

Diccionario del Yoga:
Práctica, filosofía y mantras

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción	1
¿Cómo se usa este libro?	5
Parte I: La práctica del Yoga (hatha-yoga)	7
1. Āsana (posturas)	9
Posturas de pie	13
Posturas de extensión	15
Posturas de flexión	18
Posturas de torsión	20
Posturas de equilibrio	23
Posturas de inversión	26
Posturas de relajación	28
Posturas sentadas y de meditación	31
2. Prāṇāyāma (técnicas de respiración)	38
3. Kriyā (técnicas de limpieza)z	42
4. Mudrā (sellos)	45
5. Bandha (contracciones)	53
6. Fisiología sutil	57
Parte II: La filosofía del Yoga: Yogasūtras de Patañjali	61
1. Samādhi-pāda (capítulo sobre la contemplación)	63
2. Sādhana-pāda (capítulo sobre la práctica)	85
3. Vibhūti-pāda (capítulo sobre los poderes)	123
4. Kaivalya-pāda (capítulo sobre la liberación)	145
Parte III: Mantras	159
Parte IV: Diccionario	
1. Glosario de términos generales de filosofía hindú	169
2. Glosario de términos del Hatha-yoga	177
3. Glosario de términos de los <i>Yogasūtras</i>	207

PARTE I

La práctica del Yoga: (hatha-yoga)

अधोमुखश्वानासन

adhomukhaśvānāsana

adho – *mukha* – *śvāna* – *āsana*
debajo boca perro postura

✧ śvānāsana

✧ montaña, pirámide



postura del perro boca abajo

वृक्षासन

vṛkṣāsana

vṛkṣa – *āsana*
árbol postura

✧ ardhapadmavṛkṣāsana



postura del árbol

अर्धमत्स्येन्द्रासन

ardhamatsyendrāsana

ardha – *matsya* – *indra* – *āsana*
medio de los peces señor postura

✧ matsyendrāsana



postura de Matsyendra

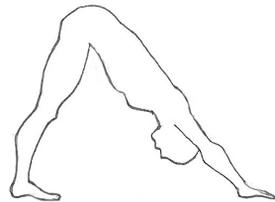
अधोमुखश्वानासन

adhomukhaśvānāsana

adho – *mukha* – *śvāna* – *āsana*
debajo boca perro postura

✧ śvānāsana

✧ montaña, pirámide



postura del perro boca abajo

PARTE II

La filosofía del Yoga: Yogasūtras de Patañjali

समाधपिदः samādhipādaḥ

Capítulo sobre la contemplación

अथ योगानुशासनम् ॥ १ ॥

1.1 atha yogānuśāsanam

Ahora [comienza] la enseñanza del Yoga.

atha yoga-anuśāsanam

atha: ahora

yoga-anuśāsanam: enseñanza del Yoga

yoga: Yoga, la escuela fundada por Patañjali

anuśāsanam: enseñanza

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ २ ॥

1.2 yogaścittavṛttinirodhaḥ

Yoga es la cesación de los procesos mentales.

yogaścittavṛttinirodhaḥ

yoga: yoga

citta-vṛtti-nirodha: cesación de los procesos mentales

citta-vṛtti: proceso mental

citta: mente

vṛtti: proceso

nirodha: cesación

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥ ३ ॥

1.3 tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam

Entonces, el testigo se establece en su verdadera naturaleza.

tadā draṣṭuḥ svarūpe avasthānam

tadā: entonces

draṣṭr: testigo (i.e. la conciencia, *puruṣa*)

sva-rūpa: verdadera naturaleza

sva: verdadero, propio

rūpa: naturaleza

avasthāna: establecimiento

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥ ४ ॥

1.4 vṛttisārūpyamitaratra

De otro modo, [la conciencia] asume la forma de los procesos [mentales].

vṛtti-sārūpyam itaratra

vṛtti-sārūpya: conformidad con los procesos [mentales]

vṛtti: proceso [mental]

sārūpya: conformidad

itaratra: de otro modo

वृत्तयः पचतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टः ॥ ५ ॥

1.5 vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ

Existen cinco clases de procesos [mentales], [que a su vez pueden ser] dolorosos o neutros.

vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭa-akliṣṭāḥ

vṛtti: proceso [mental]

pañcatayī: quíntuple, de cinco tipos

kliṣṭa-akliṣṭa: doloroso y neutro

kliṣṭa: doloroso

a-kliṣṭa: neutro

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥ ६ ॥

1.6 *pramāṇaviparyayavikalpanidrāsmṛtayah*

[Los cinco tipos de procesos mentales son] el conocimiento correcto, el conocimiento erróneo, la imaginación, el sueño profundo y la memoria.

pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayah

pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛti: conocimiento correcto, conocimiento erróneo, imaginación, sueño profundo y memoria

pramāṇa: conocimiento correcto

viparyaya: conocimiento erróneo

vikalpa: imaginación

nidrā: sueño profundo

smṛti: memoria

प्रत्यक्षनुमानागमाः प्रमाणानि ॥ ७ ॥

1.7 *pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni*

Los medios de conocimiento correcto 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

pramāṇa: medio de conocimiento correcto

PARTE IV

Diccionario

CAPÍTULO 1

Glosario de términos generales de la filosofía hindú

ātman

[pron refl 1ª pers]

Uno mismo; esencia, alma, espíritu, Sí mismo. Según la cosmovisión hindú, no somos ni el cuerpo ni la mente, sino la conciencia pura, eterna y trascendente, estrechamente vinculada a la divinidad o idéntica a ella. El conocimiento del *ātman* y la identificación con éste es la meta de la práctica espiritual.

saṃsāra

[sus n]

[*sam-sr-*: fluir] Rueda de la existencia, devenir, finitud, mundo espacio temporal; transmigración, reencarnación. Según el hinduismo, el alma (*ātman*) permanece alienada en el *saṃsāra*, en una u otra forma de existencia (ser humano, dios, animal, vegetal, etc.) y bajo circunstancias placenteras o dolorosas, como resultado de las acciones realizadas en vidas pasadas (*karman*).

yoga

[sus m]

[*yuj-*: sujetar, atar, dirigir, concentrar poner bajo yugo] Disciplina, práctica, método; unión, integración, autorrealización. El yoga es la disciplina personal o camino orientado a la liberación. Existen distintos tipos de yoga, que corresponden a distintos métodos para la práctica (véase *jñāna-yoga*, *rāja-yoga*, *karma-yoga*, *bhakti-yoga*)

karma-yoga

[comp sus m]

Yoga de la acción. Este enfoque 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.

rāja-yoga

[comp sus m]

Yoga regio. Este tipo de yoga busca el control de la mente y los sentidos, a través de austeridades, preceptos éticos y ejercicios de concentración y me-

ditación, con el fin de alcanzar la pacificación mental y, en último término, el estado de silencio mental absoluto y permanente (*samādhi*). Este yoga es expuesto con gran detalle en los *Yoga-sūtras* de Patañjali.

jñāna-yoga

[comp sus m]

Yoga del conocimiento o sabiduría. 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 trascendental (*brahman*).

bhakti-yoga

[comp sus 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.

CAPÍTULO 3

Glósario de términos de los *Yogasūtras*

En este diccionario se encuentra la definición, con todas sus acepciones, de todas las palabras que componen los *Yogasūtras*. Esto permitirá al estudiante comprender mejor su sentido en el contexto del Yoga y de los *Yogasūtras* y elaborar él mismo otras posibles traducciones. En el análisis de los sutras del presente libro solo figura la opción elegida para mi traducción, que es siempre una interpretación. En este diccionario, se indica entre paréntesis, al inicio, el tipo de palabra (sus: sustantivo; adv: adverbio, etc.), entre corchetes se añaden las raíces verbales o composición etimológica de la palabra que pueden ser clarificadoras y al final de la entrada, los números de sutras donde aparece la palabra. El símbolo (=) indica sinónimo; la flecha (→) indica «véase» y remite a una palabra relacionada con la actual.

āgama (sus m)		
lit. que ha venido; testimonio verbal, autoridad; uno de los tres tipos de → <i>pramāṇa</i>	ā: hacia aquí √ <i>gam</i> : ir venir	1.7
akliṣṭa (ppp adj)		
no afligido, neutro, positivo, favorable → <i>kliṣṭa, kleśa</i>	a-: no kliṣṭa: afligido	1.5
anumāna (sus n)		
inferencia, razonamiento; uno de los tres tipos de → <i>pramāṇa</i>	anu: después √ <i>mā</i> : medir inferir	1.7
anusāsana (sus n)		
instrucción, disciplina, enseñanza	<i>anu</i> √ <i>sās</i> : instruir, enseñar	1.1
atha (adv)		
ahora, a continuación		1.3
avasthāna (sus n)		
establecimiento, permanencia, morada	<i>ava</i> √ <i>sthā</i> : establecerse, permanecer	1.3
citta (sus n)		
mente, psique	√ <i>cit</i> : ser consciente; iluminar	1.2
citta-vṛtti (comp sus f)		
proceso mental		1.2
draṣṭṛ (sus m)		
testigo, espectador observador; espíritu, conciencia (= <i>puruṣa</i>)	√ <i>drś</i> : ver	1.3
itaratra (adv)		
n otro lugar, en otro caso, de otro modo, en caso contrario		1.4
kliṣṭa (ppp adj)		
afligido, doloroso, negativo, perjudicial → <i>akliṣṭa, kleśa</i>	√ <i>kliś</i> : afligir, atormentar	1.5
nidrā (f)		
sueño profundo; uno de los cinco tipos de <i>citta-vṛtti</i>	<i>ni</i> √ <i>drai/drā</i> : dormir	1.6

nīrodha (sus m)		
cesación; control, inhibición	<i>nī</i> √ <i>rudh</i> : hacer cesar, detener, obstaculizar; someter, controlar, inhibir	1.2
pañcatayī (adj)		
divisible en cinco, quíntuple	<i>pañca</i> : cinco	1.5
pramāṇa (sus n)		
conocimiento correcto o válido, conocimiento; medio de conocimiento válido; uno de los cinco tipos de <i>citta-vṛtti</i>	<i>pra</i> √ <i>mā</i> : medir, conocer correctamente	1.6 1.7
pratyakṣa (sus m)		
percepción → <i>pramāṇa prati</i> : ante	<i>akṣa</i> : ojo ante los ojos	
rūpa (sus n)		
naturaleza, esencia; forma, color		1.3
sārūpya (sus n)		
conformidad, identificación aparente, adecuación, similitud; deriv. de <i>sarūpa</i> : conforme	<i>sa</i> :- con <i>rūpa</i> : forma	1.4
smṛti (sus f)		
memoria, recuerdo; uno de los cinco tipos de <i>citta-vṛtti</i>		1.6
sva (icc)		
propio, de uno mismo; verdadero, auténtico		1.3
sva-rūpa (comp)		
la propia naturaleza o esencia		1.3
tadā (adv)		
entonces, por lo tanto		1.3
vikalpa (m)		
imaginación, constructo mental, concepto, abstracción; uno de los cinco tipos de <i>citta-vṛtti</i>	<i>vi</i> : √ <i>kṛp</i> adecuar, conformar; conceptualizar, dudar, imaginar	1.6

viparyaya (sus m)		
lit. alteración, inversión; conocimiento erróneo, error; uno de los cinco tipos de <i>citta-vṛtti</i>		1.6
vṛtti (sus f)		
lit. giro, fluctuación; proceso o actividad [mental]	√ <i>vṛt</i> : girar	1.2 1.4 1.5
yoga (sus n)		
lit. unión; Yoga, nombre propio de la escuela de filosofía fundada por Patañjali; camino espiritual en general	√ <i>yuj</i> : unir; poner bajo yugo, uncir	1.1 1.2