

## GLOSSARIO DEI TERMINI SANSCRITI

Per rendere agevole la consultazione del glossario abbiamo seguito l'ordine alfabetico europeo. L'alfabeto sanscrito consta di 49 segni e segue un ordine basato su criteri fonetici.

Le note nel testo tra parentesi quadre e le voci che terminano con l'abbreviatura «*n.d.r.*» sono state aggiunte dal curatore.

**Abbreviazioni:** *a.* (aggettivo), *f.* (sostantivo femminile), *m.* (sostantivo maschile), *n.* (sostantivo neutro), *mfn.* (sostantivo maschile, femminile e neutro o aggettivo), *v.* (verbo), *pp.* (participio passato), *ind.* (indeclinabile).

### A

**abhiniveśa** *m.* paura della morte, istinto di sopravvivenza [una delle cinque affezioni nel *rāja-yoga* di *Patañjali*].

**ābhyantara vṛtti** *a. f.* pensiero introspettivo.

**acala** *a.* fermo, inattivo.

**acāra** *m.* condotta, comportamento.

**acetana** *a. n.* senza consapevolezza (*n.d.r.*).

**ādhibhautika** *a.* relativo al piano grossolano, alla materia.

**ādhidāivika** *a.* relativo ai corpi celesti [come sole, luna ecc.].

**adhikāra** *m.* idoneità.

**ādhyātma-prasāda** *a. m.* purezza di spirito.

**ādhyātmika** *a. n.* relativo allo spirito.

**advaita** *n.* non dualità, l'Unità assoluta (*n.d.r.*).

**agni** *m.* fuoco.

**agni tattva** *m. n.* l'elemento fuoco.

**ahamkāra** *m.* ego [indica l'identificazione di sé stessi con la forma corporea. *Aham* (ego) diventa *akāra* o *ankāra* (la struttura fisica). Lo stadio in cui *prakṛiti* (natura), toccata dall'impulso evolutivo, passa dallo stato di massa energetica diffusa a quello di massa unitaria, apercettiva, ancora priva di esperienza personale, ma già con l'oscura coscienza di essere un ego].

**ahiṃsā** *f.* non-violenza, è il primo dei cinque *yama* (proibizioni, limitazioni) nel *rāja-yoga* di *Patañjali*.

**ajapā gāyatrī** *m. f.* il mantra «gāyatrī»; un tipo di meditazione praticata recitando il mantra *gāyatrī* [vedi *gāyatrī*].

**ajapājapa** *m.* spontanea ripetizione mentale di un mantra.

**ajñā-cakra** *n.* centro nervoso tra le sopracciglia.

**akarma** *n.* inazione.

**akartā** senza azione, non-fare.

**ākāśa** *m. n.* il *cakra* della corona.

**ākāśa-tattva** *n.* l'elemento etere.

**akṣara** *a.* indissolubile, indistruttibile, imperituro; talora sta a designare la sacra sillaba OM (*n.d.r.*).

**amanaska** *a.* mente libera da pensieri e desideri; ritiro della mente, assenza di mente (*n.d.r.*).

**amaratva** *n.* immortalità.

**amṛta-pāna** *m.* sorseggiare il nettare.

**anāhata-cakra** *n.* il *cakra* del cuore.

**anāhata-nāda** *m.* il suono sottile interiore [«suono non prodotto mediante percussione»; una serie di suoni interiori percepiti dallo *yogī* che pratica *yoni-mudrā*].

**aṇimā** *m.* il potere di ridurre il proprio corpo a dimensioni microscopiche [una delle otto *siddhi* (poteri) descritte negli *Yoga-sūtra*].

**aṅga** *n.* membro, parte, stadio, passo, elemento costitutivo di una disciplina (*n.d.r.*).

**antaḥkaraṇa** *n.* è considerato l'organo *interno* costituito da due involucri (*kośa*) che prendono il nome dalla mente (*manomaya-kośa*) e dalla consapevolezza (*viññānamaya-kośa*) ed è dotato di quattro funzioni: *citta* (la sostanza mentale), *manas* (la mente), *ahamkara* (l'ego) e *buddhi* (l'intelletto) – talora *buddhi* viene associato a *citta*; in questo caso si contano tre funzioni. **1** *Citta* è la coscienza; rappresenta l'evoluto più raffinato di *prakṛti* (natura), il più vicino a *puruṣa* (spirito), ma ontologicamente assai diverso. Spesso è usato come sinonimo di mente, o più esattamente di «facoltà mentale» — lo *yoga* considera la mente un sesto senso o facoltà interiore. In alcune scritture è anche usato come sinonimo di *buddhi* (intelletto). *Citta* rappresenta la possibilità della mente di contemplare l'oggetto. **2** *Manas* è la facoltà di registrare e coordinare le impressioni, offrendone una prima definizione; costituisce il sostrato dell'attività di *citta* e *buddhi*. **3** *Buddhi* è l'intelletto, la facoltà di discriminare tra le impressioni. **4** *Ahamkāra* è il senso dell'ego, che oppone l'oggetto percepito al soggetto percipiente e riferisce a sé le azioni che il soggetto compie e le impressioni che percepisce, appropriandosene. Essendo gli organi di senso preposti all'osservazione esterna, sono considerati esterni, mentre gli organi dell'*antaḥkaraṇa* — *manas*, *buddhi*, *citta*, *ahamkāra* — sono considerati organi di senso interni (*n.d.r.*).

**anugraha** *m.* grazia.

**anuloma-viloma** *prāṇāyāma* in cui la respirazione avviene alternando narice sinistra e narice destra.

**apāna** *m.* uno dei cinque *prāṇa*, o soffi vitali; è di direzione discendente.

**apāna-vāyu** uno dei cinque soffi vitali; localizzato in *mūlādhāra-cakra*, presiede alle funzioni escretorie e riproduttive.

**aparā** *a.* inferiore.

**aparābhakti** *f.* devozione attraverso cui si realizza la forma universale di Dio onnipervadente tutta l'esistenza.

**aparāvairāgya** *n.* lo stato di non-attaccamento inferiore.

**aparigraha** *m.* non-possesso.

**arcana** *m. f.* porre pasta di legno di sandalo sulla fronte.

**ardha matsyendrāsana** *n.* posizione di torsione laterale della colonna vertebrale; viene praticata prima da un lato e poi dall'altro [*ardha* significa «metà». Vedi pure *matsyendrāsana*].

**ardhanārīśvara** *m.* Dio androgino (metà uomo, metà donna).

**ārjava** *n.* onestà, rettitudine; semplicità; umiltà.

**artha** *m.* acquisizione di ricchezza [il primo dei quattro fini dell'esistenza umana].

**asamprajñāta** *a. n.* stato di consapevolezza trascendente, puro, privo di qualsiasi contenuto attuale (*n.d.r.*).

**āsana** *n.* posizione, postura o posa yogica [terzo passo (*aṅga*) del *rāja-yoga* di *Patañjali*].

**asang** *a.* con la mente rivolta a Dio.

**asaṅga** *m.* non-attaccamento; uno dei dodici *yama* (astinenze) dell'*Uddhava-gītā* (*n.d.r.*).

**asmitā** *f.* il senso dell'ego [*asmi*]; [una delle cinque afflizioni (*kleśa*) della *Buddhi*].

**aṣṭāṅga yoga** lo *yoga* degli otto passi [o membra, parti, stadi, elementi].

**asteya** *n.* non rubare.

**āstikya** *m.* fede.

**atimanasa** *n.* la supermente.

**ātmajetā** chi ha conquistato il Sé.

**ātman** *m.* l'anima.

**ātmanivedana** la resa del sé a Dio.

**aum** la sacra sillaba.

**āvaraṇa** *n.* il velo dell'illusione.

**avasthā** *f.* stato, condizione (*n.d.r.*).

**avidyā** *f.* illusione, ignoranza.

## B

**baddha padmāsana** *n.* posizione del loto legato [il termine *baddha* premesso al nome di una *āsana* indica una variante della postura caratterizzato da un particolare allacciamento degli arti].

**bali** *m.* offerta sacrificale

**bandha** *m.* chiusura [tramite una contrazione muscolare].

**basti** *f.* uno delle sei *ṣaṭkarman* (azioni per rimuovere le impurità dal corpo); serve per ripulire il colon.

**Bhagavad Gītā** sacra scrittura indiana in cui il Signore *Kṛṣṇa* impartisce l'insegnamento realizzativo ad *Arjuna*. [Significa «Il Canto del Beato». L'azione si svolge nel campo di battaglia del *Kurukṣetra*. La *Gītā*, che concilia mirabilmente conoscenza (*jñāna*), azione (*karma*) e devozione (*bhakti*) si trova nel sesto libro del *Mahābhārata*, la grande epopea indiana scritta dal saggio *Vyāsa*].

**Bhāgavata-dharma** la religione descritta nella sacra scrittura indiana *Śrīmad Bhāgavata*.

**bhajana** [o **bhajan**] *n.* canto devozionale; inno.

**bhakti** *f.* ardente devozione, amore per il divino (*n.d.r.*).

**bhakti yoga** *m.* *yoga* della devozione.

**bhastrikā** *a.* respirazione a mantice; uno degli otto principali *prāṇāyāma* [secondo la *Hāṭhayoga-pradīpikā*].

**bhautika siddhi** poteri materiali.

**bhoga** *m.* ricerca del piacere.

**bhogī** chi insegue mete terrene.

**bhramarī** «l'ape», uno degli otto principali *prāṇāyāma* [secondo la *Hāṭhayoga Pradīpikā*] eseguito producendo nell'espiazione un suono ronzante lungo e continuo come quello di un ape.

**bhrū** *f.* tra le sopracciglia.

**bhrūcakra** il centro nervoso tra le sopracciglia; è un altro nome di *ājñā-cakra*.

**bhrūmadhya** l'area tra le sopracciglia.

**bhujaṅgāsana** *n.* posizione del cobra.

**bhūnamanāsana** *n.* *āsana* [di torsione e flessione della colonna vertebrale].

**bhūr** *f.* la terra (*n.d.r.*).

**bhuvar** *ind.* l'atmosfera (*n.d.r.*).

**bīja** *n.* seme.

**bindu** *m.* fluido sessuale.

**bhoga** *m.* ricerca del piacere terreno.

**Brahma** *m.* Dio creatore [deriva da *Brahman*; insieme a *Viṣṇu* (Dio che nutre e sostiene l'esistenza) e *Śiva* (Dio distruttore, trascendente l'esistente manifesto) forma una triade].

**brahmacāri** *mfn.* chi pratica il celibato.

**brahmacarya** *n.* celibato.

**brahmagranthi** *m.* plesso (nodo, intreccio) nervoso centrato nella regione addominale.

**Brahman** *n.* l'assoluta realtà cosmica; l'assoluto immanifesto.

**brahmano** o **bramino** *m.* è la forma italianizzata di *brāhmaṇa* che designa gli indù che appartengono alla prima delle quattro caste sociali (*n.d.r.*).

**brahmarandhra** *n.* il *cakra* della corona.

**brahmaṛṣi** *m.* lo *yogī* che ha completato la pratica dello *yoga* e identifica se stesso con *Brahma*.

**Brahmasūtra** *n.* scrittura yogica [scritta in forma aforistica e attribuita a *Bādarāyaṇa* (*Vyāsa*), è anche conosciuta come *Vedāntasūtra* e *Śārīrakasūtra*. Espone i concetti basilari del *Vedānta* e si divide in quattro capitoli, ciascuno dei quali è diviso in quattro sezioni].

**buddhi** *f.* intelletto, facoltà di discriminare.

## C

**cakra** *n.* centro o plesso nervoso.

**cala** *a.* dinamico, attivo.

**cālana** *n.* che causa movimento, che scuote.

**candra** *m.* la luna; *a.* scintillante, brillante (*n.d.r.*).

**cetanā samādhi** *samādhi* con consapevolezza (*cetanā* significa «consapevolezza»). *Cetanā samādhi* è opposto ad *acetanā samādhi* che significa «*samādhi* senza consapevolezza di oggetti di conoscenza» (*n.d.r.*).

**citta** *n.* la sostanza mentale [in cui si condensa la pura coscienza (*cit*). Vedi anche *antaḥkaraṇa*].

## D

**dāma** *m.* autocontrollo [una delle sei qualità divine].

**dana** *m.* elemosina; carità.

**darśana** *n.* visione di Dio o del *Guru*. [Punto di vista; le «prospettive» dei sei sistemi filosofici indiani: *Nyāya*, *Vaiśeṣika*, *Sāṃkhya*, *Yoga*, *Pūrva Mīmāṃsā* e *Vedānta*].

**darśī** *m.* colui che vede, veggente; profeta.

**dāśya** *n.* servizio a Dio; uno stadio di *Bhakti Yoga*.

**dayā** *f.* compassione.

**deśa** *m.* regione, luogo.

**devadatta** *m.* una delle cinque sottocategorie di *prāṇa* del corpo [gli *upaprāṇa*, distinti dalle cinque principali categorie dette *pañcaprāṇa*] che fa sbadigliare e separa il corpo dalla sua forma sottile.

**dhairya** *n.* pazienza, sopportazione; perseveranza, costanza.

**dhananjaya** *m.* sotto categoria di *prāṇa* del corpo [*upaprāṇa*] che presiede alla frammentazione del cibo per la produzione di energia.

**dhāraṇā** *f.* concentrazione, la focalizzazione della mente su un unico oggetto.

**dharma** *m.* pratica della religione [deriva dalla radice *dhr* che significa «indossare» e in senso più generale «modo di essere». Dharma indica una condotta in conformità con la legge universale].

**dhauti** *f.* uno delle sei *śaṭkarman* (azioni per rimuovere le impurità dal corpo); serve ad eliminare muco e grasso.

**dhirāsana** *n.* postura yogica.

**dhṛti** *f.* fermezza, perseveranza.

**dhyāna** *n.* meditazione.

**dīkṣā** *f.* iniziazione.

**dīrgha-prāṇāyāma** *m.* respiri lenti e profondi.

**divya cakṣu** *a. n.* occhio divino, visione divina.

**divyadeśasevana** adorazione della terra divina.

**divya śarīra** *a. n.* corpo divino.

**divya sparśa** *a. m.* divino tocco, tatto, contatto, relazione.

**dohana** mungere.

**dr̥ṣṭā** colui che vede; veggente, profeta.

**dvaita** *a. n.* duale; dualità (*n.d.r.*).

**dveṣa** *m.* avversione; una delle cinque afflizioni nel *rāja-yoga* di *Patañjali* [vedi *kleśa*].

## E

**ekāgratā** *a.* concentrato su un punto; deriva da *eka* che vuol dire «uno senza un secondo» e *agra* che vuol dire «radice, base, sommo; ossia anima indivisibile», perciò *ekāgratā* vuol dire «attenzione unidirezionale sul Sé indivisibile». Si veda *Yogadarśana* di *Patañjali*, libro III, aforisma 12 (*n.d.r.*).

**ekāgrāvasthā** *f.* stato di concentrazione.

**ekendriya vairāgya** *a. n.* il non-attaccamento che deriva dal fermo controllo su qualsiasi senso.

## G

**Gaṇapati** *m.* il Dio elefante.

**gandha** *m.* olfatto.

**gauṇa dhyāna** *n.* meditazione ordinaria.

**Gāyatrīmantra** *m.* un sacro incantesimo [*Gāyatrī* è il nome del celebre verso del *Rg Veda* (III, 62, 10) che la tradizione indù considera un mantra sacro: «Meditiamo sullo splendore dell'essere originatore dei tre mondi. Possa egli stimolare le nostre menti»].

**ghadī** 24 minuti.

**Gheraṇḍa-saṁhitā** scrittura yogica scritta dal saggio *Gheraṇḍa* [significa letteralmente «Raccolta di *Gheraṇḍa*». Insieme alla *Śiva-saṁhitā* e alla *Haṭhayoga-pradīpikā* è uno dei più importanti trattati sullo *haṭha-yoga*. Si presenta come insegnamenti impartiti oralmente da *Gheraṇḍa* al discepolo *Caṇḍakāpāli*. Si divide in sette lezioni per un totale di 351 strofe].

**ghī** burro raffinato.

**Gītā** *f.* **1** canto. **2** Nome dato ad alcune sacre scritture. **3** Da solo «la *Gītā*» indica la *Bhagavad-Gītā*. La sillaba *gī* significa «sacrificio» e la sillaba *tā* «spiritualità», perciò la *Gītā* insegna il sacrificio (dell'ego) al fine di liberare la vera natura dell'Essere (*n.d.r.*).

**gnāna** vedi *jñāna*.

**Gorakṣa Paddhati** *f.* [la «Via di Gorakṣa», *paddhati* vuol dire «via, percorso»] scrittura yogica di *Yogī Gorakṣanātha* [il grande propugnatore dello *haṭha-yoga* e fondatore dell'ordine dei *kāmpḥaṭa-yogī*. la sua leggendaria figura è avvolta nel mistero come quella del suo *Guru*, *Matsyendra* (citato da *Kripalvananda* in «La rivelazione del segreto»), la cui antichissima dottrina deriva da *Ādināta* o *Lakuliṣa* (ossia *Śiva* stesso), è fondatore del movimento dei *nātha* (tradizione dei maestri)].

**grahaṇa** *n.* il processo di percezione [e la comprensione che avviene attraverso questo processo].

**grahitr̥** colui che comprende.

**grāhya** ciò che è compreso.

**granthi** *m.* plesso nervoso del corpo [secondo la fisiologia dello *haṭha-yoga* lungo *suṣmṇā* sono situati sei *cakra*, suddivisi in tre gruppi ciascuno facente capo a un *granthi*. Partendo dal basso il primo che si incontra è il *brahma-granthi* (il plesso presieduto da *Brhama*), il secondo è *viṣṇu-granthi* (presieduto da *Viṣṇu*) e il terzo è *rudra-granthi* (presieduto da *Śiva*). Quando kundalini si risveglia, sale verso l'alto e perfora progressivamente questi plessi].

**guṇa** *m.* qualità principale della natura (*prakṛti*) [sono tre: *sattva* (equilibrio, purezza, pace), *rajas* (attività, passione) e *tamas* (passività, inerzia, ottusità). Dalle loro diverse combinazioni traggono origine tutti gli elementi, sottili e grossolani].

**guru** *m.* Maestro spirituale [*gu* significa «oscurità, ignoranza» *ru* «rimozione», perciò *Guru* significa colui che rimuove l'ignoranza].

## H

**halāsana** *n.* posizione dell'aratro.

**haṁ** suono sottile associato con la regione dell'etere.

**haṁsa mantra jāpa** un tipo di meditazione col mantra [*haṁsa* (*m.*) significa letteralmente «oca selvatica»; è il cigno veicolo di *Brahmā* che cova l'uovo del mondo. Come mantra è pronunciato mentalmente: *ham*, nell'ispirazione, simboleggia l'essere individuato; *sa*, nell'espiazione, simboleggia l'Essere assoluto. Ripetuto assume anche il suono di *so 'ham*, che significa «io sono Quello», uno dei grandi detti (*mahāvākya*) delle *Upaniṣad*].

**Hanumat** o **Hanuman** *m.* «avente una larga mascella». Uno dei devoti più fedeli, umili e coraggiosi dell'*avatāra Rāma*. È rappresentato come una scimmia di forza e valore straordinari. È uno dei più celebrati di molte semidivinità scimmie, creato per essere alleato di *Rāma* — raffigurato come l'archetipo della virtù — nella sua guerra contro *Rāvaṇa*, re di *Laṅka* — descritto invece come un avversario crudele, lascivo e privo di scrupoli (*n.d.r.*).

**haṭha-yoga** *m.* le pratiche esterne dello *yoga* che riguardano la purificazione del corpo [vedi anche *rāja-yoga*].

**Haṭhayoga Pradīpikā** *f. n.* scrittura yogica di *Svātmārāma* [significa «La piccola lucerna dello *haṭha-yoga*», *pradīpikā* significa «piccola lampada o lucerna». Si divide in quattro capitoli o lezioni (*upadeśa*) per un totale di 389 versi. la prima lezione tratta delle *āsana*; la seconda delle tecniche di purificazione del corpo (*śatkarman*) e del *prāṇāyāma*; la terza tratta di *kuṇḍalinī-yoga*, vengono descritte *bandha*, *cakra*, *granthi*, *mudrā* e *śakti-cānala* (attivazione dell'energia); la quarta tratta del *samādhi*. L'autore, che usò lo pseudonimo di *Svātnārāna*, o *Cintāmaṇi* o *Ātmarāma*, scrisse l'opera rifacendosi all'insegnamento di *Matsyendra*, *Gorakśa*, e la tradizione dei *nātha*. Insieme alla *Śiva-saṁhitā* e alla *Gheraṇḍa-saṁhitā* è uno dei più importanti trattati di *haṭha-yoga*].

**havana** *m.* fuoco sacro.

**homa** *m.* offerta rituale di oggetti nel fuoco sacrificale; uno dei cinque *yajña* eseguiti giornalmente dai *brāhmaṇa*, che consiste nel versare burro schiarito nel fuoco sacrificale (*n.d.r.*).

**hrī** *f.* pudore, vergogna.

## I

**īdā** *f.* uno dei tre principali canali energetici del corpo [*suṣmṇā* è il canale centrale, *īdā* collegato alla luna sta a sinistra e *piṅgalā*, collegato al sole, sta a destra].

**indriya-nigraha** *m.* controllo degli organi di senso.

**īśītva** *f. siddhi* che dà la capacità di creare, distruggere e sostenere la creazione della materia secondo volontà [è uno degli otto poteri miracolosi].

**Īśvara** *m.* Dio.

**īśvarānugraha** la grazia di Dio.

**Īśvarapraṇidhāna** *n.* il dedicare a Dio tutto quanto si compie col corpo, la mente e la parola [è uno dei cinque *niyama* secondo il *rāja-yoga* di *Patañjali*].

**īśvarapūjana** *f.* l'adorazione di Dio.

## J

**jaḍa samādhi** *samādhi* statico in cui il corpo non si muove e la mente rimane inconscia.

**jagad-guru** *m.* *Guru*, maestro universale [appellativo dato ai grandi Maestri, coscientemente onnipresenti. *Jagat* vuol dire «il mondo manifesto, il mondo nella sua totalità»].

**jālandharabandha** chiusura del mento (*n.d.r.*).

**jala-tattva** *n.* elemento acqua.

**jānuśīrṣāsana** postura in cui ci si piega in avanti portando la testa al ginocchio (*n.d.r.*).

**japa** *m.* ripetizione di un mantra.

**jīva** *m.* essere.

**jīvana mukti** liberazione in vita, la liberazione raggiunta mentre si è ancora in vita.

**jīvātman** *m.* anima individuale.

**jñāna** *n.* conoscenza [da *jñā*: conoscere].

**jñāna yoga** *yoga* della conoscenza.

**Jñāneśvarī-gītā** *f.* commentario sulla *Bhagavad-gītā* scritto dal santo *Jñāneśvara*.

**jyoti** luce interiore.

**jyoti-darśana** il vedere la luce dell'*ātman*.

**jyotirdhyāna** meditazione sulla luce divina.

**jyotir-lingam** *n.* l'immenso *lingam* di luce, la forma assunta da *Śiva* che costrinse *Brahma* e *Viṣṇu* a riconoscerne la superiorità (*n.d.r.*).

**jyotirmaya** luminoso.

## K

**kaivalya** *n.* stato assoluto, sinonimo di *mokṣa* (liberazione) nello *yoga* di *Patañjali* che così lo descrive nello *Yoga-darśana* (IV, 34): «*Kaivalya* segue il riassorbimento dei *guna* (le tre qualità o elementi costitutivi della natura) perché privi di scopo per l'*ātman*. Si ha *kaivalya* quando la coscienza è fondata sulla propria essenza» (*n.d.r.*).

**kāma** *m.* desiderio; sensualità.

**kāma senā** un ampio gruppo di cupidi.

**kapālabhāti** rapidi respiri in successione; uno dei sei processi di purificazione [*ṣaṭkarman*] che libera le vie respiratorie.

**karma** *n.* azione [indica anche le conseguenze dell'azione].

**karma-sanyāsa** *m.* rinuncia all'azione.

**Kena** *f.* una delle 13 principali *Upaniṣad* (*n.d.r.*).

**khanjānasana** postura yogica.

**khecarī-mudrā** *f.* *mudrā* in cui la lingua si retroflette ed entra nella cavità nasale.

**kīrtana** *n.* canto devozionale.

**kleśa** *m.* afflizione; secondo *Patañjali* l'origine di *kleśa* sono cinque: *avida* (ignoranza), *asmīta* (egoismo), *rāga* (attrazione), *dveṣa* (avversione, repulsione), *abhiniveśa* (istinto di sopravvivenza, paura della morte) (*n.d.r.*).

**krama-mukti** *f.* liberazione per gradi [la graduale ascensione dell'anima, nel corso delle esistenze, alla liberazione].

**kriyā** *f.* azione, attività; movimento fisico; sottile processo interiore.

**Kṛṣṇa** *m.* un nome di Dio; un mantra.

**kṛukala** sottocategorie di *prāṇa* che attiva la fame e la sete.

**kśamā** perdono.

**ksiptāvasthā** *f.* stato mentale di confusione, inquietudine, turbamento.

**kuṁbhaka** *m.* ritenzione del respiro.

**kuṇḍalinī** *f.* suprema energia spirituale che generalmente giace dormiente alla base della colonna vertebrale [arrotolata come un serpente, dicono i veggenti, in tre spire e mezza; infatti la parola significa letteralmente «arrotolata»].

**kūrma** *m.* una delle cinque sottocategorie di *prāṇa* del corpo che presiede all'apertura e chiusura degli occhi.

**kūrmāsana** *n.* postura yogica.

## L

**laghimā** *f.* una delle otto *siddhi* che dà il potere di diventare molto leggeri e di volare.

**laṁ** suono sottile associato con la regione terra.

**liṅga** o **liṅgam** *n.* ha vari significati, uno di questi indica un oggetto di forma fallica adorato come simbolo del divino potere evolutivo (*n.d.r.*).

**Lakṣmaṇa** *m.* fratello più giovane di *Rāma*; rappresenta l'incarnazione della lealtà (*n.d.r.*).

**Lakṣmī** *f.* moglie di *Viṣṇu*, personificazione della prosperità.

**laya** *m.* dissoluzione; assorbimento.

**laya samādhi** stato di dissoluzione o sublimazione della mente.

**līlā** *f.* l'attività divina di Dio; gioco; il gioco divino.

**loka** *m.* mondo, sfera, dimensione. Vengono normalmente riconosciuti tre mondi (*triloka*): *svarga* (superiore), *pr̥thivī* (intermedio) e *pātāla* (inferiore). Un'ulteriore classificazione prevede quattordici mondi, sette superiori e sette inferiori. I sette superiori sono: *bhūr*, *bhuvar*, *svar*, *mahar*, *janar*, *tapar*, *satya*. I sette inferiori sono: *atala*, *vitala*, *satala*, *talātala*, *rasātala*, *mahātala*, *pātāla* (*n.d.r.*).

## M

**mahā** *a.* grande.

**mahābhava** grande devozione (*bhava* significa «devozione verso Dio») (*n.d.r.*).

**Mahābhārata** *n.* santa scrittura indiana [il più antico poema epico dell'India e il più lungo della letteratura mondiale composto dal saggio *Vyāsa*, di cui fa parte la *Bhagavadgītā*].

**mahābhūta** *n.* i principali elementi che compongono il corpo umano [i principali elementi della natura a livello grossolano: etere, aria, fuoco, acqua e terra].

**mahārṣi** *m.* grande ṛṣi, grande saggio (*n.d.r.*).

**mahāvra** grande voto.

**Maheśa** *m.* Dio distruttore.

**mahimā** *f.* una delle otto siddhi degli *Yoga-sūtra* di *Patañjali*. Dà il potere di assumere enormi dimensioni fisiche.

**mala** *m.* impurità.

**manas** *n.* mente.

**Māṇḍūkya** *f.* il nome di una delle 13 principali *Upaniṣad*, tutta dedicata all'interpretazione della sacra sillaba *OM* (*n.d.r.*).

**maṇipūra-cakra** *n.* centro nervoso del plesso solare.

**maṇiṣi** saggio tra gli uomini.

**manonigraha** *m.* controllo della mente.

**mantra** *m.* formula o parola sacra.

**māntrī dīkṣā** iniziazione attraverso il mantra.

**Manu** *m.* un semidio; il primo superessere umano.

**mati** *f.* volontà o intelligenza.

**matsyendrāsana** *n.* «posizione di *Matsyendra*», dal nome del mitico saggio che, insieme all'allievo *Gorakṣa*, fondò l'ordine dei *nātha* (l'ordine dei maestri – *nātha* significa «protettore»), ridando vita all'insegnamento segreto dello *yoga* che era andato perduto. Si esegue praticando da seduti una torsione del busto, facendo leva col gomito sul ginocchio della gamba opposta (*n.d.r.*).

**māyā** *f.* illusione (*n.d.r.*).

**mitāhāra** *m.* moderazione nel mangiare [*mita* significa «misurato», *āhāra* «cibo»].

**mokṣa** *m.* liberazione.

**mṛtyu** *m.* il passaggio della morte.

**mūḍhāvasthā** *f.* stato mentale di smarrimento.

**mudrā** *f.* una speciale postura con intensa attività pranica.

**mukti** *f.* liberazione.

**mūlabandha** *m.* un tipo di *mudrā*, chiusura della radice [*mūlādhāra*].

**mūlabandhāsana** *n.* postura yogica.

**mūlādhāra-cakra** *n.* centro nervoso della base.

**mumukṣutā** ardente desiderio per la liberazione.

**Muṇḍaka** *f.* nome di una delle diciotto *Upaniṣad* principali (*n.d.r.*).

- muni** *m.* chi ha fatto voto di silenzio (*mauna*). Nella sua accezione più comune significa saggio, asceta. È spesso un appellativo riferito a *Rṣi*, asceti e *yogī*. Nel buddismo *muni* è riferito principalmente al Buddha, detto *Sākyamuni*, cioè il «*muni dei Sākya*» (*n.d.r.*).
- mūrchā** *f.* svenimento yogico; uno degli otto principali *prāṇāyāma* [secondo la *Haṭhayoga-pradīpikā*].

## N

- nāda** *m.* suono sottile spontaneo [non generato da onde sonore che percuotono il timpano].
- nādānusandhāna** accordare, sintonizzare la mente con il suono sottile interiore.
- nāḍī** *f.* canali tubolari del corpo, come vene, arterie ecc. [in cui scorre l'energia vitale nel corpo. La *Haṭhayoga-pradīpikā* parla di 72.000 *nāḍi*].
- nāga** *m.* sotto categoria di *prāṇa* del corpo [*upaprāṇa*] che apre e chiude i canali del vento [aria].
- naiṣkarma** inazione, non-azione, assenza di azione.
- nāma-sankīrtana** cantare il nome di Dio.
- Nārada** nome del saggio divino considerato il figlio della dea *Sarasvatī*. Fu il *Guru* di *Vyāsa*, il più grande dei *brāhmaṇa* e figlio dello stesso *Brahmā* (*n.d.r.*).
- Nārāyaṇa** *m.* un nome di Dio.
- nauli** *f.* uno dei sei processi di purificazione [*ṣaṭkarman*] inteso a rimuovere le impurità dalla regione addominale.
- neti** *f.* uno dei sei processi di purificazione [*ṣaṭkarman*] inteso a rimuovere le impurità dalle vie nasali.
- nididhyāsana** *n.* pratica della meditazione.
- nidrā** *f.* sonno yogico.
- nirbīja samādhi** *a. m.* il più elevato stato di *samādhi* in cui la mente si dissolve e diventa non-mente; *samādhi* senza seme di desiderio; *samādhi* senza distinzione tra soggetto e oggetto.
- nirguṇa** *a.* senza forma.
- nirguṇa dhyāna** *a. n.* meditazione sulla luce divina senza forma.
- nirodhāvasthā** *f.* stato di controllo, moderazione, limitazione.
- nirvicāra** *a.* senza pensieri.
- nirvikalpa samādhi** *a. m.* vedi *nirbīja samādhi* [*samādhi* senza differenziazione tra soggetto e oggetto, perciò assolutamente privo di dualità, conduce secondo *Patañjali* alla realizzazione di *Brahman nirguṇa*, ossia l'Assoluto senza qualità].

**nirvitarkānugratā samāpatti** *a. f.* stato di meditazione con esperienza diretta grossolana dell'oggetto di meditazione, senza valutazioni della mente [ossia senza compiere analisi qualitative dell'oggetto di meditazione].

**niškāma** *a.* senza motivazione o desiderio.

**niškāmabhakti** *f.* profonda devozione.

**niškām karma yoga** lo *yoga* dell'azione senza desiderio.

**niyama** *m.* osservanze morali [secondo passo del *rāja-yoga* di *Patañjali*].

## O

**om** vedi *aum*.

## P

**pāda** *m. n.* parte, sezione, capitolo (*n.d.r.*).

**pādānguṣṭhāsana** *n.* postura yogica.

**pādasevana** *n.* adorazione manifestata prostrandosi e toccando i piedi del *Guru* o di Dio.

**padmāsana** *n.* posizione del loto.

**pañca-mahābhūta** *n.* i cinque elementi di base [terra, acqua, fuoco, aria, etere].

**pañcāṅga sevana** *f.* adorazione delle cinque membra [*pañca* vuol dire «cinque», *aṅga* «parte, membro», *sevana* «adorazione»]; significa «quintuplice devozione»: preghiera silenziosa, oblazioni, libagioni, bagno rituale di icone sacre, offerta di cibo ai *brahmani*. Indica anche l'atto di omaggio a una divinità o a un *Guru* compiuto inchinandosi in modo da toccare il terreno con ginocchia, braccia e capo e mormorando parole d'auspicio].

**pañcāpraṇa** *m.* i cinque principali soffi vitali: *prāṇa*, *apāna*, *vyāna*, *udāna*, *samāna* (*n.d.r.*).

**Pāṇḍava** *m.* figlio di *Pāṇḍu*, fratello di *Dhīrtarāṣṭra*. I figli di *Pāṇḍu* erano *Yudhiṣṭira*, *Bhīma*, *Arjuna* — nati dalla prima moglie, *Pr̥thā* (*Kuntī*) —, *Nakula* e *Sahadeva* — nati dalla seconda moglie, *Mādrī* (*n.d.r.*).

**pāpa** *n.* peccato, colpa, errore.

**parā bhakti** *f.* devozione attraverso la quale si diventa uno con *Brahman*; profonda devozione.

**paramapada** *samādhi*.

**paramātmā** Dio, [anima universale opposta a *jīvātman* (anima individuale)].

**paratantra dhyāna** meditazione dipendente.

**para-vairāgya** *sm.* completo distacco.

**parigraha** *m.* possedere.

**pārśvāsana** *n.* postura yogica.

**paścimottānāsana** *n.* stiramento del dorso.

**paścima madhyama** il percorso mediano posteriore [il percorso di kundalini che sale lungo la parte dorsale del corpo].

**paśupata** che segue una scuola vicina al *Sāṃkhya* ; nome di una scuola *śaiva* (*n.d.r.*).

**Paśupati** *m.* Il Signore delle anime, appellativo di *Śiva* che libera l'*ātman* attraverso la sua azione di dissoluzione delle forme (*n.d.r.*).

**paśyati** *v.* vede [verbo «vedere», *pres. ind. 3<sup>a</sup> persona sing.*].

**Patañjali** *m.* il saggio autore dello *Yoga-darśana* (visione dello *Yoga*), i cui principi fondamentali enunciò nei suoi celeberrimi *Yoga-sūtra* o «Aforismi dello *yoga* ».

**piṅgalā** *f.* una delle tre principali *nāḍī* [situata al lato destro di *suṣmṇā*; la sua corrente pranica è collegata al sole].

**plāvinī** *m.* uno degli otto principali *prāṇāyāma* [descritti nella *Haṭhayoga-pradīpikā*; gli altri testi tradizionali non ne fanno menzione].

**Prajāpati** *m.* il progenitore del genere umano.

**prākāmya** *n.* una *siddhi* che dà il potere di materializzare qualsiasi cosa secondo la propria volontà.

**prakṛti** *f.* natura.

**prakṛtilaya** *m.* un tipo di *mūrchā* in cui non c'è né coscienza fisica, né coscienza astrale, ma solo l'identificazione nel corpo causale.

**pramāṇa** *n.* pensieri che si fondano sull'esperienza e che sono privi di dubbio.

**prāṇa** *m.* soffio vitale; forza vitale, uno dei cinque soffi vitali [*prāṇa*, *apāna*, *samāna*, *udāna* e *vyāna*] che risiede nel cuore [ha direzione ascendente] e presiede alla respirazione [deriva dalla radice *pra-an* che significa «respirare, inalare»].

**prāṇakriyā** attivazione dell'energia pranica.

**prāṇāpāna** due dei cinque soffi vitali: *prāṇa* e *apāna*.

**prāṇa saṃyama** controllo e padronanza del *prāṇa*.

**pranavamantra** il mantra «aum».

**prāṇāyāma** *m.* controllo del respiro.

**prāṇopāsanā** pratica spirituale che coinvolge il *prāṇa*.

**prāṇotthāna** la liberazione del *prāṇa*.

**prapatti yoga** una delle varianti di *bhakti yoga* [*prapatti* significa «sottomissione (a Dio)»].

**prāpti** *f.* *siddhi* che dà la capacità di toccare qualsiasi cosa per quanto lontana sia.

**prasāda** *m.* purezza di spirito.

**praśāntavāhitā** *f.* concentrazione della mente; stato di pace mentale.

**pratyāhāra** *m.* il ritiro della mente dagli oggetti dei sensi.

**prayānakāla** tempo di uscire [la vigilia della morte].

**prema** *f.* amore (*n.d.r.*).

**pr̥thvitattva** *n.* l'elemento terra.

**puṇya** buone azioni.

**Purāṇa** *n.* sono i «libri antichi» per eccellenza della tradizione hindù, il cui scopo principale è rendere accessibile alle persone più umili le verità enunciate dai *Veda*, che appartengono al più lontano passato della civiltà indiana. Secondo questi testi, in origine esisteva un solo *Purāṇa* di immensa estensione, e solo dopo molti *kalpa* (età del mondo) il dio *Vishnu* in persona avrebbe assunto le sembianze del mitico saggio *Vyasa* per ridurre quel vastissimo materiale a sole 400.000 strofe, dividendolo in 18 parti. L'attuale canone comprende infatti 18 Purana maggiori, o *Maha-purāṇa*, ai quali si affiancano Purana considerati minori, dette *Upa-purāṇa*. I 18 *Maha-purāṇa* sono: il *Brahma-purāṇa*, il *Padma-purāṇa*, il *Vishnu-purāṇa* che è forse uno dei più antichi, il *Vāyu-purāṇa*, il *Bhāgavata-purāṇa*, il *Devībhāgavata-purāṇa*, il *Nārada-purāṇa*, il *Mārkaṇḍeya-purāṇa*, il *Agni-purāṇa*, il *Bhaviṣya-purāṇa*, il *Brahmavaivarta-purāṇa*, il *Varāha-purāṇa*, il *Liṅga-purāṇa*, lo *Scanda-purāṇa*, il *Vāmana-purāṇa*, il *Kūrma-purāṇa*, il *Matsya-purāṇa*, il *Garuḍa-purāṇa*. (*n.d.r.*).

**pūrṇakarmakṛta yogī** chi compie azioni complete, nella loro interezza [nel senso che queste non lasciano residui *karmici* in quanto un tale *yogī* le compie senza coinvolgimento; esse sono quindi compiute dalla natura, o da Dio per il devoto].

**pūrṇa yoga** la via completa dello *yoga* [lo *yoga* integrale] .

**puruṣārtha** *m.* il fine (*artha*) ultimo dell'esistenza umana; i quattro fini dell'esistenza umana (*n.d.r.*).

**Puruṣottama** *m.* l'Essere supremo.

**pūrva madhyama** il percorso mediano anteriore [il percorso di kundalini che sale lungo la parte frontale del corpo].

## R

**Rādhā** *f.* una *gopī* di splendido aspetto, moglie di *Ayanaghoṣa*, che ebbe una relazione profonda col Signore *Kṛṣṇa* (*n.d.r.*).

**rāga** *m.* attaccamento, attrazione; [una delle cinque cause d'afflizione nel *rāja-yoga* di *Patañjali* (vedi *kleśa*)].

**rāgātmikābhakti** devozione che comporta la totale identificazione del sé con la Divinità.

**rāja-yoga** *m.* le pratiche esterne dello *yoga* che riguardano la purificazione della mente. [Significa letteralmente «*yoga* regale». Nella *Haṭhayoga-pradīpikā* si dice che lo *haṭha-yoga* insegnato da Śiva è unicamente finalizzato al conseguimento del *rāja-yoga*. Nell'*Aṣṭāṅga-yoga*, lo *yoga* degli otto passi, lo *haṭha-yoga* comprende i primi cinque: *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra* e il *rāja-yoga* gli ultimi tre: *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*. Lo *yoga* che Patañjali ha codificato nel suo *Yoga-darśana* è anche chiamato *rāja-yoga*].

**rājarṣi** chi è pronto per entrare nel *rāja-yoga*.

**rajas** *n.* attività.

**rajasico** *a.* relativo a *rajas* [italianizzato].

**rajoguṇa** *m.* le qualità o forze dell'attività o degli stati passionali della mente [vedi anche *guṇa*].

**ram** suono sottile associato con la regione del fuoco.

**Rāma** *p.* un nome di Dio; un mantra.

**rāmadhūna** ripetizione del mantra «Rāma».

**Rāmāyaṇa** *n.* poema epico che narra i percorsi (*ayana*) della vita di *Rāma*, quale *avatāra* di *Viṣṇu*, e di *Sītā*, figlia di re *Janaka*, uno dei sovrani di *Videha*. Fu scritto da *Vālmīki* in 24.000 versi suddivisi in 7 libri (*Kāṇḍa*). Due gli insegnamenti principali: il valore del distacco e la necessità di divenire consapevoli del Divino che è in ogni essere (*n.d.r.*).

**rasa** *m.* gusto; nettare.

**rasānanda samādhi** *samādhi* sperimentato attraverso il sorseggiare il nettare.

**Ṛṣi** *m.* saggio; veggente; i grandi saggi che realizzarono la conoscenza della «sacra scienza» e la tramandarono attraverso i *Veda* e le *Upaniṣad* (*n.d.r.*).

**ṛtambharā prajñā** la suprema saggezza basata sulla Verità o Realtà ultima.

**rudragranthi** *m.* il plesso nervoso al centro delle sopracciglia [vedi anche *granthi*].

**rūpa** *n.* vista delle forme o della bellezza.

## S

**śabda** *m.* udito; [il suono].

**sabija samādhi** *a. m.* *samādhi* con mente o con semi di desiderio; *samādhi* in cui è presente la distinzione tra soggetto-oggetto o conoscitore-conosciuto.

**Sadāśiva** *m.* un nome di Dio.

**sādhaka** *m.* chi segue una pratica spirituale; femminile: *sādhika*.

**sādhaka-guru** *m.* un *Guru* che sta egli stesso praticando lo *yoga* [il cui percorso non ha ancora completato].

**sādhanā** *f.* pratica spirituale [dalla radice sanscrita *sadh-*, *sādhanā* indica ogni tipo di pratica e di esercizio fisico o mentale diretto a conseguire una *siddhi* (realizzazione, potere) e in ultima analisi la liberazione].

**sadyo-mukti** *f.* la liberazione immediata, nella vita attuale.

**saguṇa** *a.* avente forma.

**saguṇa dhyāna** *a. n.* meditazione su forme.

**sahajāvasthā** *f.* stato naturale; stato del *sahaja samādhi*.

**sahaja yoga** un tipo di *karma yoga*.

**sahasradalapadma** il loto dai mille petali all'altezza del *cakra* della corona del capo.

**sahasrāra cakra** il *cakra* della corona.

**sakāma** *a.* con desiderio o motivazione.

**sakhya** *n.* amicizia di/verso Dio; uno stadio di *Bhakti*.

**śakti** *f.* energia.

**śakticālana** un tipo di *mudrā*.

**śaktipāta** *m.* la trasmissione dell'energia spirituale da un *Guru* a un discepolo.

**sāma** *n.* comportamento conciliante [una delle sei qualità divine].

**samādhāna** *f.* dissoluzione di tutti i dubbi.

**samādhi** *m.* stato di supercoscienza e di perfetta beatitudine; [stato di unione col Divino; l'ottavo passo (*anga*) del *rāja-yoga* di *Patañjali*].

**samāna** uno dei cinque *prāṇa* principali che risiede nell'ombelico e mette in funzione il sistema digerente.

**samāpatti** *f.* stadio della meditazione [deriva da *sama* (uguale) e *apatti* (indifferente), e vuol dire «ugualmente indifferente». I *samāpatti* indicano i vari stadi attraverso i quali l'aspirante raggiunge la perfetta equanimità o *samādhi*].

**śāmbhavī dīkṣā** un tipo di iniziazione.

**śāmbhavī mudrā** un tipo di *mudrā* [significa «la *mudrā* di *Śambhu*». *Śambhu* è un appellativo di *Śiva* e significa «il Benefico»].

**saṁhitā** *f.* raccolta (*n.d.r.*).

**sāṁkhya** lo *yoga* della conoscenza; *jñāna yoga*.

**sāṁkhya darśana** la filosofia del *sāṁkhya*.

**saṁprajñāta samādhi** *samādhi* in cui si realizza con chiarezza e senza dubbi la forma di Dio.

**saṁsāra** *m.* il ciclo perenne del divenire; corso dell'indefinita successione di vita-morte-rinascita (*n.d.r.*).

**saṁyama** *m.* controllo; la triade formata da *dhāraṇa*, *dhyāna* e *samādhi*.

**sānanda samāpatti** stato della meditazione in cui c'è gioia.

**sanātana** *a.* eterno; [antico, primordiale; che non ha principio; imperituro].

**sankalpa** intenzione; volizione, volontà, il volere; decisione.

**Śaṅkarabhāṣya** scrittura yogica di Śaṅkarācārya [Maestro Śaṅkara].

**sanketa** segno o istruzione segreta.

**sansārī** chi vive la vita del mondo.

**santoṣa** appagamento, contentezza.

**sanyāsa** *m.* rinuncia.

**sanyāsī** *m.* rinunciante alla vita mondana.

**śaraṇāgāti** *n.* resa a Dio.

**sarvāṅgāsana** *n.* āsana un cui si sta poggiati sulle spalle.

**sāsmitā samāpatti** stato della meditazione in cui c'è autorealizzazione.

**Satcidānanda Īśvara** Dio sotto forma di esistenza-coscienza-beatitudine [*sat-cit-ānanda* vuol dire: esistenza-coscienza-beatitudine].

**ṣaṭkarma** *m.* le sei pratiche dello *haṭha-yoga* intese a rimuovere le impurità dal corpo.

**ṣaṭsaṁpatti** le sei qualità divine.

**sattva** *m.* purezza.

**sattvaguṇa** la qualità della purezza della mente.

**sāttvico** *a.* relativo a *sattva* [italianizzato].

**sāttvikī buddhi** puro intelletto.

**satya** *n.* verità.

**satsampatti** le sei qualità divine; esse sono: *sāma* (comportamento conciliante), *dāma* (autocontrollo), *uparati* (indifferenza ai piaceri della carne), *titikṣa* (sopportazione e pazienza), *śraddhā* (fede), *samādhāna* (dissoluzione di tutti i dubbi).

**satsaṅga** *m.* la compagnia dei virtuosi. *Sat* significa Dio, Verità e *saṅga* significa legame, perciò *satsaṅga* è la relazione, il legame con Dio (*n.d.r.*).

**śauca** *n. m.* pulizia; purificazione.

**satya** *n.* verità (*n.d.r.*).

**savicāra** *a.* con pensieri.

**savicāra samāpatti** stato della meditazione in cui c'è riflessione [ossia c'è ricerca discriminante dell'essenza; corrisponde alla prima fase della seconda tappa di *saṁprajñāta-samādhi* secondo *Patañjali*].

**savicārānugatā samāpatti** stato della meditazione in cui l'esperienza è sostenuta dalla riflessione.

**savikalpa samādhi** *m.* vedi *sabīja samādhi*; [*samādhi* in cui è ancora presente allo stato latente il senso di distinzione tra soggetto e oggetto; conduce alla realizzazione di *Brahman saguṇa* secondo *Patañjali*].

**savitarka samāpatti** stato della meditazione in cui si presentano valutazioni della mente [scelte, analisi, giudizi ecc.].

**savitarkānugatā samāpatti** stato della meditazione in cui ci sono esperienze dirette grossolane degli oggetti di meditazione, insieme a valutazioni della mente [si compie l'analisi qualitativa dell'oggetto di meditazione; è la prima tappa di *samprajñāta-sabīja-samādhi* secondo *Patañjali*].

**sevaka** *m.* servitore, chi compie servizio.

**siddha** *pp.* [realizzato, perfetto]; un *Guru* che ha realizzato tutte le tappe dello *yoga*.

**siddha yoga** un tipo di *karma yoga*; lo *yoga* degli adepti che hanno realizzato gli otto poteri miracolosi dello *yoga*.

**siddhāntaśravaṇa** l'ascoltare le sacre scritture.

**siddhāsana** *n.* postura del maestro, esperto.

**siddhi** *n.* potere/poteri miracolosi che si sviluppano attraverso la pratica dello *yoga*; [conseguimento; successo; perfezione].

**śirśāsana** *n.* posizione sulla testa.

**śīṭali** uno degli otto principali *prāṇāyāma* [secondo la *Haṭhayoga Pradīpikā*].

**śītkārī** uno degli otto principali *prāṇāyāma* [secondo la *Haṭhayoga Pradīpikā*].

**Śiva** *m.* un nome di Dio, un mantra.

**Śivāgama** o **Śaivāgama** *m.* scritture *śaive* rivelate direttamente da *Śiva* (*n.d.r.*).

**Śiva-purāṇa** *n.* sacra scrittura indiana che descrive la vita di *Śiva* [vedi anche *Purāṇa*].

**Śiva-Śakti** l'universale potere maschile-femminile.

**Śiva-saṁhitā** scrittura yogica [*saṁhitā* significa «raccolta»; la *Śiva-saṁhitā* è insieme alla *Haṭhayoga-pradīpikā* e alla *Gheraṇḍa-saṁhitā* uno dei più importanti trattati di *hatha-yoga*].

**Śiva-svarodaya** scrittura yogica [«Il sorgere (della buona fortuna) deriva dal passaggio dell'aria attraverso le narici (secondo l'insegnamento) di *Śiva*». Titolo di un trattato anonimo di divinazione di orientamento *śaiva* che usa il flusso respiratorio attraverso le narici per trarne auspici].

**smaraṇa** *n.* ricordare il nome di Dio.

**smṛti** *f.* conoscenza che deriva da impressioni di esperienze precedenti registrate nella mente attraverso i sensi; memoria.

**so-haṁ** un mantra.

**sparśa** *m.* il tatto; sensazione fisica; contatto, relazione.

**śraddhā** *f.* fede [una delle sei qualità divine].

**śravaṇa** *n.* l'ascoltare.

**Śrī** *f.* **1** uno dei nomi di *Lakṣmī*, dea della ricchezza e della fortuna, sposa di *Viṣṇu*. **2** Maestà, dignità, lustro, splendore, bellezza. **3** Prefisso onorifico di nomi di divinità, maestri, persone illustri, o di titoli di opere famose; es. *Śrī Gītā* in luogo di *Bhagavad-Gītā* (il Canto del Beato) (*n.d.r.*).

**śrīmad** o **śrīmat** *a.* venerabile, glorioso, eminente; prefisso onorifico a nomi di persone o cose (*n.d.r.*).

**Śrīmad-Bhāgavata** sacra scrittura indiana che descrive le vite di 24 incarnazioni del Signore *Viṣṇu*.

**sthirāsana** *n.* postura ferma.

**sthūla** *a.* grossolano; fisico.

**śuddha** *a.* puro, limpido, trasparente (*n.d.r.*).

**śuddhi** *f.* purificazione corporea e mentale.

**sukhāsana** *n.* postura facile [seduti a gambe incrociate come di norma sappiamo fare noi occidentali: piede destro sotto la coscia sinistra e piede sinistro sotto la coscia destra].

**sūkśma** *a.* sottile.

**sūnyāśūnya** *samādhi*.

**śūrya bhedana** uno degli otto principali *prāṇāyāma* [secondo la *Haṭhayoga-pradīpikā*].

**suṣumṇā** *f.* la *nāḍī* centrale, una delle tre principali del corpo.

**sūtra** *n.* **1** filo, corda; **2** aforisma, verso. **3** Il «filo» che lega diverse cose tra loro, per traslato è l'*ātman* che collega tutti gli stati esistenziali. **4** Trattato costituito da una successione di brevi aforismi in prosa, tali da facilitare l'apprendimento mnemonico dei testi dottrinali. **5** Cordoncino portato dai *brahamani* quale simbolo della loro iniziazione (*n.d.r.*).

**svaḍhiṣṭhāna cakra** uno dei sette *cakra*; il secondo lungo *suṣumṇa* situato nella zona sacrale.

**svādhyāya** *m.* studio della Verità, studio delle sacre scritture [uno dei cinque *niyama* nel *rāja-yoga* di *Patañjali*].

**svāmi** *m.* monaco di un determinato ordine; maestro (*n.d.r.*).

**sva** cielo; cieli luminosi (*n.d.r.*).

**svatantra** *a.* indipendente.

**svastikāsana** *n.* posizione yogica a gambe incrociate.

**Śvetāśvatara** *f.* una delle tredici principali *Upaniṣad* (*n.d.r.*).

# T

**tālu** *n.* palato.

**tamas** *n.* inerzia.

**tamasico** *a.* relativo a *tamas* [italianizzato].

**tamoguṇa** *m.* qualità o energie relative all'offuscamento o all'inerzia della mente.

**tandrā** *f.* sonnolenza.

**tantra** *n.* sistema di riti mistici; [insieme di scritture la cui essenza è costituita dal culto della *Śakti* quale energia manifesta rappresentata come la *Grande Madre* detta *Devī*, *Durgā* (Dea)].

**tapas** *n.* penitenza, mortificazione, austerità [uno dei cinque *niyama* nel *rāja-yoga* di *Patañjali*].

**tapasvī** *n.* chi pratica *tapas*.

**tāraka yoga** un tipo di *yoga* che ritiene vi sia il *Brahman* sotto forma di luce nello spazio dietro la fronte (*n.d.r.*).

**tarka yoga** un tipo di *karma yoga*.

**tarpaṇa** *n.* oblazione.

**tattva** *n.* elemento.

**tattvacintana** contemplazione filosofica.

**tattva darśana** realizzazione dell'essenza.

**tattva jñāna** conoscenza dell'essenza; filosofia.

**tejojdhyaṇa** *n.* meditazione luminosa.

**titikṣa** *f.* pazienza, sopportazione [una delle sei qualità divine].

**trātaka** *n.* una delle sei azioni di purificazione [*ṣaṭkarman*] intesa a rafforzare gli occhi [consiste nel fissare lo sguardo sulla fiamma di una candela o altro piccolo oggetto, senza battere le palpebre. la *Haṭhayoga-pradīpikā* lo considera un «tesoro prezioso» che cura i disturbi della vista e scaccia l'indolenza dalla mente; oltre a questo, secondo la *Gheraṇḍa-saṃhitā* procura chiaroveggenza].

**turīya** *a. n.* sinonimo di *samādhi*.

**turīyāvasthā** *samādhi* [è il quarto stato (di coscienza), oltre quelli di veglia, sonno e sogno].

**tyāga** *m.* rinuncia ai possessi e alla vita sociale.

## U

**udāna** *m.* uno dei cinque *prāṇa* (o soffi vitali) principali del corpo, risiede nella gola, aiuta il sistema digerente e presiede alla deglutizione.

**uḍḍiyānabandha** chiusura, contrazione addominale [i muscoli addominali spingono verso la colonna vertebrale].

**ujjāyī** uno degli otto principali *prāṇāyāma* [secondo la *Haṭhayoga Pradīpikā*].

**unmada** *pp.* stato di delirio.

**unmani** *samādhi*.

**Upamanyu** *m.* nome di un asceta *śaiva* (seguace di *Śiva*) il cui eremo sui monti dell'*Himālaya* divenne un tempio in cui tutti gli animali vivevano insieme in perfetta armonia. La circostanza ripropone quanto descritto in Isaia (XI, 6-8): «Il lupo abiterà con l'agnello, e il leopardo si sdraierà accanto al capretto; il vitello, il leoncello e il bestiame ingrassato staranno assieme, e un bambino li condurrà. La vacca pascolerà con l'orsa, i loro piccoli si sdraieranno assieme, e il leone mangerà il foraggio come il bue. Il lattante giocherà sul nido della vipera, e il bambino divezzato stenderà la mano nella buca del serpente» (*n.d.r.*).

**Upaniṣad** *n.* sacre scritture indiane. [*Upa* è una preposizione o prefisso che sta indicare «vicino a», in questo caso significa «complementare, aggiuntivo» ai testi vedici; *ni-ṣad* significa «sedere ai piedi di un maestro» che impartisce l'insegnamento. Le *Upaniṣad* canoniche sono 108, ma se ne conoscono più di 300. Esse costituiscono il *Vedānta*, che etimologicamente significa «fine (*anta*) dei *Veda*». L'espressione va intesa nel duplice significato di «conclusione», in quanto le *Upaniṣad* costituiscono la parte finale dei testi vedici, e di «scopo», in quanto contengono l'essenza dell'intera trasmissione vedica. Le *Upaniṣad* principali sono: *Brhadāranyaka*, *Chāndogya*, *Taittirīya*, *Aitareya*, *Śvetāśvatara*, *Kaṭha*, *Īśa*, *Māṇḍūkya*, *Kena*, *Praśna*, *Muṇḍaka*, *Kauṣītakī*, *Maitry*. Le *Upaniṣad* dello *yoga*, riconosciute come tali, sono 20: *Advayatākaraka*, *Amṛtanānda*, *Amṛtabindu*, *Kṣurika*, *Tejobindu*, *Triśikhibrāhmaṇa*, *Darśana*, *Dhyānabindu*, *Nādabindu*, *Pāśupatabrahma*, *Brahamavidyā*, *Maṇḍalabrāhmaṇa*, *Māhavākya*, *Yogakuṇḍalī*, *Yogacūḍāmaṇi*, *Yogatattva*, *Yogaśikha*, *Varāha*, *Śāṇḍilya*, *Haṃsa*].

**uparati** *f.* indifferenza ai piaceri della carne [una delle sei qualità divine].

**upāsaka** *m.* (femminile: *upāsika*) chi pratica l'*upāsana* (*n.d.r.*).

**upāsana** *n.* adorazione [dalla radice *upa- ās* (stare vicino)].

**ūrdhvamukhī** direzione ascendente.

**ūrdhvaretā** *m.* celibe perfetto i cui fluidi sessuali sono stati sublimati [e acquistano direzione ascendente; *ūrdhva* vuol dire «rivolto verso l'alto» e *reta* vuol dire «sperma, fluido seminale»].

**utsāha** *m.* entusiasmo.

## V

- vācaka-guru** *m.* *Guru* che conosce solo le scritture [ma non ha esperienza/conoscenza personale dello *yoga*].
- vaidhi bhakti** devozione che implica cerimoniali di adorazione.
- vairāgya** *n.* non-attaccamento, rinuncia.
- vajrāsana** *n.* posizione adamantina [o del fulmine].
- vaṁ** suono sottile associato alla sfera (*loka*) dell'acqua.
- vandana** *n.* il prostrarsi [in segno di riverenza e adorazione].
- vāsanā** *f.* desiderio.
- vaśikāra vairāgya** non-attaccamento che consegue dall'aver raggiunto la padronanza su tutti i sensi.
- vaśitva** una *siddhi* che rende capaci di muovere gli oggetti inanimati e far obbedire al proprio volere gli esseri animati.
- Vāsudeva** *m.* è il patronimico di *Kṛṣṇa*, figlio di *Vāsudeva*, membro della casta dei guerrieri (*n.d.r.*).
- vāyu** *m.* soffio vitale.
- vāyu tattva** l'elemento aria.
- Veda** *m.* sacre scritture indiane composte da quattro libri [letteralmente «ciò che è stato visto, conosciuto dai *Ṛṣi*»; i Veda propriamente detti sono costituiti da quattro raccolte (*samhitā*): *Ṛg-veda*, *Sāma-veda*, *Yajur-veda* e *Atharva-veda*, che contengono «la Scienza Sacra» realizzata dai *Ṛṣi* e da essi tramandata].
- Vedānta** *m.* sistema filosofico indiano [il punto di vista esposto dai Veda].
- vedha dīkṣā** un tipo di iniziazione.
- videhalaya** un tipo di *mūrchā* in cui non c'è coscienza fisica, ma solo l'identificazione col corpo astrale.
- vikalpa** pensieri illusori dovuti a dubbio; una *vṛtti*.
- vikṣepa** *m.* distrazioni.
- vikṣiptāvasthā** stato mentale di serenità.
- viparyāya** *n.* pensieri illusori [o conoscenza erronea] dovuti a mancanza di esperienza; una *vṛtti*.
- virāsana** *n.* posizione del prode, o dell'eroe.
- visarga** *m.* creazione (*n.d.r.*).
- Viṣṇu** *m.* Dio sostenitore, conservatore della creazione [uno dei tre aspetti della *Trimūrti* (trinità) hindù: *Brahmā-Viṣṇu-Śiva* (creazione-conservazione-dissoluzione)].

**viṣṇugranthi** *m.* plesso nervoso situato nella regione del palato [vedi anche *granthi*].

**viśuddha buddhi** puro intelletto, saggezza.

**viśuddhākhyā cakra** uno dei sette *cakra* situato all'altezza del plesso faringeo.

**Viśvāmītra** *m.* uno dei Ṛṣi più importanti; gli si attribuiscono 56 inni vedici e la trasmissione orale del *Gāyatrīmantra*. Il suo nome significa «amico di tutti, colui che augura il bene a tutto il mondo» (*n.d.r.*).

**viveka** *m.* discriminazione.

**vṛkśāsana** *n.* posizione dell'albero.

**vṛṣāsana** *n.* posizione del toro.

**vṛtti** *f.* onde del pensiero.

**vyāna** *n.* uno dei cinque principali soffi vitali che pervade tutto il corpo e presiede al sistema circolatorio.

**Vyāsa** grande saggio cui vengono attribuiti la composizione del *Mahābhārata*, dei diciotto *Purāṇa*, del *Brahma-sūtra* e delle *Saṁhitā* (*n.d.r.*).

**vyatireka vairāgya** non-attaccamento che risulta dall'aver domato i sensi.

## Y

**yāga** *m.* offerta, oblazione (*n.d.r.*).

**yajña** *m.* sacrificio rituale.

**Yajñavalkya** consigliere di re *Janaka*, protagonista tra i più significativi dialoghi della *Bṛhadāranyaka Upaniṣad*. Gli viene attribuita la *Vājasaneyi Saṁhitā* che secondo la tradizione gli fu rivelata dal sole sotto le sembianze di un cavallo (*n.d.r.*).

**yañi** suono sottile associato alla sfera (*loka*) dell'elemento aria.

**yama** *m.* restrizioni a favore della condotta morale [il primo passo del *rāja-yoga* di *Patañjali*; *Yama* è anche il nome del dio della morte].

**yatamāna vairāgya** non-attaccamento derivante dall'autocontrollo.

**yātrakāmavaśayitva** una *siddhi* che rende capaci di modificare le qualità della materia.

**yoga** *m.* unione con Dio.

**Yoga-bhāṣya** significa «commento sullo *yoga*». Composto da *Vyāsa* è il principale e più antico commento allo *Yoga-darśana* di *Patañjali* (*n.d.r.*).

**yoga bhraṣṭa** chi è decaduto dal sentiero dello *yoga*.

**Yoga-darśana** commentario sugli aforismi dello *yoga* di *Patañjali* [noto anche come *rāja-yoga* (*yoga regale*) o *Patañjali-yoga* (*yoga di Patañjali*) è una delle sei dottrine, o meglio «visioni» (*darśana*) su cui si fonda il pensiero tradizionale hindù. Costituisce in particolare l'aspetto pratico della filosofia *Sāṁkhya*. Vedi anche *Yoga-sūtra*].

**yogāgni** il fuoco dello *yoga*.

**yoga-śāstra** *n.* scritture sullo *yoga* [*śāstra* vuol dire «trattato»].

**Yoga-sūtra** «Aforismi dello *yoga* », compilato dal saggio *Patañjali* è anche chiamato *Yoga-darśana* (la visione dello *yoga*), ed è uno dei più importanti testi yogici. Si compone di 195 aforismi (*sūtra*) suddivisi in 4 sezioni (*pāda*): *samādhi*, *sādhanā vibhūti* e *kaivalya*. L'opera fu oggetto di numerosi commentari, tra cui ricordiamo l'importantissimo *Yoga-bhāṣya* di *Vyāsa*.

**Yogavāsiṣṭha** scrittura yogica del saggio *Vāsiṣṭha*.

**yoni mudrā** una *mudrā*.