. elementos toscos

jaya: conquista, subyugación

3.45 ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसंपत्तद्धर्मानभिघातश्च ॥ ३.४५ ॥

tato’ṇimādiprādurbhāvaḥ kāyasampat taddharmānabhighātaś ca

A partir de aquí se manifiestan los [ocho] poderes, como el de volverse diminuto, la perfección del cuerpo y la invulnerabilidad ante las cualidades [de los elementos].

tataḥ aṇima-ādi-prādur-bhāvaḥ kāya-sampad tad-dharma-anabhighātaḥ ca

tatas: a partir de aquí, entonces

aṇima-ādi-prādur-bhāva: poder de volverse diminuto y los demás (*siddhi*)

aṇiman: poder de hacerse diminuto como un átomo (*aṇu*)

-ādi: y los demás

prādur-bhāva: manifestación, aparición

kāya-saṃpad: perfección del cuerpo
kāya: cuerpo
saṃpad: perfección, excelencia
tad-dharma-anabhighāta: invulnerabilidad ante sus cualidades
tad-dharma: pl. cualidades de estos (=bhūta)
an-abhighāta: invulnerabilidad, inmunidad
ca: y

3.46 रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसंपत् ॥ ३.४६ ॥

rūpalāvaṇyabalavajrasaṃghananatvāni kāyasamṃpat

La belleza, la gracia, la fuerza y la constitución diamantina constituyen la perfección del cuerpo.

rūpa-lāvaṇya-bala-vajra-saṃghananatvāni kāya-saṃpat
rūpa-lāvaṇya-bala-vajra-saṃghananatva: belleza, gracia, fuerza y constitución diamantina
rūpa: belleza
lāvaṇya: gracia, encanto
bala: fuerza
vajra-saṃghananatva: constitución diamantina
vajra: diamante
saṃghananatva: firmeza, dureza
kāya-saṃpad: perfección del cuerpo
kāya: cuerpo
saṃpad: perfección

3.47 ग्रहणस्वरूपस्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः ॥ ३.४७ ॥

grahaṇasvarūpāsmitānvayārthavattvasaṃyamād indriyajayaḥ

Gracias al dominio de la percepción, de la esencia, del sentido del yo, de la inmanencia y de la intencionalidad, la conquista de los sentidos.

grahaṇa-svarūpa-asmitā-anvaya-arthavattva-saṃyamāt indriya-jayaḥ
grahaṇa-svarūpa-asmitā-anvaya-arthavattva-saṃyama: dominio de la percepción, de la esencia, del sentido del yo, de la inmanencia y de la intencionalidad
grahaṇa: percepción
svarūpa: esencia
asmitā: sentido del yo
anvaya: inmanencia
arthavattva: intencionalidad
saṃyama: dominio

indriya-jaya: conquista de los sentidos
indriya: pl. sentidos
jaya: conquista

3.48 ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च ॥ ३.४८ ॥

tato manojavitvam vikaraṇabhāvaḥ pradhānajayaś ca

Y entonces [se alcanza] la velocidad de la mente, el estado extrasensorial y la conquista de la materia primordial.

tataḥ mano-javitvam vikaraṇa-bhāvaḥ pradhāna-jayaḥ ca

tatas: entonces

manas-javitva: velocidad de la mente

manas: mente

javitva: rapidez, velocidad

vikaraṇa-bhāva: estado extrasensorial

vi-karaṇa: ‘desprovisto de sentidos’, extrasensorial

bhāva: estado

pradhāna-jaya: conquista de la materia primordial

pradhāna: ‘la principal’ (= *prakṛti*)

jaya: conquista

ca: y

3.49 सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च ॥ ३.४९ ॥

sattvapuruṣānyatākhyātimātrasya

sarvabhāvādhiṣṭhātṛtvam sarvajñātṛtvam ca

Aquel que percibe nítidamente la distinción entre la mente y la consciencia [obtiene] la facultad de presidir sobre todos los estados de existencia y también la omnisciencia.

sattva-puruṣa-anyatā-khyāti-mātrasya sarva-bhāva-adhiṣṭhātṛtvam sarva-jñātṛtvam ca

sattva-puruṣa-anyatā-khyāti-mātra: aquel que percibe nítidamente la distinción entre la mente y la consciencia

sattva: mente (= *buddhi*)

puruṣa: consciencia

anyatā: distinción

khyāti: discernimiento, distinción

mātra: solamente

sarva-bhāva-adhiṣṭhāṭṛtva: supervisión sobre todos los estados de existencia
sarva: *pl.* todos
bhāva: *pl.* estados (de existencia)
adhiṣṭhāṭṛtva: facultad de presidir, supervisión
sarva-jñāṭṛtva: omnisciencia
sarva: todo, completo
jñāṭṛtva: ‘capacidad de ser conocedor’
ca: y

3.50 तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् ॥ ३.५० ॥

tadvairāgyād api doṣabījakṣaye kaivalyam

Cultivando la indiferencia incluso hacia estos poderes, al destruirse la semilla de la imperfección, se produce el aislamiento.

tad-vairāgyāt api doṣa-bīja-kṣaye kaivalyam

tad-vairāgya: indiferencia respecto a estos (poderes)
tad: hacia estos (=siddhi)
vairāgya: desapego, indiferencia
api: incluso
doṣa-bīja-kṣaya: destrucción de la semilla de la imperfección
doṣa: imperfección
bīja: semilla
kṣaya: destrucción
kaivalya: aislamiento (de la consciencia), liberación

3.51 स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात् ॥ ३.५१ ॥

sthānyupanimantraṇe saṅgasmayākaraṇaṃ punar aniṣṭa-prasaṅgāt

Ante la invitación de los dioses no cabe ni el afecto ni el orgullo, pues [se brinda] la oportunidad de una nueva desgracia.

sthāni-upanimantraṇe saṅga-smaya-akaraṇaṃ punar aniṣṭa-prasaṅgāt

sthāni-upanimantraṇa: invitación de los dioses
sthānin: *pl.* ‘seres del lugar’, dioses
upanimantraṇa: invitación, ofrecimiento

saṅga-smaya-akaraṇa: que no es causa de afecto y orgullo

saṅga: afecto, deseo

smaya: orgullo

a-karaṇa: no causa

punar: de nuevo, otra vez

aniṣṭa-prasaṅga: oportunidad de desgracia

an-iṣṭa: ‘no deseado’; desgracia

prasaṅga: asociación; oportunidad

3.52 क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम् ॥ ३.५२ ॥

kṣaṇatatkramayoḥ saṁyamād vivekajaṁ jñānam

Gracias al dominio del instante y su secuencia, surge el conocimiento discriminativo.

kṣaṇa-tat-kramayoḥ saṁyamāt viveka-jam jñānam

kṣaṇa-tat-krama: el instante y su secuencia

kṣaṇa: instante, momento presente

tad: de este (= *kṣaṇa*)

krama: sucesión, secuencia

saṁyama: dominio

viveka-ja: nacido del discernimiento, discriminativo

viveka: discernimiento

-ja: ifc. nacido, surgido de

jñāna: sabiduría, conocimiento

3.53 जातिलक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदात्तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः ॥ ३.५३ ॥

jātilakṣaṇadeśair anyatānavacchedāt tulyayos tataḥ pratipattiḥ

Y partir de esto [surge] la distinción de dos cosas idénticas, aunque no estén diferenciadas por la especie, las propiedades y el lugar.

jāti-lakṣaṇa-deśaiḥ anyatā-anavacchedāt tulyayoḥ tataḥ pratipattiḥ

jāti-lakṣaṇa-deśa: especie, propiedades y lugar

jāti: ‘nacimiento’; especie

lakṣaṇa: característica distintiva, propiedad

deśa: lugar

anyatā-anavaccheda: no diferenciación
anyatā: otredad, diferencia
an-avaccheda: no distinción
tulya: similar, idéntico
tataḥ: de ahí
pratipatti: comprensión, distinción

3.54 तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयमक्रमं चेति विवेकज्ञं ज्ञानम् ॥ ३.५४ ॥

tārakam sarvaviṣayam sarvathāviṣayam akramam ceti vivekajam jñānam

El conocimiento discriminativo es trascendental, omniobjetivo, no secuencial y abarca todos los modos.

tārakam sarva-viṣayam sarvathā-viṣayam akramam ca iti viveka-jam jñānam

tāraka: ‘que permite traspasar’; conocimiento discriminativo
sarva-viṣaya: de todos los objetos, omniobjetivo
sarva: pl. todos
viṣaya: pl. objetos
sarvathā-viṣaya: que lo abarca todo a la vez
sarvathā: en todos los casos
viṣaya: objeto
a-krama: no secuencial
ca: y
iti: así
viveka-ja: nacido del discernimiento, discriminativo
jñāna: conocimiento

3.55 सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम् ॥ ३.५५ ॥

sattvapuruṣayoḥ śuddhisāmye kaivalyam

Cuando se produce en igual medida la purificación de la mente y la consciencia [se obtiene] el aislamiento.

sattva-puruṣayoḥ śuddhi-sāmye kaivalyam

sattva-puruṣa: mente y consciencia
sattva: mente (=buddhi)
puruṣa: consciencia
śuddhi-sāmya: purificación en igual medida
śuddhi: pureza
sāmya: igualdad
kaivalya: aislamiento, liberación



कैवल्यपादः

Kaivalyapāda

Del aislamiento



4.1 जन्मौषधिमन्त्रतपःसमाधिजाःसिद्धयः ॥ ४.१ ॥

janmauṣadhimantratapaḥsamādhijāḥ siddhayah

Los poderes surgen a raíz del nacimiento, las plantas medicinales, la recitación, el ascetismo y la contemplación.

janma-oṣadhi-mantra-tapas-samādhī-jāḥ siddhayah

janma-oṣadhi-mantra-tapas-samādhī-ja: pl. nacidos del nacimiento, las plantas medicinales, la recitación, el ascetismo y la contemplación

janman: nacimiento

oṣadhi: hierba, planta medicinal

mantra: fórmula sagrada, recitación

tapas: ascetismo, práctica ascética

samādhī: contemplación

-ja: ifc. nacido, surgido de

siddhi: pl. poderes extraordinarios o sobrenaturales

4.2 जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात् ॥ ४.२ ॥

jātyantarapariṇāmaḥ prakṛtyāpūrāt

El cambio de especie es posible gracias al flujo creador de la naturaleza.

jātyantara-pariṇāmaḥ prakṛti-āpūrāt

jātyantara-pariṇāma: cambio de especie

jātyantara: especie

pariṇāma: cambio, transformación

prakṛti-āpūra: flujo creador de la naturaleza

prakṛti: naturaleza, materia primordial

āpūra: infiltración; flujo creador

4.3 निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत् ॥ ४.३ ॥

nimittam aprayojakam prakṛtīnām varaṇabhedaḥ tu tataḥ kṣetrikavat

La causa instrumental no es la que pone en movimiento a los elementos productores de la naturaleza, sino que solo elimina los obstáculos, al igual que el campesino [rompe la pared de una acequia para desviar y dejar correr el agua].

nimittam aprayojakam prakṛtīnām varaṇa-bhedaḥ tu tataḥ kṣetrikavat

nimitta: causa instrumental

a-prayojaka: no impulsador

prakṛti: *pl.* causas productivas, elementos productores de la naturaleza

varaṇa-bheda: eliminación de los obstáculos

varaṇa: *pl.* obstáculos

bheda: eliminación

tu: sino que

tataḥ: justamente

kṣetrika-vat: como el campesino

kṣetrika: campesino

-vat: *ifc.* al igual que, como

4.4 निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात् ॥ ४.४ ॥

nirmāṇacittāny asmitāmātrāt

Las mentes artificiales se producen únicamente a partir del sentido del yo.

nirmāṇa-cittāni asmitā-mātrāt

nirmāṇa-citta: mente artificial

nirmāṇa: producción, fabricación

citta: mente

asmitā-mātra: el mero sentido del yo

asmitā: sentido del yo, egoidad

-mātra: *ifc.* únicamente, mero

4.5 प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेकमनेकेषाम् ॥ ४.५ ॥

pravṛttibhede prayojakam cittam ekam anekeṣām

Cuando hay diferencias en el comportamiento [de estas mentes artificiales], es una sola mente la que dirige a las otras.

pravṛtti-bhede prayojakam cittam ekam anekeṣām

pravṛtti-bheda: diferencia en el comportamiento

pravṛtti: funcionamiento, comportamiento

bheda: diferencia

prayojaka: que impulsa, que dirige

citta: mente

eka: uno

an-eka: 'no uno', múltiple

4.6 तत्र ध्यानजमनाशयम् ॥ ४.६ ॥

tatra dhyānajaṁ anāśayam

Entre [estas mentes], las que nacen de la meditación no dejan residuo kármico.

tatra dhyāna-jam anāśayam

tatra: allí, entre estas (mentes)

dhyāna-ja: nacido de la meditación

dhyāna: meditación

-ja: *īfc.* nacido de

an-āśaya: sin residuo kármico

4.7 कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम् ॥ ४.७ ॥

karmāśuklākṛṣṇaṁ yoginaḥ tri-vidham itareṣām

El karma de los yoguis no es ni blanco ni negro. El de los demás es de tres tipos distintos.

karma aśukla-akṛṣṇaṁ yoginaḥ tri-vidham itareṣām

karman: karma

aśukla-akṛṣṇa: que no es ni blanco ni negro

a-śukla: no blanco

a-kṛṣṇa: no negro

yogin: yogui, practicante de yoga

tri-vidha: de tres tipos diferentes
tri: tres
vidha: división, tipo
itara: *pl.* los otros, los demás

4.8 ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाभिव्यक्तिर्वासनानाम् ॥ ४.८ ॥

tatas tadvipākānugūṇānām evābhivyaktir vāsanānām

Por lo tanto, la manifestación de las impresiones latentes se produce en plena correspondencia con la fructificación [del karma].

tataḥ tad-vipāka-anugūṇānām eva abhivyaktiḥ vāsanānām
tatas: por lo tanto
tad-vipāka-anugūṇa: de acuerdo con la fructificación de este (karma)
tad: de este (=karman)
vipāka: fructificación
anu-gūṇa: ‘de cualidades similares’; en correspondencia con
eva: plenamente
abhivyakti: manifestación
vāsanā: *pl.* impresiones latentes

4.9 जातिदेशकालव्यवहितानामप्यानन्तर्यं स्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात् ॥ ४.९ ॥

**jātidēśakālavvyavahitānām apy ānantaryam
smṛtisamskārayor ekarūpatvāt**

La contigüidad [entre la manifestación y la fructificación] tiene lugar a pesar de que haya una separación de tiempo, lugar o nacimiento, ya que el recuerdo y la impresión latente tienen una misma forma.

**jāti-deśa-kāla-vyavahitānām api ānantaryam smṛti-
samskārayoḥ eka-rūpatvāt**
jāti-deśa-kāla-vyavahita: separación de tiempo, lugar o nacimiento
jāti: nacimiento
deśa: lugar
kāla: tiempo
vyavahita: separación
api: a pesar de
ānantarya: contigüidad

smṛti: recuerdo, memoria
saṃskāra: impresión latente
eka-rūpatva: hecho de tener una misma forma
eka: uno
rūpa-tva: hecho de tener forma

4.10 तासामनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात् ॥ ४.१० ॥

tāsām anāditvaṃ cāśiṣo nityatvāt

[Las impresiones latentes] no tienen principio, ya que el deseo es infinito.

tāsām anāditvaṃ ca āśiṣaḥ nityatvāt

tat: pl. estos (=saṃskāra)
an-ādi-tva: hecho de no tener principio
ca: y
āśiṣa: esperanza, deseo
nitya-tva: hecho de ser infinito

4.11 हेतुफलाश्रयालम्बनैः संगृहीतत्वादिषामभावे तदभावः ॥ ४.११ ॥

hetuphalāśrayālambanaiḥ saṃgrhītatvād eṣām abhāve tadabhāvaḥ

[Las impresiones latentes] requieren unas causas, unos efectos, un sustrato y unos soportes; cuando estos desaparecen, también ellas desaparecen.

hetu-phala-āśraya-ālambanaiḥ saṃgrhītatvāt eṣām abhāve tadabhāvaḥ

hetu-phala-āśraya-ālambana: pl. causas, efectos, sustrato y soportes
hetu: causa
phala: efecto, resultado
āśraya: sustrato
ālambana: soporte, apoyo
saṃgrhīta-tva: 'hecho de estar reunido'; cohesión
etad: pl. estos (=hetu-phala-āśraya-ālambana)
tad: pl. aquellas (=saṃskāra)
a-bhāva: no existencia, desaparición

4.12 अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदाद्धर्माणाम् ॥ ४.१२ ॥

atītānāgatam svarūpato'sty adhvabhedāt dharmāṇām

El pasado y el futuro existen esencialmente [en el presente], pues las propiedades están sujetas a la distinción temporal.

atīta-anāgatam svarūpataḥ asti adhva-bhedāt dharmāṇām

atīta-anāgata: el pasado y el futuro

atīta: 'ido'; pasado

an-āgata: 'que no ha venido'; porvenir, futuro

sva-rūpataḥ: según su propia naturaleza, esencialmente

asti: existe

adhva-bheda: distinción temporal

adhva: temporal

bheda: distinción

dharma: propiedad

4.13 ते व्यक्तसूक्ष्मा गुणात्मानः ॥ ४.१३ ॥

te vyaktasūkṣmā guṇātmānaḥ

Estas propiedades están formadas por los constituyentes y pueden ser manifiestas o latentes.

te vyakta-sūkṣmāḥ guṇa-ātmānaḥ

te: pl. estas (=dharma)

vyakta-sūkṣma: pl. manifiestas o latentes

vyakta: manifiesto

sūkṣma: sutil, latente

guṇa-ātmānaḥ: pl. 'cuya esencia son los *guṇa*', formados por los constituyentes

guṇa: constituyente de la naturaleza

ātmānaḥ: esencia

4.14 परिणामैकत्वाद्वस्तुतत्त्वम् ॥ ४.१४ ॥

pariṇāmaikatvād vastutattvam

La consistencia de un objeto se debe a la unidad del cambio.

pariṇāma-ekativāt vastu-tattvam

pariṇāma-ekatva: unidad del cambio

pariṇāma: cambio, transformación

eka-tva: unidad

vastu-tattva: consistencia de un objeto
vastu: cosa, objeto
tattva: entidad, consistencia, realidad

4.15 वस्तुसाम्ये चित्तभेदात्तयोर्विभक्तः पन्थाः ४.१५ ॥

vastusāmye cittabhedāt tayor vibhaktaḥ panthāḥ

Debido a la diferencia en la percepción mental de un mismo objeto, ambos [la percepción y el objeto] siguen vías independientes.

vastu-sāmye citta-bhedāt tayor vibhaktaḥ panthāḥ

vastu-sāmya: mismo objeto
vastu: objeto, cosa
sāmya: igualdad
citta-bheda: diferencia mental
citta: mente, percepción mental
bheda: diferencia
tayor: de estos dos (=citta y vastu)
vibhakta: desligado, independiente
pantha: camino, vía

4.16 तदुपरागापेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम् ॥ ४.१६ ॥

taduparāgāpekṣitvāc cittasya vastu jñātājñātam

Un objeto es conocido o desconocido según la mente se vea o no coloreada por él.

tad-uparāga-apekṣitvāt cittasya vastu jñāta-ajñātam

tad-uparāga-apekṣitva: según la coloración por este (objeto)
tad: por este (=vastu)
uparāga: coloración, pigmentación
apekṣitva: dependencia
citta: mente
vastu: objeto
jñāta-ajñāta: conocido o desconocido
jñāta: conocido
a-jñāta: desconocido

4.17 सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभोः पुरुषस्यापारिणामित्वात् ॥ ४.१७ ॥

sadā jñātās cittavṛttayas tatprabhoḥ puruṣasyāpariṇāmitvāt

Los procesos mentales son siempre conocidos, ya que el *puruṣa*, el Señor de estos procesos, es inmutable [y por lo tanto siempre consciente].

sadā jñātāḥ citta-vṛttayaḥ tat-prabhoḥ puruṣasya aparīṇāmitvāt

sadā: siempre

jñāta: *pl.* conocidos

citta-vṛtti: *pl.* procesos mentales

citta: mente

vṛtti: proceso

tat-prabhu: Señor de estos (procesos) (= *puruṣa*)

tad: *pl.* de estos (= *citta-vṛtti*)

prabhu: señor, amo

a-pariṇāmitva: inmutabilidad

4.18 न तत्स्वाभासं दृश्यत्वात् ॥ ४.१८ ॥

na tat svābhāsaṁ dṛśyatvāt

[La mente] no brilla con luz propia, ya que es un objeto de percepción.

na tat sva-ābhāsaṁ dṛśyatvāt

na: no

tad: esta [la mente]

sva-ābhāsa: luz propia

sva: propio

ābhāsa: luz

dṛśya-tva: hecho de ser perceptible

4.19 एकसमये चोभयानवधारणम् ॥ ४.१९ ॥

ekasamaye cobhayānavadhāraṇam

Y ante la imposibilidad de conocer a ambos simultáneamente.

eka-samaye ca ubhaya-anavadhāraṇam

eka-samaya: simultáneamente

eka: uno solo

samaya: tiempo

ca: y

ubhaya-anavadhāra: imposibilidad de conocer a ambos

ubhaya: ambos

an-avadhāra: 'no determinación', no certeza

4.20 चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसङ्गः स्मृतिसंकरश्च ॥ ४.२० ॥

**cittāntaradr̥śye buddhibuddher atiprasaṅgaḥ
smṛtisamkaraś ca**

Si una mente percibiese a otra, se produciría una regresión al infinito, pues siempre sería necesaria una percepción mental posterior para percibir a la anterior, causando, además, la confusión de la memoria.

**citta-antara-dr̥śye buddhi-buddheḥ atiprasaṅgaḥ
smṛti-samkaraḥ ca**

citta-antara-dr̥śya: percibiendo otra mente

citta: mente

antara: otro

dr̥śya: percibiendo

buddhi-buddhi: percepción de la percepción

buddhi: mente, intelecto, percepción mental

atiprasaṅga: regresión al infinito

smṛti-samkara: confusión de la memoria

smṛti: recuerdo, memoria

samkara: confusión

ca: y, además

4.21 चित्तेरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम् ॥ ४.२१ ॥

**citer apratisamkramāyās tadākārāpattau
svabuddhisamvedanam**

La consciencia intransferible percibe su propia mente al reflejar su forma en ella.

**citeḥ apratisamkramāyāḥ tad-ākāra-āpattau
sva-buddhi-samvedanam**

citi: consciencia (=puruṣa)

a-pratisamkrama: intransferible

tad-ākāra-āpatti: que refleja su forma en ella
tad: en ella (=citi)
ākāra: forma
āpatti: reflejo
sva-buddhi-saṃvedana: percepción de su propia mente
sva: propio
buddhi: mente, intelecto
saṃvedana: percepción, conocimiento

4.22 द्रष्टृद्रश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम् ॥ ४.२२ ॥

draṣṭṛ-drśya-uparaktam cittam sarvārtham

La mente es omniobjetiva, ya que está teñida tanto por el objeto percibido como por el sujeto perceptor.

draṣṭṛ-drśya-uparaktam cittam sarvārtham

draṣṭṛ-drśya-uparakta: teñido por el objeto percibido y por el sujeto perceptor
draṣṭṛ: 'el que ve'; sujeto perceptor
drśya: 'visible'; objeto percibido
uparakta: coloreado, teñido
citta: mente
sarva-artha: omniobjetivo, que tiene todos los objetos
sarva: pl. todos
artha: pl. objetos

4.23 तदसंख्येयवासनाभिश्चित्रमपि परार्थं संहत्यकारित्वात् ॥ ४.२३ ॥

tad asaṃkhyeyavāsanābhiścitraṃ api parārtham saṃhatyakāritvāt

Esta [mente], aun siendo muy compleja, al estar formada por innumerables impresiones latentes, está al servicio de otro por el hecho de ser un ente compuesto.

tad asaṃkhyeya-vāsanābhiḥ citram api para-artham saṃhatya-kāritvāt

tad: esta (=citta)
asaṃkhyeya-vāsanā: innumerables impresiones latentes
a-saṃkhyeya: innumerable
vāsanā: pl. impresiones latentes
citra: variado, diverso, complejo
api: aun

para-ārtha: ‘cuyo objetivo está en otro’; al servicio de otro
para: otro
ārtha: objetivo, finalidad
saṃhatya-kāritva: hecho de ser un ente compuesto
saṃhatya: conjunto, compuesto
kāri-tva: hecho de estar hecho

4.24 विशेषदर्शिन आत्मभावभावनानिवृत्तिः ॥ ४.२४ ॥

viśeṣadarśina ātmabhāvabhāvanānivr̥ttiḥ

Para la persona de discernimiento, cesa la búsqueda de identidad.

viśeṣa-darśinaḥ ātma-bhāva-bhāvanā-nivr̥ttiḥ

viśeṣa-darśin: persona de discernimiento, sabio
viśeṣa: diferencia, especificidad
darśin: el que ve
ātma-bhāva-bhāvanā-nivr̥tti: cesación de la búsqueda de identidad
ātma-bhāva: ‘estado de uno mismo’; identidad
ātman: uno mismo
bhāva: estado, condición
bhāvanā: búsqueda, reflexión
nivr̥tti: cesación, detención

4.25 तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम् ॥ ४.२५ ॥

tadā vivekanimnam kaivalyaprāgbhāram cittam

Entonces, la mente, inclinada hacia la intelección discriminativa, se decanta al aislamiento.

tadā viveka-nimnam kaivalya-prāgbhāram cittam

tadā: entonces
viveka-nimna: inclinado hacia la intelección discriminativa
viveka: discernimiento
nimna: inclinado
kaivalya-prāgbhāra: decantado al aislamiento
kaivalya: aislamiento, liberación
prāgbhāra: decantado
citta: mente

4.26 तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः ॥ ४.२६ ॥

tacchidreṣu pratyayāntarāṇi saṁskārebhyaḥ

En los intersticios de esa [intelección discriminativa] surge otro tipo de percepciones debido a las impresiones latentes.

tac-chidreṣu pratyaya-antarāṇi saṁskārebhyaḥ

tac-chidra: pl. intersticios del discernimiento

tad: de ese (=viveka)

chidra: intersticio

pratyaya-antara: otras percepciones

pratyaya: percepción

antara: otro

saṁskāra: pl. impresiones latentes

4.27 हानमेषां क्लेशवदुक्तम् ॥ ४.२७ ॥

hanam eṣāṁ kleśavad uktam

La erradicación de estas [percepciones] se produce del mismo modo que el de las aflicciones, tal y como ya se ha indicado.

hanam eṣāṁ kleśa-vad uktam

hana: erradicación

eṣāṁ: de estas (=pratyaya)

kleśa-vat: como las aflicciones

ukta: ‘dicho’, indicado

4.28 प्रसंख्यानोऽप्यकुसीदस्य सर्वथाविवेकख्यातेर्धर्ममेघः समाधिः ॥ ४.२८ ॥

prasāṅkhyāne’pyakusīdasya sarvathā vivekakhyāter dharmameghaḥ samādhiḥ

La contemplación la ‘Nube del Dharma’ [se produce en el caso de aquella persona que], tras conseguir la plenitud de la intelección discriminativa, no se apega ni tan siquiera al conocimiento.

prasāṅkhyāne api akusīdasya sarvathā viveka-khyāteh dharma-meghaḥ samādhiḥ

prasāṅkhyāna: conocimiento

api: incluso

a-kusīda: no apegado, desinteresado

sarvathā: de todas formas, igualmente
viveka-khyāti: intelección discriminativa
viveka: discernimiento
khyāti: intelección, visión
dharma-megha: ‘nube del *dharma*’
dharma: verdad, virtud
megha: nube
samādhi: contemplación

4.29 ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः ॥ ४.२९ ॥

tataḥ kleśakarmanivṛttiḥ

Se produce entonces la cesación de las aflicciones y del karma.

tataḥ kleśa-karma-nivṛttiḥ

tatas: entonces
kleśa-karma-nivṛttiḥ: cesación de las aflicciones y del karma
kleśa: *pl.* aflicciones
karman: karma
nivṛtti: cesación

4.30 तदा सर्वावरणमलापेतस्य ज्ञानस्यानन्त्याज्ज्ञेयमल्पम् ॥ ४.३० ॥

tadā sarvāvaraṇamalāpetasya jñānasyānantyāt jñeyam alpam

Entonces, el objeto cognoscible se vuelve pequeño debido a la infinitud de un conocimiento depurado de todas las impurezas y desprovisto de todos los velos.

tadā sarva-āvaraṇa-mala-apetasya jñānasya ānantyāt jñeyam alpam

tadā: entonces
sarva-āvaraṇa-mala-apeta: desprovisto de todas las impurezas y los velos
sarva: *pl.* todos
āvaraṇa: *pl.* velos
mala: *pl.* impurezas
apeta: depurado, desprovisto
jñāna: conocimiento
ānanta: infinitud
jñeya: objeto cognoscible
alpa: pequeño

4.31 ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम् ॥ ४.३१ ॥

tataḥ kṛtārthānām pariṇāmakramasamāptir guṇānām

A partir de aquí finaliza, para los seres realizados, el cambio secuencial de los constituyentes.

tataḥ kṛta-arthānām pariṇāma-krama-samāptiḥ guṇānām

tataḥ: entonces, a partir de aquí

kṛta-artha: ‘cuyo objetivo se ha cumplido’; ser realizado

kṛta: hecho, cumplido

artha: objetivo, finalidad

pariṇāma-krama-samāpti: fin del cambio secuencial

pariṇāma: cambio

krama: secuencia

samāpti: fin

guṇa: pl. constituyentes

4.32 क्षणप्रतियोगी परिणामापरान्तनिग्राह्यः क्रमः ॥ ४.३२ ॥

kṣaṇapratiyogī pariṇāmāparāntanirgrāhyaḥ kramah

La secuencia es el correlativo del instante y se percibe al final del cambio.

kṣaṇa-pratiyogī pariṇāma-aparānta-nirgrāhyaḥ kramah

kṣaṇa-pratiyogin: correlativo del instante

kṣaṇa: instante

pratiyogin: correlativo, que sigue

pariṇāma-aparānta-nirgrāhya: perceptible al final del cambio

pariṇāma: cambio

aparānta: final

nirgrāhya: perceptible

krama: secuencia

4.33 पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः
कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति ॥ ४.३३ ॥

**puruṣārthaśūnyānāṃ guṇānāṃ pratiprasavaḥ kaivalyaṃ
svarūpapraṭiṣṭhā vā citiśaktir iti**

Para concluir: el aislamiento es la involución de los constituyentes, que ya no cumplen ningún objetivo en relación al *puruṣa*, o también la energía de la consciencia asumiendo su propia forma.

**puruṣa-artha-śūnyānāṃ guṇānāṃ pratiprasavaḥ kaivalyaṃ
svarūpa-praṭiṣṭhā vā citi-śaktiḥ iti**

puruṣa-artha-śūnya: que ya no cumple ningún objetivo en relación al *puruṣa*

puruṣa: consciencia

artha: objetivo, finalidad

-śūnya: *ifc.* vacío de, que carece de

guṇa: *pl.* constituyentes

pratiprasava: involución, reabsorción

kaivalya: aislamiento, liberación

svarūpa-praṭiṣṭhā: establecimiento en su propia forma

sva-rūpa: propia forma, esencia

praṭiṣṭhā: establecimiento

vā: o bien

citi-śakti: energía de la consciencia

citi: consciencia (= *puruṣa*)

śakti: energía

iti: ‘hasta aquí’, para concluir (partícula que indica el final de un texto o tratado)



Glosario de términos de los *Yogasūtra*

En este glosario se encuentra el significado, con sus diversas acepciones, de las palabras que componen los *Yogasūtra*. Esto permitirá al estudiante comprender mejor el sentido de estos términos en el contexto del Yoga y de los *Yogasūtra*, y elaborar él mismo su propia traducción, sobre la base del sánscrito y su experiencia como practicante. Al final de cada entrada, entre paréntesis, se encuentran los números de los *sūtra* donde aparece la palabra en cuestión. La flecha (→) remite a una palabra relacionada con la actual. Se emplean las comillas simples para indicar la traducción literal de una palabra. La negrita destaca los términos que también se encuentran en el glosario de conceptos filosóficos esenciales (véanse págs. 141ss.) con una definición más detallada.

ābhāsa: luz (4.18)

abhāva: ‘no existencia’, ausencia, desaparición, inexistencia (1.10, 1.29, 2.25, 4.11)

abhibhava: inhibición, supresión (3.9)

abhijāta: puro, noble (1.41)

abhimata: deseado (1.39)

abhivyakti: manifestación (4.8)

abhyantara: interno (2.50, 2.51)

abhyāsa: repetición, práctica constante, disciplina (1.12, 1.13, 1.18, 1.32)

abiniveśa: determinación, tenacidad; instinto de supervivencia, apego a la vida; uno de los cinco → *kleśa* (2.3, 2.9)

ādarśa: vista (3.36)

adhigama: logro, maestría (1.29)
adhimātra: intenso, excesivo, extremo (1.22, 2.34)
adhiṣṭhātr̥tva: facultad de presidir, supervisión (3.49)
adhva: temporal (4.12)
adhyāsa: sobreimposición (3.17)
adhyātma: relativo al alma (*ātman*) (1.47)
adhyāya: estudio (2.1, 2.32, 2.44)
ādi: ‘final’; *ifc.* y el resto, y los demás (2.34, 3.23, 3.24, 3.39, 3.45)
adr̥ṣṭa: ‘no visto’, no percibido (2.12)
āgama: testimonio verbal, autoridad; uno de los tres tipos de →*pramāṇa* (1.7)
ahiṃsā: ‘no violencia’; uno de los cinco →*yama* (2.30, 2.35)
ajñāna: ignorancia (2.34)
ajñāta: desconocido (4.16)
akalpita: no artificial, natural, no mediatizado (3.43)
ākāra: forma (4.21)
akaraṇa: no causa (3.51)
ākāśa: espacio, aire, éter (3.41, 3.42)
akliṣṭa: ‘no afligido’, neutro, positivo, favorable →*kliṣṭa*, *kleśa* (1.5)
akrama: no secuencial (3.54)
akṛṣṇa: no negro (4.7)
ākṣepin: que trasciende (2.51)
akusīda: no apegado, que no desea (4.28)
alabdha: ‘no conseguido’, inalcanzado (1.30)
alabdhabhūmikatva: incapacidad de alcanzar un nivel; uno de los nueve obstáculos →*antarāya* (1.30)
ālabhana: soporte, base, apoyo (1.10, 1.38, 3.20, 4.11)
ālasya: pereza; uno de los nueve obstáculos →*antarāya* (1.30)
aliṅga: ‘no diferenciado, lo que está más allá de todo signo’, naturaleza o materia no manifiesta →*prakṛti*, *liṅga* (1.45, 2.19)
āloka: luz, visión (3.5, 3.25)
alpa: pequeño (4.30)
anabhighāta: ‘no golpeo’, no aflicción, no tormento, invulnerabilidad, inmunidad (2.48, 3.45)
anāditva: hecho de no tener principio (4.10)
anāgata: ‘que todavía no ha venido’; porvenir, futuro (2.16, 3.16, 4.12)
ānanda: gozo, beatitud, felicidad; meditación gozosa (1.17)
ananta: infinito (2.34, 2.47)

ānantarya: contigüidad (4.9)
ānantya: infinitud (4.30)
anāśaya: sin depósito o residuo kármico (4.6)
anaṣṭa: ‘no destruido’, presente (2.22)
anātman: el no yo, lo que no es el yo (2.5)
anavaccheda: no limitado (1.26); no distinción (3.53)
anavacchinna: no condicionado, no limitado (2.31)
anavadhāraṇa: no determinación, no aprehensión (4.19)
anavasthitatva: inestabilidad, precariedad; uno de los nueve obstáculos → *antarāya* (1.30)
aneka: ‘no uno’, diverso (4.5)
aṅga: elemento, miembro, parte (2.28, 2.29, 2.40, 3.7, 3.8)
aṇima: poder de hacerse diminuto como un átomo (*aṇu*) (3.45)
aniṣṭa: malo, no deseado; desgracia (3.51)
anitya: eterno (2.5)
anta: ‘final’; *ifc.* hasta (1.40)
antar: interno (3.7)
antara: otro (4.2, 4.20, 4.26)
antaraṅga: elementos internos del *aṣṭāṅgāyoga* de Patañjali (3.7)
antarāya: obstáculo (1.29, 1.30)
antardhāna: invisibilidad (3.21)
aṇu: átomo, sutil (1.40)
anubhūta: experimentado, percibido (1.11)
anugama: acompañado, asociado (1.17)
anuguṇa: ‘de cualidades similares’; naturalmente, en correspondencia con (4.8)
anukāra: imitación, parecido (2.54)
anumāna: inferencia, razonamiento; uno de los tres tipos de → *pramāṇa* (1.7, 1.49)
anumodita: aprobado, consentido, permitido (2.34)
anupaśya: que se ve reflejado (2.20)
anupātin: que sigue, derivado de, consustancial, que acompaña, correlato (1.9, 3.14)
anuśāsana: instrucción, disciplina, enseñanza (1.1)
anuśayin: que sigue, que va asociado, concomitante (2.7, 2.8)
anuśravika: ‘escuchado, revelado’; objetos del más allá (1.15)
anuṣṭhāna: práctica (2.28)
anuttama: incomparable, insuperable (2.42)
anvaya: conectado a, seguido de; concomitante (3.9); inmanencia, interconexión (3.44, 3.47)

anya: otro, distinto, diferente (1.18, 1.49, 1.50, 2.22)
anyatā: otredad, diferencia, distinción (3.49, 3.53)
anyatva: diferencia (3.15)
aparāmrṣṭa: ‘no afectado’ (1.24)
aparānta: ‘final absoluto’, muerte (3.22, 4.32)
aparigraha: no aceptación, ausencia de codicia o avidez; uno de los cinco → *yama* (2.30, 2.39)
apariṇāmitva: inmutabilidad (4.17)
āpatti: reflejo (4.21)
apavarga: liberación (2.18) → *kaivalya*
apekṣitva: dependencia (4.16)
apeta: depurado, desprovisto (4.30)
api: aun, incluso, a pesar de; si bien, aunque; también, asimismo (1.22, 1.26, 1.29, 1.51, 2.9, 2.20, 2.22, 3.8, 3.50, 4.9, 4.23, 4.28)
apratisaṃkrama: intransferible (4.21)
aprayojaka: no impulsador, que no pone en movimiento (4.3)
apuṇya: demérito, vicio, maldad, comportamiento inmoral (1.33, 2.14)
āpūra: infiltración; flujo creador (4.2)
ariṣṭa: mal presagio, presagio funesto (3.22)
artha: 1. objeto del conocimiento (1.42, 1.43, 1.49, 3.3); 2. finalidad, objetivo; *ifc.* para, a fin de (1.32, 2.2, 2.18, 2.22, 4.23, 4.31, 4.33); 3. significado, sentido (1.28, 2.21, 3.17)
arthatā: objetividad (3.11)
arthatva: objetivo, finalidad (3.35)
arthavattva: ‘hecho de tener un objetivo’; significación, intencionalidad (3.44, 3.47)
āruḍha: surgido (2.9)
asaṃkhyeya: innumerables (4.23)
asaṃpramoṣa: ‘no pérdida’, no tergiversación (1.11)
asaṃprayoga: ‘no contacto’, desunión (2.54, 3.21)
asaṃsarga: ‘no contacto’ (2.40)
āsana: postura, asiento; uno de los ocho → *yogāṅgā* (2.29, 2.46)
asaṅga: ‘no contacto’, no adhesión, levedad (3.39)
asaṃkīrṇa: ‘no mezclado’, distinto (3.35)
āsanna: próximo, cercano (1.21)
āśaya: depósito, almacén (del *karman*) (1.24, 2.12)
āśiṣa: esperanza, deseo (4.10)
asmitā: sentido del yo, yoidad, egoidad; uno de los cinco → *kleśa* (1.17, 2.3, 2.6, 3.47,

4.4)

āśraya: sustrato (4.11)

āśrayatva: correspondencia, coincidencia (2.36)

aṣṭa: ocho (2.29)

asteya: no robar, honestidad; uno de los cinco → *yama* (2.30, 2.37)

aśuci: impuro (2.5)

aśuddhi: impureza (2.28, 2.43)

aśukla: ‘no blanco’ (4.7)

āsvāda: gusto (3.36)

ataḍ: ‘que no es esto’, inapropiado (1.8)

atha: ahora, a continuación (1.1)

atiprasaṅga: regresión al infinito (4.20)

atīta: ‘ido’, pasado (3.16, 4.12)

ātmabhāva: ‘estado de uno mismo’; identidad (4.24)

ātmaka: *ifc.* formado por, cuya esencia es (2.18)

ātman: alma, espíritu, Sí mismo; esencia, identidad (2.5, 2.21, 2.41); *ifc.* cuya esencia es, hecho de (4.13)

atyanta: infinito, perfecto, excelente, refinado (3.35)

āvaraṇa: cobertura, velo, ocultamiento (2.52, 3.43, 4.30)

avasthā: condición (3.13)

avasthāna: establecimiento, permanencia, morada (1.3)

āveśa: penetración, entrada (3.38)

avidyā: ignorancia; uno de los cinco → *kleśa* (2.3, 2.4, 2.5, 2.24)

aviplava: infalible, ininterrumpida (2.26)

avirati: intemperancia, indulgencia (1.30)

aviṣayin: ‘que no tiene objeto’, fuera de su alcance (3.20)

aviśeṣa: indistinto, inespecífico, no diferenciado (2.19, 3.35)

avyapadeśya: indeterminado; (3.14)

āyus: vida, tiempo o duración de la vida (2.13)

bādhana: asedio, tormento (2.33)

bahir: externo (3.8, 3.43)

bahiraṅga: elementos internos del *aṣṭāṅgāyoga* de Patañjali (3.8)

bāhya: externo (2.50, 2.51)

bala: poder, fuerza (3.23, 3.24, 3.46)

bandha: lazo, fijación, sujeción, atadura; apego, aferramiento (3.1, 3.38)

bhava: existencia, nacimiento (1.19)

bhāva: estado, condición (3.48, 3.49, 4.24)

bhāvana: comprensión, meditación, evocación, cultivo; producción, consecución (1.28, 1.33, 2.2, 2.33, 2.34, 4.24)
bheda: distinción, separación, diferencia (4.5, 4.12, 4.15); eliminación (4.3)
bhoga: experiencia, disfrute (2.13, 2.18, 3.35)
bhrānti: error, confusión (1.30)
bhrāntidarśana: visión errónea; uno de los nueve obstáculos → *antarāya* (1.30)
bhūmi: fundamento, base, nivel; región, mundo (1.14, 1.30, 2.27, 2.31, 3.6)
bhūta: *pl.* elementos toscos (2.18, 3.13, 3.44); ser, criatura (3.17)
bhūtatva: hecho de estar (3.20)
bhuvana: mundo, región (3.26)
bīja: semilla (1.25, 3.8, 3.50)
brahmacarya: etapa de la vida dedicada al estudio del *brahman*, noviciado; castidad, continencia sexual; uno de los cinco → *yama* (2.30, 2.38)
buddhi: mente, intelecto, percepción mental (4.20, 4.21)
ca: y (1.44, 1.45, 2.2, 2.15, 2.41, 2.53, 3.20, 3.22, 3.38, 3.39, 3.42, 3.45, 3.48, 3.49, 3.54, 4.10, 4.19, 4.20)
cakra: rueda, círculo, centro energético (3.29)
caṣus: ojo (3.21)
candra: luna (3.27)
caturtha: el cuarto (2.51)
cetanā: consciencia, visión (1.29)
chidra: agujero, intersticio (4.26)
citi: consciencia (= *puruṣa*) (4.21, 4.33)
citra: variado, diverso, complejo (4.23)
citta: mente, psique (1.2, 1.30, 1.33, 1.37, 2.54, 3.1, 3.9, 3.11, 3.12, 3.19, 3.34, 3.38, 4.4, 4.5, 4.15, 4.16, 4.17, 4.20, 4.22, 4.25)
cittavṛtti: *pl.* procesos mentales (1.2, 4.17)
darśana: visión, conocimiento (1.30, 2.6, 2.41, 3.32)
daurmanasya: frustración, malestar mental (1.31)
deśa: espacio, lugar, punto, posición (2.31, 2.50, 3.1, 3.53, 4.9)
devatā: divinidad, deidad (2.44)
dhāraṇā: concentración; uno de los ocho → *yogāṅgā* (2.29, 2.53, 3.1)
dharma: cualidad, propiedad (3.13, 3.14, 3.45, 4.12, 4.28)
dharmamegha: ‘Nube del Dharma’ (4.28)
dharmīn: ‘que tiene propiedades’, sustancia, sustrato (3.14)
dhruva: estrella polar (3.28)
dhyāna: meditación; uno de los ocho → *yogāṅgā* (1.39, 2.11, 2.29, 3.2, 4.6)

dīpti: luz, resplandor (2.28)
dīrgha: largo, prolongado (1.14, 2.50)
divya: divino (3.41)
doṣa: defecto, imperfección (3.50)
draṣṭṛ: ‘el que ve’, testigo, vidente, sujeto perceptor, espectador, observador; espíritu, consciencia (→*puruṣa*) (1.3, 2.17, 2.20, 4.22)
drḍha: firme, sólido (1.14)
drś: visión (2.6)
drśi: visión (2.20, 2.25)
drṣṭa: ‘visto’, percibido; objetos visibles, de este mundo (1.15, 2.12, 4.22)
drśya: ‘visible’; mundo perceptible (= *prakṛti*) (2.17, 2.18, 2.21, 4.18, 4.20)
duḥkha: dolor, sufrimiento (1.31, 1.33, 2.5, 2.8, 2.15, 2.16, 2.34)
dvandva: dualidad, pareja de opuestos (2.48)
dveṣa: aversión, odio; uno de los cinco → *kleśa* (2.3, 2.8)
ejayatva: temblor (1.31)
eka: uno (1.32, 2.6, 2.41, 3.2, 4.5, 4.9, 4.19)
ekāgratā: concentración en un solo punto (2.41, 3.11, 3.12)
ekarūpatva: hecho de tener una misma forma (4.9)
ekasamaya: simultáneamente (4.19)
ekatānatā: continuidad, flujo continuado (3.2)
ekātmatā: ‘que es uno y el mismo’, identidad (2.6)
ekatra: en un solo punto o lugar (3.4)
ekatva: unidad (4.14)
eva: en verdad, mismo, en efecto, solamente, ciertamente, precisamente (1.44, 1.46, 2.15, 2.21, 3.3, 4.8)
gahītṛ: conocedor → *puruṣa*, *draṣṭṛ* (1.41)
gamana: movimiento, viaje (3.42)
gati: movimiento, progreso, recorrido (2.49, 3.28)
grahaṇa: conocimiento, aprehensión, percepción → *darśana* (1.41, 3.47)
grāhya: conocido, objeto de la percepción, perceptible → *drṣṭa* (1.41, 3.21)
guṇa: cualidad constituyente de la materia o *prakṛti* (1.16, 2.15, 2.19, 4.13, 4.31, 4.33)
guru: maestro (1.26)
hana: erradicación (4.27)
hāna: erradicación (2.25, 2.26, 4.27, 4.28)
hastin: ‘el que tiene trompa’, elefante (3.24)
hetu: causa (2.14, 2.17, 2.23, 2.24, 3.15, 4.11)
heya: que debe ser erradicado, erradicable (2.10, 2.11, 2.16, 2.17)

hiṃsā: violencia (2.34)
hlāda: placer (2.14)
hṛdaya: corazón (3.34)
idam: esto (1.40)
indriya: *pl.* sentidos, facultades sensoriales (2.18, 2.41, 2.43, 2.54, 2.55, 3.13, 3.47)
iṣṭa: elegido, deseado, preferido (2.44)
iṣṭadevatā: divinidad elegida (2.44)
Īśvara: Dios, Señor (1.23, 1.24, 2.1, 2.32, 2.45)
īśvarapraṇidhāna: meditación constante en el Señor, devoción al Señor; una de las tres partes del → *kriyā-yoga* (2.1, 2.45); uno de los cinco → *niyama* (2.32)
itara: otro (1.20, 4.7)
itaratra: en otro lugar, en otro caso, de otro modo, en caso contrario (1.4)
itaretara: esto y aquello, mutuamente (3.17)
iti: ‘hasta aquí’, así, para concluir (partícula que indica fin de cita o el final de un texto) (2.34, 3.54, 4.33)
iva: como (1.41, 1.43, 2.6, 2.54, 3.3)
jala: agua (3.39)
janman: nacimiento, existencia (2.12, 2.39, 4.1) → *jāti*
japa: recitación repetida de un mantra (1.28)
jāti: nacimiento, casta, especie, forma de existencia (2.13, 2.31, 3.18, 3.53, 4.2, 4.9)
→ *janman*
javitva: rapidez, velocidad (3.48)
jaya: dominio, victoria, control, subyugación (2.41, 3.5, 3.39, 3.40, 3.44, 3.47, 3.48)
jñāna: conocimiento, sabiduría (1.8, 1.9, 1.38, 1.42, 2.28, 3.16, 3.17, 3.18, 3.19, 3.22, 3.25, 3.26, 3.27, 3.28, 3.29, 3.35, 3.52, 3.54, 4.30)
jñāta: conocido (4.16, 4.17)
jñātṛtva: ‘capacidad de ser conocedor’, conocimiento, (3.49)
jñeya: objeto cognoscible (4.30)
jugupsā: disgusto, aborrecimiento (2.40)
iyotis: luz, resplandor (3.32)
iyotiṣmant: luminoso, fulgurante (1.36)
kaivalya: aislamiento, liberación (2.25, 3.50, 3.55, 4.25, 4.33)
kāla: tiempo, duración, época (1.14, 1.26, 2.31, 2.50, 4.9)
kaṇṭaka: clavo, espina (3.39)
kaṇṭha: garganta, cuello (3.30)
kaṇṭhakūpa: pozo de la garganta (3.30)
kāra: acción (1.14)

karaṇa: acción de hacer (2.2)
kāraṇa: causa, motivo (3.38)
kārita: causado, provocado, instigado (2.34)
karman: acción, acto; ley del *karman* (1.24, 2.12, 3.22, 4.29, 4.7)
karmāśaya: depósito kármico (2.12)
karuṇā: compasión (1.33)
kathamātā: por qué y cómo (2.39)
kāya: cuerpo (2.43, 3.21, 3.29, 3.42, 3.45, 3.46)
khyāti: discernimiento, intelección, visión (1.16, 2.5, 2.26, 2.28, 3.49, 4.28)
kleśa: *pl.* aflicción (1.24, 2.2, 2.3, 2.12, 4.27, 4.29)
kliṣṭa: afligido, doloroso, negativo, perjudicial → *akliṣṭa*, *kleśa* (1.5)
krama: sucesión, secuencia (3.15, 3.52, 4.31, 4.32)
kriyā: acción (2.1, 2.36)
kriyāyoga: yoga de la acción (2.1)
krodha: ira, cólera (2.34)
kṛta: hecho, cultivado (2.22, 2.34)
kṛtārtha: aquel que ha conseguido su objetivo, ser realizado (2.22, 4.31)
kṣaṇa: instante, momento presente (3.9, 3.52, 4.32)
kṣaya: destrucción, desaparición, eliminación (2.28, 2.43, 3.11, 3.43, 3.50)
kṣetra: campo (2.4)
kṣetrika: campesino (4.3)
kṣīṇa: eliminado, extinguido (1.41)
kṣudh: hambre (3.30)
kūpa: pozo, cavidad, agujero (3.30)
kūrma: tortuga (3.31)
kūrmanāḍī: conducto de la tortuga (3.31)
lābha: adquisición, obtención, logro (2.38, 2.42)
laghu: ligero (3.42)
lakṣaṇa: signo o característica distintiva, propiedad (3.53); tiempo (3.13)
lāvanya: gracia, encanto (3.46)
laya: disolución, reabsorción (1.19)
liṅga: signo (2.19)
lobha: deseo, codicia, ambición (2.34)
madhya: medio, moderado (1.22, 2.34)
mahant: grande (2.31, 3.43)
mahattva: grandeza (1.40)
mahāvidehā: ‘Gran Incorpórea’ (nombre de un estado yóguico) (3.43)

mahāvṛata: ‘Gran Voto’ (2.31)
maitrī: amistad, benevolencia (1.33, 3.23)
mala: impureza (4.30)
manas: mente (1.35, 2.53, 3.48)
maṇi: diamante, joya (1.41)
mantra: fórmula sagrada, recitación (4.1)
mātra: solamente; *ifc.* puro, mero, solo (1.43, 2.19, 2.20, 3.3, 3.49, 4.4)
mithyā: falso (1.8)
moha: confusión mental, ignorancia (2.34)
mṛdu: flojo, débil, leve, suave (1.22, 2.34)
muditā: alegría (1.33)
mūla: causa, raíz (2.12, 2.13)
mūrdhan: cabeza, coronilla (3.32)
na: no (3.20, 4.18)
nābhi: punto central, ombligo (3.29)
nāḍī: conducto, canal energético (3.31)
nairantarya: no interrupción, constancia (1.14)
naṣṭa: desaparecido, destruido (2.22)
nibandhin: que ata, sujeción (1.35)
nidrā: sueño profundo; uno de los cinco tipos de *cittavṛtti* (1.6, 1.10, 1.38)
nimitta: causa instrumental (4.3)
nimna: inclinado (4.25)
niratiśaya: insuperable, grado sumo (1.25)
nirbhāsa: revelación, manifestación (1.43); reflejo, brillo (3.3)
nirbīja: no germinal, libre de semilla → *samādhi*, *sabīja* (1.51, 3.8)
nirgrāhya: perceptible (4.32)
nirmāṇa: producido, fabricado, artificial (4.4)
nirodha: cesación, cese, detención; control, inhibición (1.2, 1.12, 1.51, 3.9)
nirupakrama: inactivo, de resolución lenta (3.22)
nirvicārasamāpatti: absorción sutil no discursiva (1.44, 1.47)
nirvitarkasamāpatti: absorción no discursiva tosca (1.43)
nitya: eterno (2.5, 4.10)
nivṛtti: cese, desaparición, detención (3.30, 4.29, 4.24)
niyama: prescripción, disciplina, voto; uno de los ocho → *yogāṅgā* (2.29, 2.32)
nyāsa: localización, aplicación, colocación (3.25)
oṣadhi: hierba, planta medicinal (4.1)
pañka: barro (3.39)

pañcatayī: con cinco (*pañca*) partes, quintuple (1.5)
para: superior, más allá (1.16); otro, ajeno (2.40, 3.19, 3.35, 3.38, 4.23)
parama: supremo, máximo (1.40, 2.55)
paramāṇu: lo más pequeño, el átomo más sutil (1.40)
parārthatva: ‘cuyo objetivo está en otro’, que no tiene un objetivo propio (3.35)
paridrṣṭa: determinado (2.50)
pariṇāma: transformación (2.15, 3.9, 3.11, 3.12, 3.13, 3.15, 3.16, 4.2, 4.14, 4.31, 4.32)
pariśuddha: purificación (1.43)
paritāpa: dolor (2.14)
parvan: nivel, línea de fractura (2.19)
paryavasānam: terminación, conclusión (1.45)
patha: camino, vía (4.15)
phala: fruto, resultado (2.14, 2.34, 2.36, 4.11)
pipāsā: sed (3.30)
prabhu: Señor, amo (4.17)
pracāra: movimiento de salida, traspaso (3.38)
pracchardana: exhalación (1.34)
pradhāna: ‘la principal’, materia primordial → *prakṛti* (3.48)
prādurbhāva: manifestación, aparición (3.9, 3.45)
prāgbhāra: inclinado, decantado (4.25)
prajñā: conocimiento infalible, sabiduría, visión intuitiva (1.20, 1.48, 1.49, 2.27, 3.5)
prajvalana: resplandor, fulgor (3.40)
prakāśa: luz, esplendor (2.52, 3.21, 3.43)
prakṛti: naturaleza, materia primordial (1.19, 4.2); causas productivas de la naturaleza (4.3)
prakṛtilaya: ser que se reabsorbe en la materia primordial (1.19)
pramāda: negligencia, desidia; uno de los nueve obstáculos → *antarāya* (1.30)
pramāṇa: conocimiento correcto o válido, conocimiento; medio de conocimiento válido; uno de los cinco tipos de → *cittavṛtti* (1.6, 1.7)
prāṇa: aliento vital, respiración (1.34, 2.49)
praṇava: sílaba ‘om’ (1.27)
prāṇāyāma: control de la respiración; uno de los ocho → *yogāṅgā* (2.29, 2.49)
praṇidhāna: devoción, entrega, dedicación, meditación continuada (1.23, 2.1, 2.32, 2.45)
prāntabhūmi: ‘cuyo nivel es el más elevado’, trascendental (2.27)
prasāda: transparencia, claridad (1.47)
prasādana: paz, serenidad (1.33)

prasaṅga: adherencia, apego, conexión (3.51)
prasaṅkhyāna: conocimiento (4.28)
praśānta: tranquilo, calmado (3.10)
prasupta: latente, dormido (2.4)
praśvāsa: exhalación (1.31, 2.49)
pratibandhin: que detiene, capaz de detener (1.50)
prātibha: intuición, conocimiento intuitivo (3.33, 3.36)
pratipakṣa: opuesto, contrario (2.33, 2.34)
pratipatti: percepción, conocimiento, distinción (3.53)
pratiprasava: reabsorción, involución, regresión al origen (2.10, 4.33)
pratiśedha: eliminación (1.32)
pratiṣṭha: establecido, basado, asentado (1.8)
pratiṣṭhā: base, fundamento; afianzamiento, establecimiento, consolidación, permanencia (2.35, 2.36, 2.37, 2.38, 4.33)
pratiyogin: correlativo, que sigue (4.32)
pratyāhāra: abstracción sensorial, retirada de los sentidos; uno de los ocho → *yogāṅgā* (2.29, 2.54)
pratyakṣa: percepción uno de los tres tipos de → *pramāṇa* (1.7)
pratyāñc: interior, introvertido (1.29)
pratyaya: 1. causa (1.19); 2. percepción, noción, idea (1.10, 1.18, 2.20, 3.2, 3.12, 3.17, 3.19, 3.35, 4.26)
pravibhāga: diferencia, perfecta distinción (3.17)
pravṛtti: actividad perceptiva extraordinaria, percepción sutil (1.35, 3.25); funcionamiento, comportamiento (4.5)
prayatna: esfuerzo (2.47)
prayojaka: que impulsa, que dirige (4.5)
punar: de nuevo, otra vez (3.51)
puṇya: virtud, bondad, mérito → *apuṇya* (1.33, 2.14)
puruṣa: consciencia, espíritu (1.16, 1.24, 3.35, 3.49, 3.55, 4.33)
puruṣaviśeṣa: espíritu especial → *Īśvara* (1.24)
pūrva: previo, antiguo (1.26)
pūrva, pūrvaka: *ifc.* precedido por, surgido de (1.18, 1.20, 2.34, 3.7, 3.18)
rāga: pasión, apego; uno de los cinco → *kleśa* (1.37, 2.3, 2.7) → *vairāgya*
rasa: esencia, impresión latente (2.9)
ratna: joya, tesoro; maravilla (2.37)
ṛtaṃbharā: colmado de verdad (1.48)
rūpa: forma, naturaleza, esencia, color (1.3, 1.8, 1.17, 2.23, 2.54, 3.21, 4.9); belleza

(3.46)

ruta: sonido, canto, grito, lenguaje (3.17)

śabda: palabra, sonido, lenguaje (1.9, 1.42, 3.17)

sabīja: con semilla (1.46) → *samādhi*, *nirbīja*

sadā: siempre (4.17)

sādhāraṇatva: hecho de ser común (2.22)

sahabhū: acompañante, factor concomitante, síntoma (1.31)

śaithilya: debilitamiento, aflojamiento, relajación (2.47, 3.38)

sākṣātkaraṇa: experiencia inmediata, visión directa, actualización (3.18)

śakti: energía, potencia, facultad, poder (2.6, 2.23, 3.21, 4.33)

sālabanaṃ: con soporte, que tiene soporte (3.20)

samādhi: estado contemplativo, contemplación, concentración, absorción, éxtasis; uno de los ocho → *yogāṅgā* (1.20, 1.46, 1.51, 2.2, 2.29, 2.45, 3.3, 3.11, 3.37, 4.1, 4.28)

samāna: aire vital central (3.40)

samāpatti: unión completa, absorción, identificación completa (1.41, 1.42, 2.47, 3.42)

samāpti: fin (4.31)

samaya: tiempo concreto, circunstancia, convención social (2.31, 4.19)

saṃbandha: relación, conexión (3.41, 3.42)

saṃbodha: conocimiento, comprensión (2.39)

saṃgrhītatva: cohesión (4.11)

saṃhananatva: firmeza, dureza; constitución (3.46)

saṃhatya: conjunto, ente compuesto (4.23)

saṃjñā: consciencia, sabiduría (1.15)

saṃkara: confusión, mezcla (3.17, 4.20)

saṃkhyā: número, cantidad (2.50)

saṃkīrṇa: mezclado, acompañado (1.42)

saṃnidhi: cercanía, proximidad (2.35)

sampad: perfección, excelencia, belleza (3.45, 3.46)

saṃprajñāta (samādhi): cognitivo, diferenciado; (contemplación o absorción) cognitiva (1.17)

saṃprayoga: unión, cercanía, proximidad (2.44)

saṃśaya: duda, indecisión uno de los nueve obstáculos → *antarāya* (1.30)

saṃskāra: impresión latente, huella psíquica (1.18, 1.50, 2.15, 3.9, 3.10, 3.18, 4.9, 4.26)

saṃtoṣa: contentamiento, satisfacción; uno de los cinco → *niyama* (2.32, 2.42)

saṃvedana: comprensión, percepción, conocimiento (3.38, 4.21)

saṃvega: energía, entusiasmo, diligencia (1.21)

saṃvit: conocimiento completo, integral (3.34)
sāmya: igualdad, identidad (3.55, 4.15)
saṃyama: dominio, control, maestría (3.4, 3.16, 3.17, 3.21, 3.22, 3.26, 3.35, 3.41, 3.42, 3.44, 3.47, 3.52)
saṃyoga: conjunción, unión, contacto (2.23, 2.17, 2.25)
saṅga: afecto, apego, deseo (3.51)
śānta: calmado, acabado; anterior, pasado (3.12, 3.14)
saptadhā: divisible en siete (*sapta*) partes, séptuple (2.27)
śarīra: cuerpo (3.38)
sārūpya: conformidad, identificación aparente, adecuación, similitud (1.4)
sarva: todo, todos (1.25, 1.51, 2.15, 2.31, 2.37, 3.11, 3.17, 3.33, 3.49, 3.54, 4.30)
sārvabhauma: aplicable a todos los niveles o mundos, universal (2.31)
sarvajña: omnisciencia (1.25)
sarvārtha: omniobjetivo, que tiene todos los objetos (4.22)
sarvārthatā: estado de dispersión (mental) (3.11)
sarvathā: de todas formas, igualmente (3.54, 4.28)
sat: ser, verdad, bondad (1.14)
satkāra: con actitud auténtica; dedicación, respeto, deferencia, consideración (1.14)
sattva: uno de los tres *guṇa*; intelecto ($\rightarrow$ *buddhi*) (2.41, 3.35, 3.49, 3.55)
satya: verdad; sinceridad, veracidad; uno de los cinco $\rightarrow$ *yama* (2.30, 2.36)
śauca: pureza, higiene; uno de los cinco $\rightarrow$ *niyama* (2.32, 2.40)
saumanasya: alegría, bienestar mental (2.41)
saupakrama: operativo, de resolución rápida (3.22)
savicārā (samāpatti): absorción sutil discursiva (1.44)
savitarka(samāpatti): absorción discursiva tosca (1.42)
śeṣa: resto, residuo (1.18)
sevita: ‘servido’; practicado, cultivado (1.14)
siddha: sabio, ser realizado (3.32)
siddhi: perfección, logro, plenitud (2.45, 2.43, 3.37, 4.1) $\rightarrow$ *vibhūti*
smaya: orgullo (3.51)
smṛti: memoria, atención, recuerdo uno de los cinco tipos de $\rightarrow$ *cittavṛtti* (1.6, 1.11, 1.20, 1.43, 4.9, 4.20)
śraddhā: fe, confianza (1.20)
śrāvaṇa: escucha, oído (3.36)
śrotra: oído (3.41)
śruta: ‘escuchado’; revelación, testimonio verbal $\rightarrow$ *āgama* (1.49)
stambha: supresión, suspensión, bloqueo, retención (2.50, 3.21)

sthairya: establecimiento, fortalecimiento, inmovilidad (2.39, 3.31)
sthānin: pl. ‘seres del lugar’, dioses (3.51)
sthira: estable (2.46)
sthiti: estabilidad, firmeza, permanencia, (1.13, 1.35)
sthūla: tosco (3.44)
styāna: apatía, embotamiento; uno de los nueve obstáculos → *antarāya* (1.30)
śuci: puro (2.5)
śuddha: puro, impoluto (2.20)
śuddhi: pureza (2.41, 3.55)
sukha: placer, felicidad → *duḥkha* (1.33, 2.5, 2.7, 2.42); cómodo, comfortable (2.46)
sūkṣma: sutil, latente (1.44, 1.45, 2.10, 2.50, 3.25, 3.44, 4.13)
śūnya: vacío; ifc. desprovisto de (1.9, 1.43, 3.3, 4.33)
sūrya: sol (3.26)
sva: propio, de uno mismo; verdadero, auténtico (1.3, 2.1, 2.9, 2.23, 2.32, 2.40, 2.44, 2.54, 4.12, 4.18, 4.21)
svādhyāya: estudio individual; una de las tres partes del → *kriyā-yoga* (2.1); uno de los cinco → *niyama* (2.32, 2.44).
svāmin: señor, poseedor, propietario (2.23)
svapna: estado de sueño con sueños, estado onírico, ensoñación (1.38)
svārtha: propio objetivo (3.35)
svarūpa: la propia naturaleza, forma o esencia (1.3, 1.43, 2.54, 3.3, 3.44, 3.47, 4.12, 4.33)
śvāsa: inhalación (1.31, 2.49)
tad: esto/a (1.8, 1.12, 1.14, 1.16, 1.26, 1.27, 1.28, 1.30, 1.32, 1.41, 1.44, 1.46, 1.50, 1.51, 2.10, 2.11, 2.13, 2.14, 2.21, 2.22, 2.24, 2.25, 2.27, 2.31, 2.35, 2.49, 2.50, 3.3, 3.5, 3.6, 3.8, 3.10, 3.13, 3.17, 3.20, 3.21, 3.22, 3.28, 3.37, 3.45, 3.50, 4.8, 4.10, 4.13, 4.15, 4.16, 4.17, 4.18, 4.21, 4.23, 4.26)
tadā: entonces, por lo tanto (1.3, 4.25, 4.30)
tanu: débil, atenuado (2.2, 2.4)
tāpa: sufrimiento, tormento (2.15)
tapas: ‘calor, fervor’; ascetismo, práctica o actitud ascética; una de las tres partes del → *kriyā-yoga* (2.1); uno de los cinco → *niyama* (2.32, 2.43, 4.1)
tārā: estrella (3.27)
tāraka: ‘que permite traspasar’; conocimiento discriminativo (3.54)
tatas: por eso, por lo tanto, entonces, de ahí, en consecuencia (1.22, 1.29, 2.48, 2.55, 2.52, 3.36, 3.45, 3.43, 3.48, 3.53, 4.3, 4.8, 4.29, 4.31)
tatra: allí; en este caso, entonces (1.13, 1.25, 1.42, 1.48, 4.6)

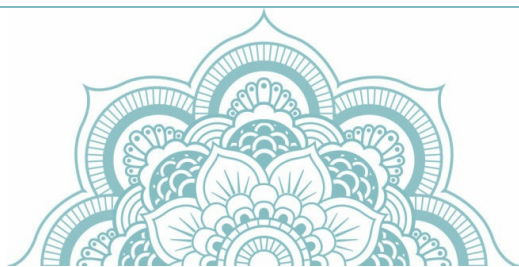
tattva: principio, entidad, objeto, realidad (1.32, 4.14)
tīvra: fuerte, intenso (1.21)
traya: tres, tríada (3.4, 3.7, 3.16)
trividha: de tres tipos diferentes (4.7)
tu: pero, sino que (1.14, 2.50, 4.3)
tūla: algodón (3.42)
tulya: igual, similar, idéntico (3.12, 3.53)
tyāga: abandono (2.35)
ubhaya: ambos (4.19)
udāna: aire vital ascendente (3.39)
udāra: operativo, activo (2.4)
udaya: surgimiento, aparición (3.11)
udita: operativo, emergente; posterior (3.12, 3.14)
ukta: ‘dicho’; indicado (4.27)
upalabdhi: obtención (2.23)
upanimantraṇa: invitación, ofrecimiento (3.51)
uparāga: coloración, pigmentación, tinte (4.16)
uparakta: coloreado, teñido (4.22)
upasarga: obstáculo (3.37)
upasthāna: aproximación, aparición (2.37)
upāya: medio, vía (2.26)
upekṣā: ecuanimidad, indiferencia (1.33)
utkrānti: capacidad de ascensión, levitación (3.39)
utpanna: surgido, aparecido (1.35)
uttara: otro (2.4)
vā: o bien (1.23, 1.34, 1.35, 1.36, 1.37, 1.38, 1.39, 3.22, 3.33, 4.33)
vācaka: palabra, expresión verbal (1.27)
vāhin: que fluye, surge o procede de (2.9)
vāhitā: flujo, fluir, discurrir (3.10)
vaira: odio, enemistad (2.35)
vairāgya: desapego (1.12, 1.15)
vaiśāradya: pureza, claridad (1.47)
vaitṛṣṇya: ‘ausencia de sed’; desapego (1.16)
vajra: diamante (3.46)
varaṇa: obstáculo (4.3)
vārta: olfato (3.36)
vāsanā: *pl.* impresiones latentes (4.8, 4.23)

vaśīkāra: 1. subyugación, control, dominio (1.15); 2. alcance, rango (1.40)
vastu: objeto, cosa (1.9, 4.14, 4.15, 4.16)
vaśyatā: dominio (2.55)
vedana: tacto (3.36)
vedanīya: que debe ser conocido o experimentado (2.12)
vibhakta: separado, desligado, independiente (4.15)
vicāra: reflexión, intuición, comprensión; meditación sutil (1.17)
viccheda: interrupción (2.49)
vicchina: cortado, interrumpido (2.4)
videha: ‘sin cuerpo’, desencarnado, ser incorpóreo (1.19, 3.43)
vidhāraṇa: retención (1.34)
vidus: sabio (2.9)
vikalpa: imaginación, constructo mental, concepto, abstracción, conceptualización lingüística; uno de los cinco tipos de → *cittavṛtti* (1.6, 1.9, 1.42)
vikaraṇa: ‘desprovisto de sentidos’, extrasensorial (3.48)
vikṣepa: distracción, dispersión (1.30, 1.31)
vinīyoga: aplicación (3.6)
vipāka: fruto, fructificación, resultado o retribución (de las acciones) (1.24, 2.13, 4.8)
viparyaya: ‘alteración, inversión’; conocimiento erróneo, error; uno de los cinco tipos de → *cittavṛtti* (1.6, 1.8)
viprakṛṣṭa: lejano, remoto (3.25)
virāma: cesación, detención, pausa → *nīrodha* (1.18)
virodha: oposición, hostilidad, conflicto, fricción (2.15)
vīrya: 1. energía, vitalidad, vigor; 2. semen (1.20, 2.38)
viśaya: 1. ámbito (1.49); 2. objeto de conocimiento, cosa (1.11, 1.15, 1.33, 1.35, 1.37, 1.44, 1.45, 2.50, 2.51, 2.54, 3.54)
viśayavant: ‘que posee un único objeto’, concentrado en un solo objeto (1.35)
viśeṣa: 1. diferencia, distinción, especificidad (1.22, 4.24); 2. especial, extraordinario (1.24); particular, específico (1.49, 2.19)
viśeṣadarśin: persona de discernimiento, sabio (4.24)
viśoka: sin dolor, indoloro (1.36)
vītarāga: libre de pasiones → *vairāgya* (1.37)
vitarka: cognición; mal pensamiento, mala intención (2.33, 2.34); razonamiento, deliberación, elucubración; meditación tosca (1.17)
vitṛṣṇa: ‘que no tiene sed’; libre de deseo, que no está apegado (1.15)
viveka: discernimiento, intelección discriminativa (2.26, 2.28, 4.25, 4.28)
vivekaja: nacido del discernimiento, discriminativo (3.52, 3.54)

vivekakhyāti: intelección discriminativa (2.26, 2.28, 4.28)
vivekin: ‘que posee discernimiento’; sabio, hombre de conocimiento (2.15)
vrata: voto, compromiso (2.31)
vṛtti: ‘giro, fluctuación’; proceso o actividad (mental), función (1.2, 1.4, 1.5, 1.10, 1.41, 2.11, 2.15, 2.50, 3.43, 4.17)
vyādhī: desequilibrio, enfermedad; uno de los nueve obstáculos → *antarāya* (1.30)
vyākhyāta: explicado (1.44, 3.13)
vyakta: manifiesto (4.13)
vyavahita: oculto, separado, interpuesto (3.25, 4.9)
vyūha: disposición, constitución, estructura, ordenación, configuración (3.27, 3.29)
vyutthāna: estado emergente o extrovertido de la mente (3.9, 3.37)
yama: restricción, precepto moral, voto; uno de los ocho → *yogāṅgā* (2.29, 2.30)
yathā: así, como (1.39)
yatna: esfuerzo, empeño (1.13)
yoga: ‘unión’; Yoga, nombre de la escuela de filosofía fundada por *Patañjali*; método o disciplina espiritual en general (1.1, 1.2, 2.1, 2.28)
yogāṅga: miembros del yoga (2.28)
yogin: yogui, practicante de yoga
yogyatā / *yogyatva*: capacitación, adecuación, aptitud (2.41, 2.53)

IV

MANTRAS





मन्त्र

Mantra: Fórmulas sagradas ¹²

Los mantras son fórmulas verbales que se pronuncian en el contexto del ritual y la meditación, por el efecto que su vibración produce en la mente del yogui y en el conjunto del cosmos. Son ciertamente expresiones cargadas de poder y pueden ser de muchos tipos: un solo sonido (los llamados *bīja-mantra*, como *om* o *hrīm*), secuencias de fonemas ininteligibles, fórmulas sagradas, invocaciones, versos de los Vedas, de las *Upaniṣad* o de textos más recientes. Es importante tener en cuenta que un mantra puede ser tanto una expresión lingüística significativa, como una sucesión de sonidos en principio sin sentido, pero cuya repetición rítmica tiene un efecto en el ritual o en la mente del recitante. Algunos autores han destacado el carácter no lingüístico del mantra comparándolo con la cadencia rítmica del piar de los pájaros. En el contexto hindú, los mantras más antiguos se encuentran en los Vedas, donde son fórmulas litúrgicas que habitualmente brindan protección y ayudan a alcanzar los resultados deseados. En las *Upaniṣad* se encuentran algunos de los mantras que se suelen recitar en la práctica de yoga actual: son los llamados *śānti-mantra* o *śānti-pāṭha* (mantras de la paz), algunos de los cuales el lector encontrará en este capítulo. Los mantras también son muy importantes en el contexto de la iniciación (*dīkṣā*), por la que el maestro otorga un

mantra a su discípulo y, en ese acto de transmisión, el mantra queda cargado de poder sagrado solamente para la persona que lo recibe. Más allá de la creencia en su poder espiritual, de forma natural la repetición de mantras (*japa*) facilita la concentración y ayuda a regular el ritmo de la respiración.

La cosmovisión india considera que el universo es un entramado hecho de energía en vibración, que se manifiesta en distintas dimensiones. Aunque la recitación de mantras tiene un origen muy arcaico, el *mantra-yoga* como camino espiritual en sí mismo es un aspecto del tantrismo que se desarrolla en el segundo milenio de nuestra era. Desde este punto de vista, la vibración de un *mantra* tiene un efecto en el conjunto de la realidad, y especialmente en la mente y el cuerpo energético del yogui, pudiendo llegar a transformarlos. Según este enfoque, el poder absoluto se manifiesta primordialmente en un sonido cósmico (*nāda*), que se expande y resuena en todos los niveles del cosmos, desde los niveles superiores y más sutiles hasta los más toscos, donde se expresa como mantra audible. Se dice que este sonido primordial se encuentra como semilla en el interior de todos los seres.

En este capítulo se incluye una selección de nueve mantras bastante conocidos en la práctica de yoga actual. Como hemos hecho con los *Yogasūtra*, ofrecemos el análisis de estos textos sánscritos palabra por palabra, si bien aquí citamos las formas declinadas de las palabras en lugar de sus bases temáticas, con el objetivo de facilitar la comprensión de la sintaxis del mantra. En los casos que ha habido *sandhi* (unión fonética), se indica entre paréntesis y en cursiva la forma de la palabra sin *sandhi*. Al final del análisis, se ofrece la traducción de cada uno de los mantras.

Praṇavamantra: Om



Monosílabo sagrado por excelencia, también llamado *praṇava*, que denota, expresa e invoca a Dios (*Īśvara*) o lo Absoluto (*brahman*). Es un mantra que aparece ya en los Vedas, al inicio y al final de la recitación de los himnos. Según la tradición hindú es el sonido o vibración esencial del universo. A diferencia de cualquier otra palabra, en él la relación entre el sonido y lo que este expresa no es arbitraria; su mero enunciado invoca la presencia de Dios y actualiza la experiencia divina. *Om* es la contracción de las letras *a-u-m*. En la *Māṇḍūkya-upaniṣad* se explica que la *a* simboliza la creación perceptible y el estado de vigilia, la *u* el mundo sutil y el estado onírico, la *m* el estado causal del universo y el estado de sueño profundo, y que existe un cuarto estado (*turīya*) que los trasciende. Así, este sonido en su conjunto representa la plenitud del *brahman*, más allá de todas las distinciones mentales. Patañjali propone la práctica de la repetición del mantra *om* como una forma de meditación que conduce a la comprensión y la actualización de Dios en la mente del yogui (YS 1.27-28).

Gāyatrīmantra

(Invocación al dios Sol)

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यम् ।

भर्गो देवस्य दीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

om bhūr bhuvaḥ svaḥ tatsavitur vareṇyam
bhargo devasya dhīmahi dhiyo yo naḥ pracodayāt

bhūr (*bhūḥ*): Tierra, mundo

bhuvaḥ: espacio intermedio entre la Tierra y el Cielo, atmósfera

svaḥ: Cielo; sol, luz

tat (*tad*): este

savitur: del dios Sol (Savitṛ)

vareṇyam: glorioso, deseable, magnífico

bhargo (*bhargah*): brillo, resplandor, esplendor

devasya: de dios

dhīmahi: meditemos

dhiyo (*dhiyah*): intelectos, mentes

yo (*yah*): el cual

naḥ: nuestros

pracodayāt: que estimule, que inspire

¡Oh [creador de los tres mundos:] la Tierra, el Espacio intermedio y el Cielo! Meditemos en el glorioso esplendor del dios Sol, que Él estimule nuestras mentes.

[*R̥g-veda* III.62.10]

Mahāmṛtyum̐jayamantra

(Mantra del gran vencedor de la muerte)

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।

उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्॥

oṃ tryambakaṃ yajāmahe
sugandhiṃ puṣṭivardhanam
urvārukam iva bandhanān
mr̥tyor mukṣīya māmṛtāt

tryambakam (*tri-ambaka*): el de los tres ojos (Śiva)

yajāmahe: nosotros adoramos

sugandhim (*su-gandhi*): de buen olor, fragante

puṣṭivardhanam (*puṣṭi-vardhana*): el que incrementa (*vardhana*) la prosperidad (*puṣṭi*)

urvārukam: pepino

iva: como

bandhanān: tallo

mr̥tyor (*mr̥tyoh*): de la muerte

mukṣīya: libérame

mā: a mí

amṛtāt: con el néctar de la inmortalidad, ambrosía

Adoramos al de los tres ojos [Śiva],

fragante, que incrementa la prosperidad.

Tal como el pepino [se suelta] de su tallo [cuando está maduro],

libérame de la muerte, con el néctar de la inmortalidad.

[*R̥g-veda* VII.59.12]

Pūrṇam adaḥ (śāntimantra)

(Mantra de la plenitud)

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Om pūrṇam adaḥ pūrṇam idam pūrṇāt pūrṇam udacyate
pūrṇasya pūrṇam ādāya pūrṇam evāvaśiṣyate
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

pūrṇam: plenitud; lo perfecto, lo pleno, lo infinito

adaḥ: eso, aquello

idam: esto

pūrṇāt: de la plenitud

udacyate: se origina, sale, procede

pūrṇasya: de la plenitud

ādāya: habiendo quitado, sacado, extraído

eva: solo, únicamente

avaśiṣyate: queda, permanece

śāntiḥ: paz

Aquello es la plenitud. Esto es la plenitud.

De la plenitud surge la plenitud.

Si se sustrae la plenitud de la plenitud, solo queda la plenitud.

Om, paz, paz, paz.

[*Bṛhadāraṇyaka-upaniṣad* 5.1.1]

Asato mā (śāntimantra)

(Mantra de la luz)

ॐ असतो मा सद्गमय ।

तमसो मा ज्योतिर्गमय ।

मृत्योर्मा अमृतं गमय ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Om asato mā sad gamaya
tamaso mā jyotir gamaya
mr̥tyor mā amṛtaṃ gamaya
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

asato (*asatas*): de lo irreal, del no ser

mā: a mí

sad (*sat*): a lo real, al ser

gamaya: lleva, conduce

tamaso (*tamasah*): de la oscuridad (ignorancia)

jyotir (*jyotis*): a la luz (conocimiento)

mr̥tyor (*mr̥tyoh*): de la muerte

amṛtaṃ: a la inmortalidad

śāntiḥ: paz

Llévame de lo irreal a lo real.

Llévame de la oscuridad a la luz.

Llévame de la muerte a la inmortalidad.

Om, paz, paz, paz.

[*Bṛhadāraṇyaka-upaniṣad* 1.3.28]

Saha nāv avatu (śāntimantra)

(Mantra del maestro y el discípulo)

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै ।

तेजस्वि नावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

om saha nāv avatu
saha nau bhunaktu
saha vīryam karavāvahai
tejasvi nāv adhītam astu
mā vidviṣāvahai
om, śantiḥ, śantiḥ, śantiḥ

saha: con, juntos, en común

nāv (nau): a nosotros dos, nos

avatu: que (él) proteja, favorezca

bhunaktu: que (él) nutra

vīryam: vigor, fuerza, energía

karavāvahai: que (nosotros dos) trabajemos

tejasvi: brillante, iluminador, espléndido

nāv (nau): a nosotros dos, nos

adhītam: estudio

astu: que sea

mā: no

vidviṣāvahai: que haya discordia (entre nosotros dos), que nos odiamos

śantiḥ: paz

Que a ambos [Dios] nos proteja;

que nos nutra;

que trabajemos juntos con vigor;

que nuestro estudio sea brillante;

que no nos odiamos mutuamente.

Om paz, paz, paz.

[śānti-pāṭha del *Brahmāṇḍavallī* y del *Bhṛguvallī*, *Taittirīya-upaniṣad*]

Guruprārthanā

(Mantra del gurú)

गुरुब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः ।

गुरुस्साक्षात्परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

gurur brahmā gurur viṣṇuḥ gurur devo maheśvaraḥ
gurus sāksāt param brahma tasmai śrī gurave namaḥ

gurur (*guruḥ*): maestro

brahmā: dios Brahmā, creador del universo

viṣṇuḥ: dios Viṣṇu, conservador del universo

devo (*devaḥ*): dios

maheśvaraḥ: (*mahā* ‘gran’ + *Īśvara* ‘Señor’): Śiva, el dios destructor del universo

sāksāt: visible, en persona

param: supremo

brahma: el absoluto

tasmai: a este

śrī: honorable, venerable

gurave: al maestro

namaḥ: saludo, reverencia, alabanza

El maestro es Brahmā. El maestro es Viṣṇu.

El maestro es el gran dios, Śiva.

El maestro es él mismo el Absoluto supremo.

Alabado sea este maestro.

[*Skandapurāṇa, Gurugītā, 32*]

Sarveṣāṃ svastir bhavatu (*śāntimantra*)

(Mantra para el bienestar universal)

सर्वेषां स्वस्तिर्भवतु । सर्वेषां शान्तिर्भवतु ।

सर्वेषां पूर्णं भवतु । सर्वेषां मङ्गलं भवतु ॥

sarveṣāṃ svastir bhavatu
sarveṣāṃ śāntir bhavatu
sarveṣāṃ pūrṇaṃ bhavatu
sarveṣāṃ maṅgalaṃ bhavatu

sarveṣāṃ: de todos

svastir (*svastiḥ*): bien, bienestar, prosperidad, felicidad

bhavatu: sea, haya

śāntir (*śāntiḥ*): paz

pūrṇa: plenitud, abundancia

maṅgala: buena fortuna

Om. Que todos [los seres] sean felices;

que todos tengan paz;

que todos vivan en la abundancia;

que todos sean bienaventurados.

Āśirvādamantra

(Mantra de bendición)

लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

lokāḥ: gente, mundo, humanidad

samastāḥ: todos juntos

sukhino (*sukhinaḥ*): felices

bhavantu: que (ellos) sean

śāntiḥ: paz

Que todos los seres sean felices.

Om, paz, paz, paz.



Bibliografía

- ALTER, J. S., *Yoga in Modern India. The Body between Science and Philosophy*, Princeton-Oxford, Princeton University Press, 2004.
- AUROBINDO, SRI [1939] *La vida divina*, libro I, Buenos Aires, Kier, 2004.
- [1948] *La síntesis del yoga*, Buenos Aires, Kier, 2004.
- BACHMAN, N., *The Language of Yoga: Complete A to Y Guide to Asana Names, Sanskrit Terms, and Chants*, Boulder, Sounds True, 2004.
- BERNARD, TH. [1966] *Hatha Yoga*, Buenos Aires, Siglo Veinte, 1968.
- BHATT, G.P. (ed.), *The Forceful Yoga. Being the Translation of Haṭhayoga-Pradīpikā, Gheraṇḍa-Saṃhitā and Śiva-Saṃhitā*, Nueva Delhi, Motilal Banarsidass, 2004.
- CHAUDHURI, H. [1965] *Yoga integral*, Barcelona, Kairós, 1992.
- DASGUPTA, S. [1927] *La mística hindú*, Barcelona, Herder, 2009.
- DEMETRIAN, S. [2005] *El Mahabhārata*, Salamanca, Sígueme, 2013.
- [2006] *El Ramayana*, Salamanca, Sígueme, 2012.
- DESIKACHAR, T.K.V. [1999] *El corazón del yoga: desarrollando una práctica espiritual*, Rochester, Inner Traditions International, 2003.
- ELIADE, M. [1954] *El yoga. Inmortalidad y libertad*, México, FCE, 1998.
- [1962] *Patañjali y el Yoga*, Barcelona, Paidós, 1987.
- [1954] *Yoga. Inmortalidad y libertad*, Buenos Aires, La Pléyade, 1988.
- FEUERSTEIN, G. [2001] *La tradición del yoga. Historia, literatura, filosofía y*

- práctica*, Barcelona, Herder, 2013.
- *The Yoga Sutra. A New Translation and Commentary*, Rochester, Inner Traditions, 1989.
- FLOOD, G. [1996] *El hinduismo*, Madrid, Akal, 2008.
- [2006] *El cuerpo tántrico. La tradición secreta de la religión hindú*, Barcelona, Paidós, 2008.
- GHAROTE, M. L. (ed.), *Encyclopedia of traditional asanas*, Lonavla, Lonavla Yoga Institute, 2006.
- GLASENAPP, H. Von [1949] *La filosofía de la India*, Madrid, Biblioteca Nueva, 2007.
- HALBFASS, W. [1988] *India y Europa. Ejercicio de entendimiento filosófico*, México, Fondo de Cultura Económica, 2014.
- HERNÁNDEZ, D., *Claves del yoga*, Barcelona, Los Libros de la Liebre de Marzo, 1997.
- ILÁRRAZ, F. G. y PUJOL, Ò., *La sabiduría del bosque. Antología de las principales upanişáds*, Madrid, Trotta, 2003.
- ISHVARAKRISHNA, *Las estrofas del Sāṃkhya* (traducción, edición y comentarios de Laia Villegas), Barcelona, Kairós, 2016.
- IYENGAR, B. K. S. [1988] *El árbol del yoga*, Barcelona, Kairós, 2000.
- [1981] *Luz sobre el Prāṇāyāma*, Barcelona, Kairós, 1997.
- [1966] *Luz sobre el Yoga*, Barcelona, Kairós, 2005.
- [1996] *Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali*, Barcelona, Kairós, 2003.
- KUMAR RAI, RAM, *Encyclopaedia of Yoga*, Varanasi, Prachya Prakashan, 2000.
- LARSON, G. J. y BHATTACHARYA, R. SH. (eds.), *Encyclopedia of Indian Philosophies, Vol. 12: Yoga: India's Philosophy of Meditation*, Nueva Delhi, Motilal Banarsidass, 2011.
- MAEHLE, G., *Ashtanga Yoga: Practice and Philosophy*, Novato (CA), New World Library, 2007.
- MAHADEVAN, T. M. P. [1974] *Invitación a la filosofía de la India*, México, FCE, 1991.
- MALLINSON, J. y SINGLETON, M. (eds.) *Roots of Yoga*, Londres, Penguin, 2017.
- MERLO, V., *Las enseñanzas de Sri Aurobindo*, Barcelona, Kairós, 1998.
- MICHELIS, E. DE, *A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism*, Londres, Continuum, 2005.
- MONIER-WILLIAMS, M. [1872] *A Sanskrit-English Dictionary etymologically and philologically arranged with special reference to cognate Indo-European*

- languages*, Oxford, Clarendon Press, 1963.
- MUKTANANDA, SWAMI [1974] *El juego de la Conciencia: una autobiografía espiritual*, Fundación Siddha Yoga Dham, 1981.
- MUÑOZ, A., *Radiografía del hathayoga*, Ciudad de México, El Colegio de México, 2016.
- NIRANJANANDA SARASWATI, SWAMI [1994] *Prana Pranayama Prana Vidya*, Yoga Publications Trust, Munger, India, 2002.
- NISARGADATTA MAHARAJ, SRI [1973] *Yo soy eso*, Málaga, Sirio, 2002.
- OFFROY ARRANZ, J. A., *El yoga de Patañjali. Los Yoga Sutras*, Madrid, Editorial Librería Argentina, 2012.
- PADOUX, A. [2010] *El tantra. La tradición hindú*, Barcelona, Kairós, 2011.
- PALMA, D. DE, *Upanishads*, Madrid, Siruela, 2001.
- PATTABHI JOIS, K. [1962] *Yoga Mala. Las enseñanzas originales del Maestro del Ashtanga Yoga*, Madrid, El Hilo De Ariadna, 2017.
- PATAÑJALI, *Yogasūtra. Los aforismos del Yoga* (traducción, introducción y comentarios de Òscar Pujol), Barcelona, Kairós, 2016.
- PERAGÓN, J., *La síntesis del yoga. Los 8 pasos de la práctica*, Barcelona, Acanto, 2017.
- PUJOL, Ò., *Diccionari sànscrit-català*, Barcelona, Enciclopèdia Catalana, 2006.
- RIVIÈRE, J. [1939] *El yoga tántrico*, Buenos Aires, Kier, 1989.
- RUIZ CALDERÓN, J., *Breve historia del hinduismo. De los Vedas al siglo XXI*, Madrid, Biblioteca Nueva, 2008.
- *Vedāntasāra. La esencia del Vedānta*, Madrid, Trotta, 2009.
- SAMUEL, G., *The Origins of Yoga and Tantra: Indic Religions to the Thirteenth Century*, Cambridge, Cambridge University Press, 2008.
- SARGEANT, W., *The Bhagavad Gita*, Albany, SUNY, 1994.
- SATYANANDA SARASWATI, SWAMI [1966] *Asana Pranayama Mudra Bandha*, Bogotá, Academia de Yoga Satyananda, 2002.
- SINGH, J. (ed.) [1979] *Los Śiva Sūtras. El Yoga del Reconocimiento de la Identidad con el Ser Supremo*, Sevilla, Fundación Genesian, 2000.
- SINGLETON, M., *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*, Oxford, Oxford University Press, 2010.
- y BYRNE, J. (eds.), *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*, Londres, Routledge, 2008.
- y GOLDBERG, E. (eds.) *Gurus of Modern Yoga*, Nueva York, Oxford University Press, 2014.
- SJOMAN, N., *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, Nueva Delhi, Abhinav

- Publications, 1996.
- SMITH, M. J. N., *An illustrated guide to Asanas and Pranayama*, Krishnamacarya Yoga Mandiram, Madr s, 2007.
- SOUTO, A., *Los  r genes del Hatha Yoga. Hatha Prad pik , Gheranda Samhit , Goraksha Shataka*, Madrid, Editorial Librería Argentina, 2009.
- SWENSON, D. [2004], *Ashtanga Yoga: El Manual de La Práctica*, Austin, Ashtanga Yoga Prod, 2008.
- TOLA, F., *Bhagavadgita. El Canto del Señor*, Madrid, Biblioteca Nueva, 2000.
- y DRAGONETTI, C., *La filosofía yoga. Un camino místico universal*, Barcelona, Kairós, 2006.
- VAN LYSEBETH, A. [1969] *Aprendo Yoga*, Ciudad de México, Urano, 2009.
- VISHNUDEVANANDA, SWAMI [1981] *Meditación y mantras*, Madrid, Alianza, 2005.
- [1960] *El libro de yoga*, Alianza, Madrid, 2009.
- VIVEKANANDA, SWAMI [1896] *Raya Yoga. Conquista de la naturaleza interior*, Buenos Aires, Kier, 2006.
- [1896] *Karma Yoga*, Buenos Aires, Kier, 2002.
- [1899] *G ana Yoga*, Buenos Aires, Kier, 2008.
- [1902] *Bhakti Yoga*, Buenos Aires, Kier, 2002.
- WHICHER, I. y CARPENTER, D. (eds.) *Yoga: The Indian Tradition*, Nueva York, Routledge, 2010.
- WHITE, D.G. (ed.), *The Yoga Sutra of Patanjali: A Biography*, Princeton, Princeton University Press, 2014.
- (ed.), *Yoga in Practice*, Princeton, Princeton University Press, 2011.
- YOGANANDA, PARAMHANSA [1946] *Autobiografía de un yogui*, Los  ngeles, Self-Realization Fellowship, 1999.
- ZIMMER, H. [1946] *Mitos y símbolos de la India*, Madrid, Siruela, 2001.
- [1953] *Filosofías de la India*, México y Madrid, Sexto piso, 2010.

Información adicional

Muchas practicantes de yoga se han preguntado alguna vez cuál es la traducción literal del nombre de una postura, cómo pronunciarla correctamente o qué estamos diciendo al recitar un mantra.

Este diccionario práctico se propone garantizar el uso correcto de la lengua sánscrita en el ámbito del yoga y va dirigido principalmente a practicantes y profesores de cualquier escuela, sin conocimientos previos de sánscrito. Incluye los términos sánscritos más utilizados en el día a día de las clases de yoga: los nombres de las posturas (*āsana*) y otras técnicas del *haṭha-yoga* (*prāṇāyāma*, *mudrā*, *bandha* y *kriyā*), los conceptos filosóficos fundamentales, una traducción didáctica de los *Yogasūtra* de Patañjali, algunos mantras, así como una breve historia del yoga que permite contextualizar el uso de toda la terminología.

Este léxico no sigue el formato de un diccionario tradicional, sino el de un manual de consulta, manejable, visual y práctico. Los términos sánscritos se ofrecen analizados, traducidos, comentados y acompañados de imágenes ilustrativas y audios con su correcta pronunciación. Puede emplearse para el estudio individual o como recurso didáctico en los cursos de formación de profesores de yoga.

Todos los audios, con la voz de Kausthub Desikachar, pueden descargarse en la web de la editorial: <https://www.herdereditorial.com/diccionario-de-yoga>

AUTORES

ÒSCAR PUJOL RIEMBAU es doctor en sánscrito por la Banaras Hindu University. Ha enseñado en varias universidades en la India, España, México y Brasil. En 2002 contribuyó a la fundación de Casa Asia en Barcelona, de la que fue director de Programas Educativos promoviendo la creación de estudios asiáticos en universidades españolas. Ha sido director de los Institutos Cervantes de Nueva Delhi, Río de Janeiro y actualmente de Fez. Ha publicado varios libros y traducciones de clásicos sánscritos y el *Diccionario Sànskrit-Català*. En la actualidad está trabajando en el primer *Diccionario*

Sánscrito-Español, de próxima publicación en Herder Editorial.

LAIA VILLEGAS TORRAS es traductora y especialista en filosofía india. Licenciada en Humanidades por la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona, realizó estancias de investigación en las Universidades de Benarés y Pune (India). Ha publicado *Las estrofas del Sāṃkhya* de Ishvarakrishna y ha colaborado con Òscar Pujol en la redacción del *Diccionari Sànscrit-Català*. Desde hace más de diez años colabora en diversos cursos de formación de profesores de yoga.

OTROS TÍTULOS

Georg Feuerstein

[*La tradición del Yoga. Historia, literatura, filosofía y práctica*](#)

Òscar Pujol

Diccionario Sánscrito-Español

Pierre-Sylvain Filliozat

El sánscrito

Paul Williams, Anthony Tribe y Alexander Wynne

[*Pensamiento budista*](#)

S. N. Dasgupta

[*La mística hindú*](#)

Will Johnson

[*La postura de meditación*](#)

Ruppert Snell

[*Hindi para principiantes*](#)

**VIKTOR EL HOMBRE
FRANKL EN BUSCA
DE SENTIDO**



Herder

El hombre en busca de sentido

Frankl, Viktor

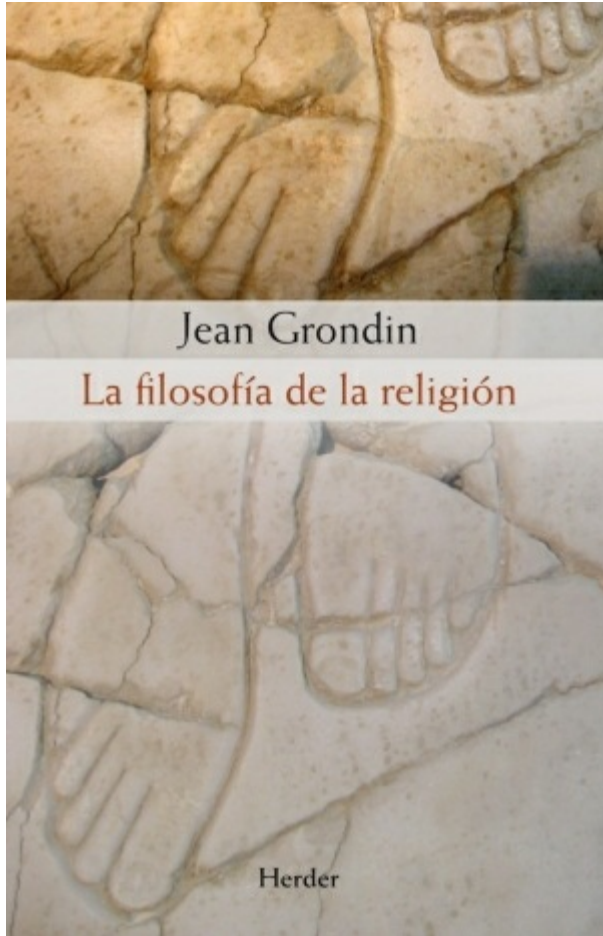
9788425432033

168 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Nueva traducción"El hombre en busca de sentido" es el estremecedor relato en el que Viktor Frankl nos narra su experiencia en los campos de concentración. Durante todos esos años de sufrimiento, sintió en su propio ser lo que significaba una existencia desnuda, absolutamente desprovista de todo, salvo de la existencia misma. Él, que todo lo había perdido, que padeció hambre, frío y brutalidades, que tantas veces estuvo a punto de ser ejecutado, pudo reconocer que, pese a todo, la vida es digna de ser vivida y que la libertad interior y la dignidad humana son indestructibles. En su condición de psiquiatra y prisionero, Frankl reflexiona con palabras de sorprendente esperanza sobre la capacidad humana de trascender las dificultades y descubrir una verdad profunda que nos orienta y da sentido a nuestras vidas. La logoterapia, método psicoterapéutico creado por el propio Frankl, se centra precisamente en el sentido de la existencia y en la búsqueda de ese sentido por parte del hombre, que asume la responsabilidad ante sí mismo, ante los demás y ante la vida. ¿Qué espera la vida de nosotros? El hombre en busca de sentido es mucho más que el testimonio de un psiquiatra sobre los hechos y los acontecimientos vividos en un campo de concentración, es una lección existencial. Traducido a medio centenar de idiomas, se han vendido millones de ejemplares en todo el mundo. Según la Library of Congress de Washington, es uno de los diez libros de mayor influencia en Estados Unidos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



La filosofía de la religión

Grondin, Jean

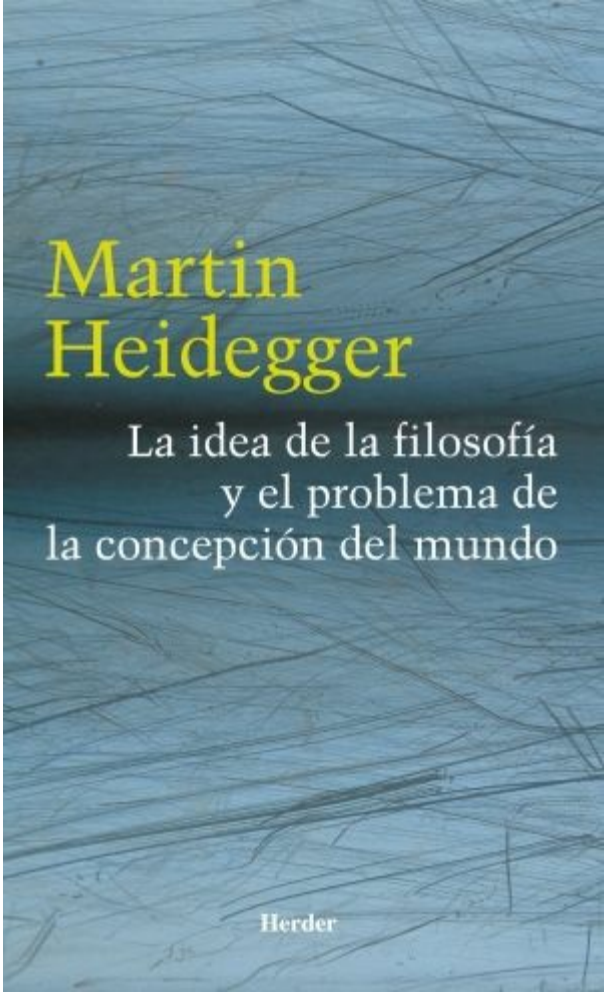
9788425433511

168 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Para qué vivimos? La filosofía nace precisamente de este enigma y no ignora que la religión intenta darle respuesta. La tarea de la filosofía de la religión es meditar sobre el sentido de esta respuesta y el lugar que puede ocupar en la existencia humana, individual o colectiva. La filosofía de la religión se configura así como una reflexión sobre la esencia olvidada de la religión y de sus razones, y hasta de sus sinrazones. ¿A qué se debe, en efecto, esa fuerza de lo religioso que la actualidad, lejos de desmentir, confirma?

[Cómpralo y empieza a leer](#)



Martin Heidegger

La idea de la filosofía
y el problema de
la concepción del mundo

Herder

La idea de la filosofía y el problema de la concepción del mundo

Heidegger, Martin

9788425429880

165 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Cuál es la tarea de la filosofía?, se pregunta el joven Heidegger cuando todavía retumba el eco de los morteros de la I Guerra Mundial. ¿Qué novedades aporta en su diálogo con filósofos de la talla de Dilthey, Rickert, Natorp o Husserl? En otras palabras, ¿qué actitud adopta frente a la hermeneútica, al psicologismo, al neokantismo o a la fenomenología? He ahí algunas de las cuestiones fundamentales que se plantean en estas primeras lecciones de Heidegger, mientras éste inicia su prometedora carrera académica en la Universidad de Friburgo (1919- 1923) como asistente de Husserl.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

JESPER JUUL



Decir no, por amor

Padres que hablan claro:
niños seguros de sí mismos

Herder

Decir no, por amor

Juul, Jesper

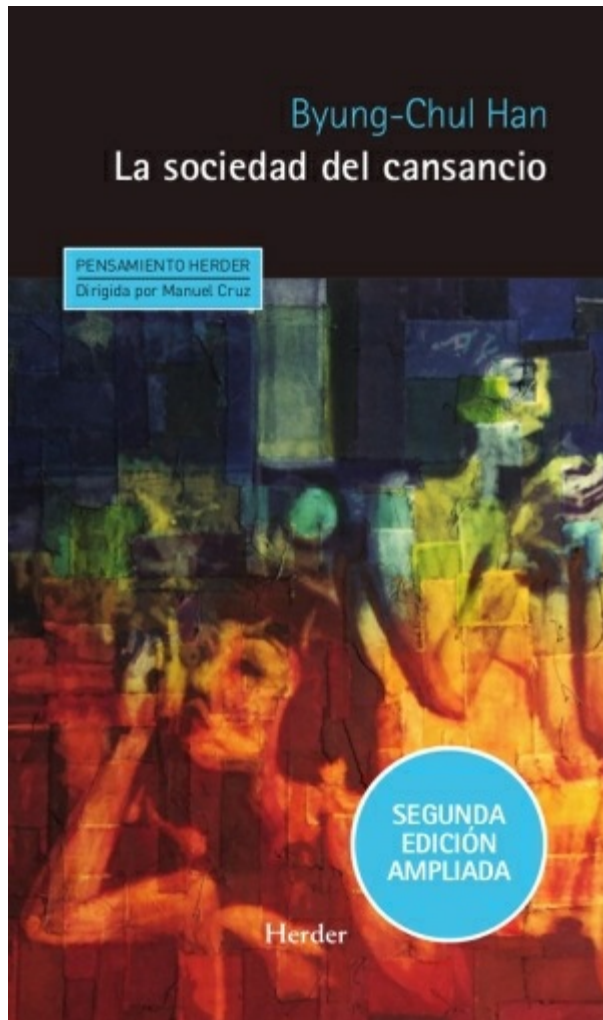
9788425428845

88 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El presente texto nace del profundo respeto hacia una generación de padres que trata de desarrollar su rol paterno de dentro hacia fuera, partiendo de sus propios pensamientos, sentimientos y valores, porque ya no hay ningún consenso cultural y objetivamente fundado al que recurrir; una generación que al mismo tiempo ha de crear una relación paritaria de pareja que tenga en cuenta tanto las necesidades de cada uno como las exigencias de la vida en común. Jesper Juul nos muestra que, en beneficio de todos, debemos definarnos y delimitarnos a nosotros mismos, y nos indica cómo hacerlo sin ofender o herir a los demás, ya que debemos aprender a hacer todo esto con tranquilidad, sabiendo que así ofrecemos a nuestros hijos modelos válidos de comportamiento. La obra no trata de la necesidad de imponer límites a los hijos, sino que se propone explicar cuán importante es poder decir no, porque debemos decirnos sí a nosotros mismos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



La sociedad del cansancio

Han, Byung-Chul

9788425438578

120 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La segunda edición, ampliada con dos nuevos capítulos, del indiscutible bestseller de Byung-Chul Han, una de las voces filosóficas más innovadoras de los últimos años. En este ensayo Han expone una de sus tesis principales: la sociedad occidental está sufriendo un silencioso cambio de paradigma, un exceso de positividad que está conduciendo a una sociedad del cansancio. Según el autor, toda época tiene sus enfermedades emblemáticas. Así, hay una época bacterial que toca a su fin con la invención del antibiótico. A pesar del manifiesto miedo a la pandemia gripal, actualmente no vivimos en la época viral. La hemos dejado atrás gracias a la técnica inmunológica. El comienzo del siglo XXI, desde un punto de vista patológico, no sería ni bacterial ni viral, sino neuronal. La depresión, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), el trastorno límite de la personalidad (TLP) o el síndrome de desgaste ocupacional (SDO) definen el panorama de comienzos de este siglo. Estas enfermedades no son infecciones, sino estados patológicos que siguen a su vez una dialéctica, pero no una dialéctica de la negatividad, sino de la positividad, hasta el punto de que cabría atribuirles un exceso de esta última.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Índice	4
Prefacio	6
Agradecimientos	9
Normas básicas de transliteración, pronunciación y citación del sánscrito	11
1. El alfabeto sánscrito: transliteración y pronunciación	11
2. Acentuación	15
3. Normas básicas de citación	15
Parte I: Breve historia del yoga	18
1. Sentido y sentidos de la palabra yoga	19
1.1. El yoga y las sendas del yoga	20
1.2. El yoga clásico	23
1.3. El yoga contemporáneo	23
2. Período védico (s. XVI-VI a.C.)	25
2.1. ¿Los orígenes védicos del yoga?	26
2.2. El yoga de las Upaniṣad	27
3. Período épico (s. VI a.C.-II d.C.)	30
3.1. El Mahābhārata y el Rāmāyaṇa	30
3.2. La Bhagavadgītā: karma-yoga y bhakti-yoga	30
4. Período clásico (s. II-VI)	33
4.1. El yoga de Patañjali	33
4.2. La práctica de los ocho elementos: aṣṭāṅga-yoga	34
5. Período medieval (s. VI-XVI)	39
5.1. El yoga devocional	39
5.2. El yoga del conocimiento en el vedānta	40
5.3. El tantrismo y el haṭha-yoga	40
6. Período contemporáneo (s. XIX-XXI)	43
6.1. El yoga moderno: la globalización de la espiritualidad india	43
6.2. El yoga postural: la reinención del haṭha-yoga	46
6.3. Reflexiones finales sobre el yoga hoy	50

Parte II: La práctica del yoga	53
1. Āsana: Posturas	57
2. Prāṇāyāma: Técnicas de respiración	142
3. Mudrā: Sellos	163
4. Bandha: Cierres energéticos	184
5. Kriyā: Técnicas de limpieza	190
Glosario de la práctica del yoga	197
Parte III: La filosofía del yoga	208
1. Conceptos filosóficos esenciales	209
2. Yogasūtra de Patañjali	246
2.1. Samādhīpāda: De la contemplación	248
2.2. Sādhana-pāda: De la práctica	251
2.3. Vibhūtipāda: De los poderes	254
2.4. Kaivalya-pāda: Del aislamiento	257
Glosario de términos de los Yogasūtra	484
Parte IV: Mantras	502
Praṇavamāntra: Om	505
Gāyatrīmantra	506
Mahāmṛtyumjaya-mantra	508
Pūrṇam adaḥ	511
Asato mā	514
Saha nāv avatu	517
Guruprārthanā	520
Sarveṣāṃ svastir bhavatu	522
Āsīrvāda-mantra	523
Bibliografía	524
Información adicional	528