

## Espiritualidad de las tradiciones: Hatha Yoga

### La base tántrica en el Hatha Yoga

©Laia Villegas-Los textos del hatha-yoga-  
Escuela Yoga Síntesis

---

---

## Espiritualidad de las tradiciones: la filosofía Vedanta

### LA FILOSOFÍA VEDĀNTA Y SUS TEXTOS

#### I. ¿Qué es el Vedānta? El Vedānta en relación con los otros caminos (mārga) y escuelas

(darśana) del pensamiento hindú

#### II. Historia y textos fundamentales del Vedānta:

Upaniṣads (VII-IV a.C.): Bṛhadāraṇyaka,  
Chandogya, Aitareya, Taittirīya, Kauṣītaki,  
Īśā, Kena, Kaṭha, Muṇḍaka, Praśna,  
Śvetāśvatara, Māṇḍukya, Maitri

Brahma-sūtra de Badarayana (II a.C-II d. C)

Bhagavad-gītā (s. II a.C.-II d.C.)

Obras de Śankara (s. VIII d.C.):  
comentarios, Vivekacūḍamaṇi, Ātmabodha,  
etc. Vedāntasara de Sadānanda (s. XV)

### III. Conceptos fundamentales:

Nuevo paradigma: karma, saṃsāra, avidyā, jñāna, mokṣa

jīva (alma individual), ātman (yo verdadero) y brahman (Absoluto)

Metafísica del Vedānta: māyā (ilusión, magia), īśvara (dios personal) y brahman (Absoluto impersonal). La ignorancia (avidyā): limitaciones (upādhi) y superposiciones (adhyāsa) en la Realidad

Las 5 envolturas (kośas) del ātman: envoltorio hecho de comida (anna-maya-kośa), envoltorio hecho de aire vital (prāṇa-maya-kośa), envoltorio hecho de mente (mano- maya-kośa), envoltorio hecho de conciencia (vijñāna-maya-kośa) y envoltorio hecho de dicha (ānanda-maya-kośa)

Los 3 cuerpos: cuerpo tosco (sthūla-śarīra), cuerpo sutil (sūkṣma-śarīra) y cuerpo causal (karaṇa-śarīra)

Los 4 estados de conciencia: vigilia (jāgrat), sueño (svapna), sueño profundo (suṣupti), "el cuarto" estado (turīya)

El mantra om / aum

La triple práctica del Vedānta: escucha (śravaṇa), reflexión (manana) y contemplación

(nididhyāsana)

Los 4 requisitos del aspirante (adhikārin) para acceder a la sabiduría (jñāna): discernimiento (viveka), renuncia (virāga),

“seis logros” (ṣat-sampatti) y deseo de liberación (mumukṣutva).

Los 3 obstáculos de jñāna (impureza o mala, distracción o vikṣepa y ocultamiento o āvaraṇa) y los 3 medios para contrarrestarlos (acción correcta o karman, concentración o upāsanā y sabiduría o jñāna)

Liberación en vida (jīvanmukti) o después de la muerte (videha); los tres tipos de karman (sañcita, prārabdha y āgami)

#### **IV. Las escuelas del Vedānta y sus principales maestros (ācāryas)**

- Vedānta no dualista (advaita-vedānta): Śankara (788-820 d. C)

- Vedānta no dualista con distinciones (viśiṣṭādvaita-vedānta): Rāmānuja (1025-1137) - Vedānta dualista (dvaita-vedānta): Madhva (s. XIII d. C).

#### **Bibliografía**

a) Filosofía india:

Glaserapp, H. von, La filosofía de la India, Biblioteca Nueva, Madrid, 2007.  
Mahadevan, T. M. P., Invitación a la filosofía de la India, FCE, México, 1991.

b) Las “fuentes”:

Agud, A., Rubio, F., 2000, La ciencia del brahman. Once upaniṣad antiguas, Madrid,

Trotta. (Las 13 principales menos Ch. y

Br.)

Ilárraz, F. G. y Pujol, O., La sabiduría del bosque. Antología de las principales upanişáds,

Trotta, Madrid, 2003.

Tola, F., Bhagavad Gita. El Canto del Señor, Monte Ávila, Caracas, 1977; Biblioteca

Nueva, Madrid, 2000.

c) Advaita Vedānta:

Deutsch, E., Vedanta advaita: una reconstrucción filosófica, Etnos, Madrid, 1999. Godman, D. (ed.), Sé lo que eres. Las enseñanzas de Sri Ramana Maharshi, José J. de

Olañeta, Palma de Mallorca, 2005.

Nisargadatta Maharah, Yo soy eso, Sirio, Málaga, 2002.

Ruiz Calderón, Javier (ed.), Vedāntasāra. La esencia del Vedānta, Trotta, Madrid, 2009. Śaṅkara, 2009, ātmabodha. El conocimiento del ātman, Trad. de A. Ruiz y M. Peralta,

Ed. y notas de L. Villegas, Barcelona, Vāc. ([www.devavani.org](http://www.devavani.org)) Vivekananda, Swami, Gnana yoga, Kier, Buenos Aires, 19986.

---

---

## Espiritualidad de las tradiciones. Yoga tántrico

### EL YOGA TÁNTRICO

#### I. TANTRISMO

Movimiento que nace en la India (s. V-VI d.C.) y que trasciende religiones y castas. Floreció donde tenía más peso la cultura popular aborígen no-aria y donde penetraban influencias extranjeras.

tantra: lit. “instrumento (tra) de extensión (tan)”, continuidad, sucesión (difusión del conocimiento), integración (entre los polos opuestos).

Crítica de la renuncia, las normas convencionales, la erudición y el ascetismo de la religión oficial y reivindicación de la sexualidad, el cuerpo, las emociones, la imaginación, etc.: “el samsāra es el nirvāna”.

Culto de la Diosa (Shakti) simbolizada en muchas diosas. En el cuerpo humano, Devī/Shakti se encarna en el “poder enroscado” (kundalinī-shakti).

El cuerpo como morada de lo divino (macrocosmos-microcosmos), Solo es posible liberarse partiendo de un cuerpo (sano y fuerte, “diamantino”).

La realidad es bipolar (Shiva-Shakti; principios masculino-femenino; Espíritu-Materia) y hay que integrar ambos polos.

Todo puede ser un medio para la práctica espiritual: cuerpo, rituales, sexualidad,

sonido, drogas, imaginación, símbolos (yantras, mandalas), estados alterados de conciencia, etc.

Trascender naturaleza apoyándose en ella, desde la condición carnal (kali-yuga)

Cuerpo sutil: contraparte del cuerpo tosco, transmigra, tiene centros y corrientes energéticas.

## II. EL CUERPO SUTIL

a) prāṇa: vida, fuerza vital, energía, aliento

Los 5 alientos principales (prāṇa):

1. Prāṇa (“inspiración”)
2. Apāṇa (“expiración”)
3. Vyāṇa (“aliento difuso”)
4. Samāna (“aliento medio”)
5. Udāna (“aliento ascendente”)

Los cinco alientos secundarios (upa-prāṇa)

1. Nāga (“serpiente”)
2. Kūrma (“tortuga”)
3. Kri-kāra (“hacedor de kri”)
4. Deva-datta (“dado por Dios”)
5. Dhanam-jaya (“conquistador de riqueza”)

b) Los conductos (nāḍi)

72.000 conductos en total / 3 principales:

sushumnā-nādī (“la más propicia”, canal central),

idā-nādī (“pálido”, canal izquierdo-luna, SN simpático)

pingalā-nādī. (“rojizo”, canal derecho-sol, SN parasimpático)

c) Los siete centros psicoenergéticos (cakra)

1. Mūlādhāra (“base raíz”, de mūla o “raíz” y ādhāra o “base”): perineo, elemento tierra, sentido del olfato, miembros inferiores, mantra la, elefante (símbolo de la fuerza), loto de cuatro pétalos de color rojo intenso. Es el asiento de la kundalinī- shakti.

2. Svādhishthāna (“propia base,” de sva o “propio” y adhishtāna o “base”): genitales, elemento agua, sentido del gusto, manos, mantra vam, cocodrilo, loto de seis pétalos de color carmesí.

3. Maṇipura (“ciudad de joyas,” de maṇi o “joya” y pura, “ciudad o fortaleza”, también llamado nābhi-cakra): ombligo, elemento fuego, sentido de la vista, ano, mantra ram carnero, loto de cien pétalos de color amarillo claro.

4. Anāhata (“no golpeado”): corazón, elemento aire, sentido del tacto, pene, mantra yam, antílope negro, loto azul de doce pétalos.

5. Vishuddha (“puro”) o vishuddhi (“pureza”): garganta, elemento éter, sentido del oído, boca y piel, mantra ham, elefante blanco, loto de dieciséis pétalos

de color violeta.

6. Ājnā (“orden”): cerebro, punto medio entre los ojos, manas, sentido del yo, mantra om, loto de dos pétalos de color gris pálido o blanco.

7. Sahasrāra (“de mil pétalos,” de sahasra “mil” y ara “pétalo/radio”): coronilla.

d) Los nudos (granthi)

brahma-granthi (ombligo)

vishnu-granthi (garganta)

rudra-granthi (entrecejo)

e) El poder serpentino (kundalinī-shakti “la enroscada”)

Fuerza psicoespiritual, manifestación microcósmica de la Energía primordial o Shakti.

La meta del yoga tántrico es el despertar de la kundalinī

### **III) PRACTICAS TÁNTRICAS**

A) Rituales

La purificación de los elementos (bhūta-shuddhi)

“instalación” o “colocación” (nyāsa) de las divinidades en el cuerpo

prácticas complejas de visualización (dhyāna)

B) Mantras



manana (“pensamiento”) y trāna  
 (“liberación”) / man+tra: instrumento del  
 pensamiento, que tiene el poder de conducir  
 a la liberación.

Su efectividad depende de la iniciación  
 (dikshā).

La recitación (japa) de mantras puede  
 hacerse: en voz alta (vācika),  
 murmurando (upāmsu), mentalmente (mānasa)  
 o por escrito (likhita-japa).

C) Los gestos simbólicos (mudrā)

Significado: 1) mud, “alegrarse,  
 deleitarse” + tra (instrumento); 2) “sello”  
 (los gestos de las manos (o, en el hatha-  
 yoga, las posturas corporales) “sellan” el  
 cuerpo, reportando de este modo gozo)

D) Mecanismos geométricos para la  
 meditación (yantra) Esquemas de los niveles  
 y energías del universo

E) El ritual de las “cinco emes”: (1) madya  
 o vino; (2) matsya o pescado; (3) māmsa o  
 carne; (4) mudrā o cereal seco; (5)  
 maithunā o relación sexual.

F) Los (8) poderes mágicos (siddhi  
 “perfección, logro”)

#### **IV) HATHA-YOGA**

Significado de hatha : 1) “fuerza,  
 violencia” (difícil); 2) Armonía o unión  
 entre los dos polos “ha” (kapha, luna, idā,

apāna) y “tha” (pitta, sol, pingalā., prāna).

Objetivos: 1) purificación de los cuerpos físico y sutil y 2) Despertar de la Kuṇḍalinī

Preparación para el Rāja-yoga (yoga integral de Patañjali)

Prácticas: técnicas de limpieza (dhauti, kriya), posturas corporales (āsana, mudrā),

contracciones musculares (bandha), recitación de mantras, ejercicios respiratorios

(prāṇāyāma) y mentales (concentración, meditación, samādhi)

Fisiología mística o cuerpo sutil: fuerza vital (prāṇa), centros energéticos (cakras), corrientes energéticas (nāḍīs: idā, pingalā, suṣumnā), nudos energéticos (granthis),

“poder enroscado” (kundalinī-shakti)

Historia del Haṭha-yoga: Movimiento siddha (s. VIII-XII) “perfecto”

a) Leyenda del origen del Haṭha-yoga

b) La tradición de los nāthas (“señores”, “amos”), norte de la India: Ādinātha Śiva), Matsyendranātha y Gorakṣanātha (s. X d.C.)

c) Obras principales:

- Gorakṣapaddhati (s. XII / XIII)

- Haṭha(yoga)pradīpikā (c. s. XV), de Svātmārāma

- Gheraṇḍa-Saṃhitā (c. s. XVII)

- Śiva-Saṃhitā (s. XVII/XVIII)

### **Bibliografía**

Eliade, El yoga. Inmortalidad y libertad, FCE, México, 1998.

Evola, J., El yoga tántrico, Edaf, Madrid, 1991.

Feuerstein, G., El yoga, Oniro, Barcelona, 1998.

Feuerstein, G., The Yoga Tradition. Its History, Literature, Philosophy and Practice,

Motilal Banarsidass, Delhi / Inner Traditions, Vermont, 2002. (en 2012 disponible

en castellano en la editorial Herder)

Riviere, J., El yoga tántrico, Kier, Buenos Aires, 1998.

Souto, A., Los orígenes del Hatha Yoga, Ediciones Librería Argentina, 2009.

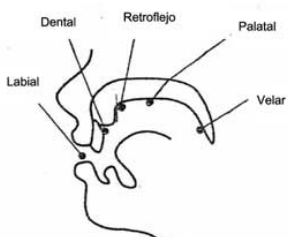
(contiene la traducción y comentario de: Hatha-yoga-paraḍīpikā, Gheranda- samhitā y Gorakṣa-śaṭakā).

El yoga tántrico y los textos del hatha-yoga © Laia Villegas

---

---

## Sánscrito: esquema de la fonética



**LOS CINCO PUNTOS DE ARTICULACION**

El lugar de contacto que interrumpe la salida del aire se llama punto de articulación (*sthāna* "lugar"). Existen en sánscrito cinco puntos de articulación: el velo, el paladar, la parte media del paladar, los dientes y los labios

- **Velar:** el dorso de la lengua toca el velo del paladar: k, kh, g, gh, ṅ
- **Palatal:** el dorso de la lengua toca el paladar: c, ch, j, jh, ṣ
- **Retroflejo:** la punta de la lengua se enrosca hasta tocar el paladar por detrás de los alveolos superiores, de modo que si nos miramos en un espejo podemos ver la parte de debajo la lengua: t, ṭh, ḍ, ḍh, ṇ
- **Dental:** la punta y el borde de la lengua presionan hacia delante hasta tocar los dientes, tanto inferiores como superiores: t, th, d, dh, n
- **Labial:** los labios se cierran uno contra el otro: p, ph, b, bh, m

- **sonoro:** sonido en que se produce un vibración de las cuerdas vocales: la mitad de las oclusivas (*g, gh, j, jh, ḍ, ḍh, ḍ, dh, b, bh*), nasales (*ṅ, ṇ, n, m*), anusvāra (*m̐*), *h* y vocales.
- **sordo:** sonido en que NO se produce vibración de las cuerdas vocales: la mitad de las oclusivas (*k, kh, c, ch, ṭ, ṭh, t, th, p, ph*), las fricativas y el *visarga*.
- **no aspirado:** consonante simple, es decir, NO seguida de una aspiración (*k, g, c, j, ṭ, ḍ, t, d, p, b*)
- **aspirado:** consonante seguida de una aspiración (*kh, gh, ch, jh, ṭh, ḍh, th, dh, ph, bh*), es decir, seguida del sonido *h*.

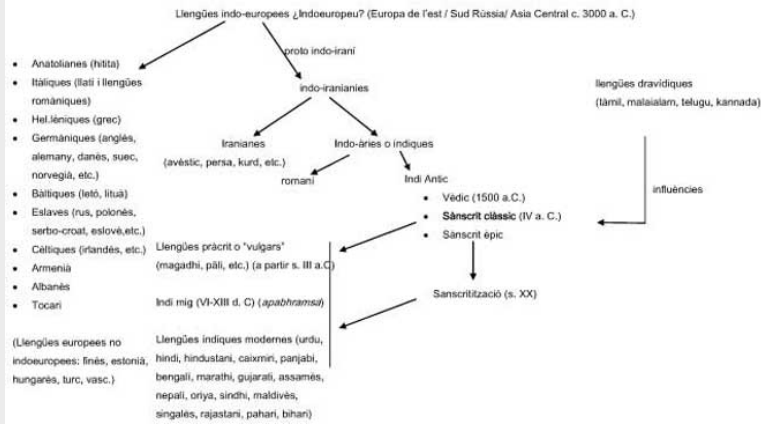
Laia Villegas

---

---

## Sánscrito: Genealogía

## GENEALOGIA DEL SÀNSCRIT



### Etapas de l'evolució del sànscrit o "indi antic"

Dates i Esdeveniments històrics	Etapa de la llengua	Literatura
Civilització de la Vall de l'Indus (2500-1700 a. C.)		Inscripcions cuneïformes d'una llengua no desxifrada
Els pobles aris indoeuropeus migren a Iran, Àsia Menor i la Vall de l'Indus (c. 2000 a.C.) Penetració dels aris (pobles indoeuropeus) al Nord-oest de l'Índia (1500 a.C.) i la vall del Ganges (1000 a.C.), on es troben i conviuen amb els pobles autòctons.	Sànscrit vèdic	Composició i transmissió oral dels himnes vèdics o <i>Vedes</i> (c. 3000-2000 a. C.) Fixació oral dels Vedes en 4 compilacions ( <i>saṃhitā</i> ) (en ordre cronològic): <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>R̥g-veda</i> (Veda dels himnes) (1500 a.C.)</li> <li>• <i>Sāma-veda</i> (Veda dels cants)</li> <li>• <i>Yajur-veda</i> (Veda de les fórmules sacrificials)</li> <li>• <i>Atharva-veda</i> (Veda de les fórmules màgiques)</li> </ul> Cada Veda funda la seva escola de sacerdots
Consolidació del sistema de castes i formació de regnes independents (1000-500 a.C.)		

Vida de Buda i Mahavira (VI a.C.): Budisme i Jainisme com a religions heterodoxes escindides del brahmanisme ortodox	Vèdic recent o Sànscrit pre-clàssic	<i>Brāhmaṇas</i> (X- VI a. C.): comentaris dels Vedes, descripció en prosa dels detalls i significat de les cerimònies i rituals <i>Āraṇyakas</i> (X- VI a. C.): seccions del bosc <i>Upaniṣads</i> (ensenyances esotèriques) (VII-IV a.C): <i>Bṛhadāraṇyaka</i> , <i>Chāndogya</i> , <i>Āitareya</i> , <i>Taittirīya</i> , <i>Kauṣītaki</i> , <i>Īśā</i> , <i>Kena</i> , <i>Kaṭha</i> , <i>Muṇḍaka</i> , <i>Praśna</i> , <i>Śvetāśvatara</i> , <i>Māṇḍūkya</i> , <i>Maitrī</i> (en ordre cronològic)  <i>Vedāṅga</i> (Ciències vèdiques auxiliars): fonètica, ritual, gramàtica, etimologia, mètrica i astrologia. <i>Sūtras</i> : tractats tècnics de litúrgia i ritual (solemnes i domèstics)
Alexandre Magne arriba a l'Índia (III a.C.) Imperi Maurya (IV-I a.C.) emperador Àsoka (III a.C.) Expansió del Budisme a l'Índia	Sànscrit Clàssic Conviu amb les llengües vernàcules ( <i>prakṛt</i> ) fins el 1000 d.C	-Primera gramàtica sànscrita <i>Aṣṭādhyāyī</i> , Pāṇini, IV a. C. <i>-Bhagavadgīta</i> , II-III a.C. -Filosofia (6 escoles ortodoxes o <i>darśanā</i> ): Mīmāṃsā, Nyāya, Vaiśeṣika, Sāṃkhya, Yoga i Vedānta sūtras: tractat fundacional de cada escola: <i>Brahma-sūtra</i> de Bādarāyaṇa, I d.C; <i>Yoga-sūtra</i> de Patañjali, II d.C; <i>Mīmāṃsā-sūtra</i> de Jaimini, I d.C; <i>Sāṃkhya-kārikā</i> de Īśvarakṛṣṇa, IV d.C; <i>Nyāya-sūtra</i> de Gautama, II a.C-II d.C; <i>Vaiśeṣika-sūtra</i> de Kanada, II d.C.

Dinastia Gupta (IV-VIII d.C) Esplendor de la cultura clàssica hindú	Sànscrit èpic	- Èpica ( <i>Itihāsa</i> ) o epopeyes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mahābhārata</i>, Vyāsa (IV a.C-V d.C) (inclou <i>Bhagavad-gītā</i>)</li> <li>• <i>Rāmāyaṇa</i>, Vālmiki</li> </ul> - Llegendes i mitologia ( <i>Purāṇa</i> )  - <i>Dharmaśāstra</i> o ciència jurídica (ex. Lleis de Manu) -Poesia ( <i>kāvya</i> ) -Teatre: Kālidāsa, <i>Śakuntalā</i> (V d.C) - Compilacions de contes i faules <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pañcatantra</i></li> <li>• <i>Hitopadeśa</i></li> </ul> - Altres ciències ( <i>śāstra</i> ): astronomia, medicina, astrologia, gramàtica, etc.
VIII-XI Desenvolupament del tantrisme en l'hinduisme i el budisme		
s.XI Invasió musulmana. Sultanat de Delhi	Primers textos en llengües vernàcules	

## Sánscrito: normas de citación

### NORMAS BÁSICAS DE CITACIÓN DE TÉRMINOS SÁNSCRITOS

□ Para cada término sánscrito de este glosario se indica entre paréntesis el género (m: masculino; n: neutro; f: femenino). De este modo puedes aplicar a cada término el artículo, adjetivo, etc. en su género apropiado. Para los términos neutros lo usual es utilizar el artículo masculino.

ej. el āsana (m), la mudrā (f), el yoga (m), el citta (m), la buddhi (f), la naḍī (f)

Si no encuentras el término que necesitas en este glosario, búscalo en el diccionario, allí encontraras el género de la palabra y su forma de citación.

□ Los términos se citan (en este glosario y en todos los escritos académicos) en su tema o forma de citación, es decir, la palabra tal como aparece en el diccionario, sin declinar (sin las terminaciones que indican caso y número).

ej. karman (en lugar de karma, su nominativo); ātman (en lugar de ātma, su

nominativo)

□ Cuando citamos una palabra en plural, no debemos añadir al final de la palabra la “s” española, dado que esto sería mezclar un término sánscrito con una terminación española.

ej. 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)

Sin embargo, podemos optar por añadir la “s” final. En ese caso, debemos explicitar que seguimos este criterio y aplicarlo sistemáticamente.

□ Idealmente hay que transcribir las palabras sánscritas al alfabeto latín siguiendo el sistema de transliteración internacional, con todos los diacríticos. Dichas transcripciones deben ir en cursiva.

En caso de no poder disponer de los medios técnicos para hacerlo, podemos optar por un sistema de transliteración simplificado y adaptado al español, siempre que así lo explicitemos. En ese caso no es necesario escribir las palabras en cursiva, puesto que dejan de ser citas del sánscrito para ser adaptaciones de las palabras sánscritas a la fonética española:

sh en lugar de ś y ṣ (shiva en lugar de śiva, shushumna en lugar de śuṣumna )

ch en lugar de c (chakra en lugar de cakra)

h en lugar de ḥ (antahkārana 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)

Incluso optando por el sistema simplificado, intenta conservar la distinción entre vocales largas y cortas (las vocales largas se indican con una línea horizontal encima y pueden ser ā, ī, ū). Esto es fácil de hacer en el ordenador y además nos indica dónde hay que poner el acento de la palabra (ej. āsana en lugar de asana, mūla en lugar de mula, īśvara en lugar de iśvara)

□Si aprendes las palabras de algún maestro/a indio/a, es posible que él o ella pronuncie las palabras sin la a final (ej. anahat en lugar de anahata , dhyān en lugar de dhyāna , mokṣ en lugar de mokṣa). 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 que no se trata de su versión hindi. Esto puedes hacerlo buscando la palabra en el diccionario.

Presta atención en mantener los compuestos como lo que son: una sola palabra. Es decir, debemos mantener juntas las palabras que forman un compuesto o, como alternativa, podemos separar las palabras



mediante guiones:

ej. 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, muchos de ellos compuestos

ej. vṛkṣāsana (en lugar de vṛkṣa āsana)

**Laia Villegas**

---

---

**Sánscrito: Historia**

**Historia del sánscrito.** Ver en PDF

**Laia Villegas**

---