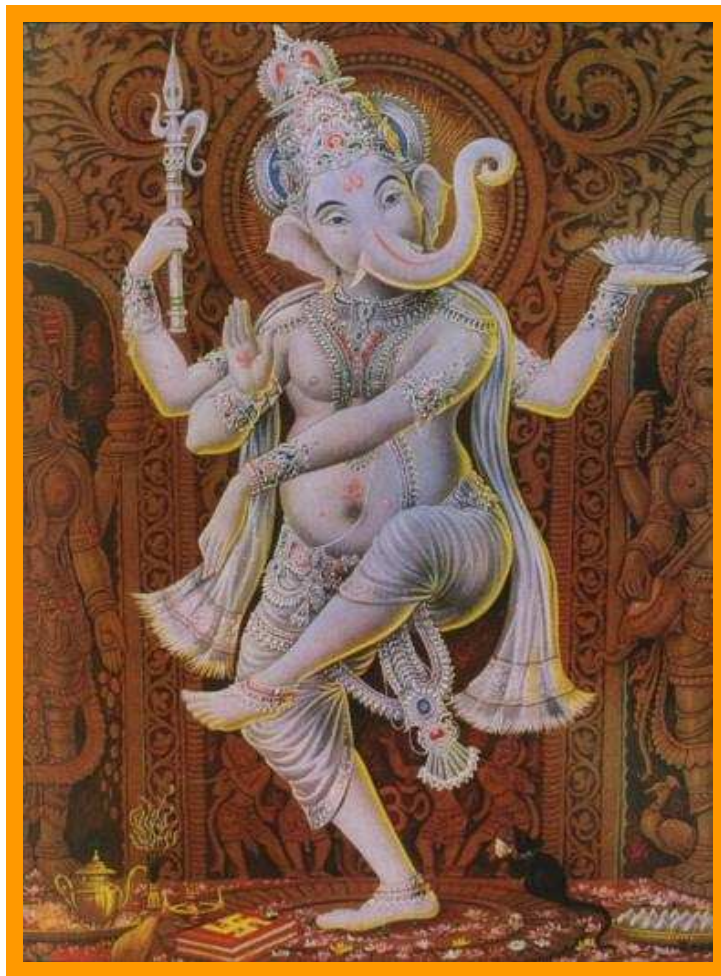


# Glossario Sanscrito

*dicembre 2006*



**Gaṇeśa**

[www.kripalvananda.org](http://www.kripalvananda.org)

## NOTA DEL CURATORE

L'esigenza di comprendere e trascrivere correttamente i termini sanscriti che ricorrono nelle nostre traduzioni yogiche ci ha condotto, senza che l'avessimo premeditato, alla compilazione di un «Glossario Sanscrito» che va via via arricchendosi di nuovi vocaboli.

Scusandoci per le imperfezioni che il testo può contenere rispetto alla comprensione dello *yoga* maturata da Svāmi Kripalvananda, lo rendiamo disponibile ai lettori.

Sergio Cipollaro

## IN COPERTINA

Raffigurazione del Dio Gaṇeśa, Signore della devozione e dell'amore universale. Gaṇeśa è anche chiamato Gaṇapati, che vuol dire «Maestro d'intelligenza e saggezza»; un altro suo nome è Vinayāka: «colui che rimuove gli ostacoli dal cammino spirituale». Vittorioso su ogni difficoltà che separi dalla verità, Gaṇeśa cavalca trionfante un topolino, simbolo, questi, del buio dell'ignoranza.

L'insegnamento di Gaṇeśa si incentra sul sacrificio. La leggenda racconta che quando si accinse a scrivere il Mahābhārata, dettatogli dal grande saggio Vyāsa, questi pose la condizione che, per tutta la stesura dell'opera, non avrebbe mai dovuto fermarsi, qualunque cosa Vyāsa avesse detto. Anche Gaṇeśa pose una condizione: che avrebbe scritto a patto che Vyāsa non avrebbe mai interrotto la sua dettatura. Mentre scriveva, tuttavia, a Gaṇeśa si ruppe la penna, ed egli non esitò a spezzare una delle sue zanne per continuare a scrivere. Per questo lo si raffigura con una zanna mozza e gli si dà anche il nome di Ekadanta: «colui che ha una sola zanna». Variopinta è la simbologia della mitologia indiana. Bisogna penetrarla a fondo per accedere alle verità che contiene.

Possa Gaṇeśa aprire i vostri cuori all'amore e al sacrificio e sgombrare il vostro percorso da tutti gli ostacoli.

## LE FONTI

Per la compilazione del Glossario ci siamo avvalsi dei glossari allegati agli stessi testi che traduciamo e dei seguenti libri di consultazione:

- *Enciclopedia dello Yoga*, Stefano Piano, Magnanelli Edizioni, [www.magnanelli.it](http://www.magnanelli.it).
- *Glossario Sanscrito*, Gruppo Kevala, Edizioni Āśram Vidyā, [www.edizioniasramvidya.it](http://www.edizioniasramvidya.it).
- *Dizionario dell'induismo*, Stutley Margaret, Stutley James, Astrolabio Ubaldini.
- *Monier-Williams Sanskrit-English Dictionary*, ne esiste una versione digitale per Windows curata dal Prof. Luis Bontes dell'Università di Köln (Colonia). Contiene 160.000 lemmi, è molto ben fatta e di facile consultazione. Potete scaricarla gratuitamente qui: <http://members.chello.nl/l.bontes/>. Esiste anche una versione su CD che contiene sia il programma del Prof. Bontes, sia l'intero Dizionario scansionato pagina per pagina e supportato da un programma che ne rende agevole la consultazione: [http://www.matchless-gifts.com/catalog/product\\_info.php?cPath=25&products\\_id=65&ad=su](http://www.matchless-gifts.com/catalog/product_info.php?cPath=25&products_id=65&ad=su).

## I FONTS

- Per il testo sono stati usati due *fonts*: il *Times New Roman* e il *Vu Times Plus* per i caratteri diacritici della traslitterazione del sanscrito. Se volete trasferire il testo su Word, dovete installare il *font* diacritico *Vu Times Plus*. Potete scaricarlo qui: <http://www.pratyatosa.com/SanskritDiacriticTextConversion.htm>.

## ORDINE ALFABETICO, TRASCRIZIONE DEI LEMMI E ABBREVIAZIONI

- 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.
- Anche se il sanscrito crea nuovi vocaboli unendo insieme più parole, per facilitare la ricerca, le abbiamo quasi sempre trascritte unite da un trattino.
- **Abbreviazioni:** *a.* (aggettivo), *s.* (sostantivo), *f.* (sostantivo femminile), *m.* (sostantivo maschile), *n.* (sostantivo neutro), *mfñ.* (sostantivo maschile, femminile e neutro o aggettivo), *v.* (verbo), *pp.* (participio passato), *ind.* (indeclinabile).

## NOTA SULLA TRASLITTERAZIONE E LA PRONUNCIA DELLE PAROLE SANSCRITE

Si è adottato il sistema ufficiale di traslitterazione della scrittura *nāgarī* deciso dal X Congresso degli orientalisti (1894) e ancor oggi in uso presso gli indologi.

Il nome dell'autore, Kṛpālvananda, lo abbiamo lasciato traslitterato come normalmente i devoti e i ricercatori spirituali sono abituati a leggerlo: Kripalvananda.

Le singole lettere si pronunciano approssimativamente come in italiano. In particolare si segnalano le seguenti regole:

**Suoni lunghi:** sono lunghe (raddoppiano la loro durata) le vocali con un trattino soprascritto **ā, ī, ū**; es. *kāma* = kaama, *sūtra* = suutra. Le vocali **e, o** e i dittonghi **ai, au** sono sempre lunghi. Diventano lunghe le vocali seguite da due o più consonanti.

**Accento:** cade sulla penultima sillaba se questa è lunga, altrimenti recede sulla terzultima. Es. *saṃsāra* = saṃsaāra, *asteya* = astéya, *amṛta* = ámṛta, *Upaniṣad* = Upániṣad, *niyama* = níyama.

**c:** è sempre dolce come l'italiano *cielo*. Es. *cakra* = ciákra, *candra* = ciándra.

**g:** è sempre gutturale come l'italiano *gh*, anche davanti alla *e* e la *i*. Es. *gītā* = ghiítaa, *yogi* = yóghi.

**h:** si pronuncia sempre con un'aspirazione avente lo stesso valore delle altre consonanti (come *casa* nella pronuncia toscana: *hasa*); quindi si dirà «lo haṭha-yoha» e non «l'haṭha-yoga». Quando segue una consonante, viene pronunciata quasi separatamente; es. *dharma* = d-hárma, *Bhagavān* = B-hagavaán.

**j:** come l'italiano *gi*. Es. *jīva* = giíva, *japa* = giápa.

**jñā:** si pronuncia come *gh-niaa*. Es. *jñāna* = gh-niaana

**m̄, ṃ:** indicano una nasalizzazione.

**ñ:** nasale gutturale come l'italiano *angolo*.

**ṇ:** nasale retroflessa; un suono intermedio tra la palatale di *gnomo* e la dentale di *naso*.

**ñ:** come la *gn* di *gnomo*.

**ṛ:** come la *r* italiana con l'aggiunta di una *i* breve; es. *Ṛg-veda* = Rigvéda.

**s:** è sempre sorda come *sedia*; non esiste la *s* dolce intervocalica di *rosa*.

**ś, ṣ:** come la *sc* di *scena*, con una leggera differenza essendo la prima palatale e la seconda dentale retroflessa. Es. *Śiva* = Scíva, *Kṛṣṇa* = Krishna (suono inglese della *sh*).

**ṭ, ṭh, ḍ, ḍh:** sono delle dentali pronunciate come la *t* inglese di *tree* o la *d* siciliana di *padre*.

# A

- abhiniveśa** *m.* paura della morte, istinto di sopravvivenza; una delle cinque afflizioni nel *rāja-yoga* di *Patañjali*.
- ābhyantara vṛtti** *a. f.* pensiero introspettivo.
- acala** *a.* fermo, inattivo.
- acāra** *m.* condotta, comportamento.
- acetana** *a. n.* senza consapevolezza.
- ādhibhautika** *a.* relativo al piano grossolano, alla materia.
- ādhidaivika** *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; *samādhi*.
- agni** *m.* fuoco.
- agni-tattva** *m. n.* l'elemento fuoco, uno dei cinque *mahā-bhūta* (elementi grossolani).
- ahaṁkāra** *m.* ego. Indica l'identificazione di sé stessi con la forma corporea. *Aham* (ego) diventa *akara* 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.
- ahiṁsā** *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. uno dei cinque *mahā-bhūta* (elementi grossolani).
- akṣara** *a.* indissolubile, indistruttibile, imperituro; talora sta a designare la sacra sillaba OM.
- amanaska** *a.* mente libera da pensieri e desideri; ritiro della mente, assenza di mente; *s. samādhi*.

**amaratva** *n.* immortalità; *samādhi*.

**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.

**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** *Ahaṁkāra* 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.

**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.

**ārambhavasthā** «stadio iniziale», il primo stadio di *nādayoga*.

**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*].

**ardhanāriśvara** *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.

**asaṁprajñāta** *a. n.* stato di consapevolezza trascendente, puro, privo di qualsiasi contenuto attuale.

**āsana** *n.* posizione, postura o posa yogica; il 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*.

**Asato mā sad gamaya, tamaso mā jyotir gamaya, mṛtyor māmṛtām gamaya**  
«Dall'irreale conducimi al Reale, dalle tenebre conducimi alla Luce, dalla morte conducimi all'Immortalità» (*Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*: I, III, 27).

**asmitā** *f.* il senso dell'ego (*asmi*); una delle cinque affezioni (*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.

**avidyā** *f.* illusione, ignoranza.

**aśvinī-mudrā** una *mudrā*.

## 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 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.

**bhala** *m.* un termine per indicare il sole.

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

**bhāva** *m.* il divenire, l'essere, l'esistere, l'accadere; modo di essere, di agire o di sentire; amore, devozione verso Dio.

**bhautika siddhi** poteri materiali.

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

**bhogī** chi insegue mete terrene.

**bhrāmarī** «l'ape», uno degli otto principali *prāṇāyāma* secondo la *Haṭhayoga 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.

**bhūcarī-mudrā** una *mudrā*.

**bhujāṅgāsana** *n.* posizione del cobra.

**bhujāṅginī-mudrā** una *mudrā*.

**bhūnamanāsana** *n.* *āsana* praticata mediante torsione e flessione della colonna vertebrale.

**bhūr** *f.* la terra.

**bhuvar** *ind.* l'atmosfera.

**bija** *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.

**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 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.

**cakra kṣetram** area di riflesso di un *cakra* situata sulla parte anteriore del corpo (vedi anche *kṣetra*).

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

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

**candra** *m.* la luna; *a.* scintillante, brillante.

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

**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 Mīmāṃsa* 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.

**dr̥ṣṭi** *f.* il vedere, vista, visione, veggenza; saggezza.

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

**Durgā** *f.* una dea.

**dvaita** *a. n.* duale; dualità.

**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.

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

**ekāpādaśīrṣāsana** posizione con un piede dietro alla testa.

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

## G

**Gaṇapati** *m.* il Dio elefante.

**gandha** *m.* olfatto.

**ghaṭavasthā** «stadio dell'unificazione», il secondo stadio di *nādayoga*.

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

**Gāyatrīmantra** *m.* un sacro incantesimo. *Gāyatrī* è il nome del celebre verso del *R̥g 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.

**gnāna** vedi *jñāna*.

**gopī** *f.* pastorelle tra le quali *Kṛṣṇa* trascorse la sua gioventù. Esse sono il simbolo dell'intensa devozione che è richiesta a coloro che praticano il sentiero del *bhakti-yoga*.

**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 *kāmphata-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 tale processo.

**grahitr** colui che comprende.

**grāhya** ciò che è compreso.

**granthi** *m.* plesso nervoso del corpo. Secondo la fisiologia dello *haṭha-yoga* lungo *suṣmnā* 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.

**hamsa mantra jāpa** un tipo di meditazione col mantra. *Hamsa* (*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 *Laṅca* — descritto invece come un avversario crudele, lascivo e privo di scrupoli.

**hāri** *a.* accattivante, seducente, bello.

**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 (*śaṭkarman*) 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*, *Gorakṣa*, 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.

**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.

**īśītvā** *f.* *siddhi* che dà la capacità di creare, distruggere e sostenere la creazione della materia secondo volontà; è uno degli otto poteri miracolosi secondo il *rāja-yoga* di *Patañjali*.

**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.

**jala-tattva** *n.* elemento acqua, uno dei cinque *mahā-bhūta* (elementi grossolani).

**jānuśīrṣāsana** postura in cui ci si piega in avanti portando la testa al ginocchio.

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

**jihvābandha-mudrā** «*mudrā* della contrazione della lingua», un altro nome di *khecarī-mudrā*.

**jīva** *m.* essere.

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

**jīvātman** *m.* anima individuale.

**jñāna** *n.* conoscenza; dalla radice *jñā*: conoscere.

**jñānamārga** *m.* il sentiero della conoscenza.

**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.

**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».

**kākī-mudrā** una *mudrā*.

**kāma** *m.* desiderio; sensualità.

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

**kāṇḍa** *m.* capitolo, sezione, divisione.

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

**kapālahuhara** *n.* la decima porta, ossia la cavità nasale posta sulla faringe. *Kuhara* vuol dire «cavità, buco» e *kapāla* «coppa».

**Kapila** *m.* uno dei fondatori del sistema *sāṃkhya*.

**karma** *n.* azione; indica anche le conseguenze dell'azione.

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

**karṇapīdanāsana** āsana che comporta una pressione sulle orecchie; è una variante di *halāsana*, la posizione dell'aratro, in cui le ginocchia toccano le orecchie.

**Kena** *f.* una delle 13 principali *Upaniṣad*.

**khanjānasana** postura yogica.

**khecarī-mudrā** *f.* «gesto del movimento nello spazio»; *mudrā* in cui la lingua si retroflette ed entra nella cavità nasale (vedi anche *vyoma cakra*).

**kīrtana** *n.* canto devozionale.

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

**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.

**kṣetra** o **kṣetram** *n.* campo, luogo. regione; indica una posizione nello spazio che costituisce il campo di azione di una certa potenza. *Cakra kṣetram* è l'area di riflesso di un *cakra* situata sulla parte anteriore del corpo.

**ksiptāvasthā** *f.* stato mentale di scoraggiamento 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.

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

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

**lananā** *f.* la lingua.

**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*, *sva*, *maha*, *janar*, *tapar*, *satya*. I sette inferiori sono: *atala*, *vitāla*, *satala*, *talātala*, *rasātala*, *mahātala*, *pātāla*.

**lopā-mudrā** *f.* una *mudrā*.

## M

**mahā** *a.* grande.

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

**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.

**Mahāmudrā** una delle dieci *mudrā* più importanti dello yoga.

**mahārṣi** *m.* grande *ṛṣi*, grande saggio.

**mahāvedha-mudrā** una delle dieci *mudrā* più importanti dello yoga.

**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.

**makarāsana** «posizione del coccodrillo» che si esegue stando sdraiati proni con braccia e gambe rispettivamente incrociate.

**mala** *m.* impurità.

**mālā** *f.* ghirlanda, corolla; rosario per la recitazione dei mantra.

**manas** *n.* mente.

**māṇḍūkī-mudrā** una *mudrā*.

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

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

**maṇiṣi** saggio tra gli uomini.

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

**manonmanī** letteralmente «assenza di pensiero», secondo lo *Haṭhayoga Pradīpikā*, uno stato di completa sospensione d'ogni attività mentale; *samādhi*.

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

**māntrī dīkṣā** iniziazione attraverso il mantra.

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

**mārga** *m.* via, sentiero di realizzazione.

**mātaṅginī-mudrā** una *mudrā*.

**mati** *f.* volontà o intelligenza.

**matsyāsana** posizione del pesce.

**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.

**māyā** *f.* illusione.

**mitāhāra** *m.* moderazione nel mangiare (*mita* significa «misurato», *āhāra* «cibo»).

**mohana-mudrā** *f.* una *mudrā*; *mohana* significa «priva della coscienza».

**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 (*muladara*).

**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.

**muni** *m.* chi ha fatto voto di silenzio (*mauna*). Nella sua accezione più comune significa saggio, asceta. È spesso un appellativo riferito a *Ṛṣi*, asceti e *yogī*. Nel buddismo *muni* è riferito principalmente al Buddha, detto *Sākyamuni*, cioè il «*muni* dei *Sākya*».

**mūrchā** *f.* svenimento yogico; uno degli otto principali *prāṇāyāma* secondo la *Haṭhayoga-pradīpikā*.

## N

**nabho-mudrā** una *mudrā*.

**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 *nāḍī*.

**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*.

**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.

**nirālamba** «senza sostegno», *samādhi*.

**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.* *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 (vedi *nirbīja samādhi*).

**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.

**niṣpatyavasthā** «stadio del coronamento», il quarto stadio di *nādayoga*.

**niyama** *m.* osservanze morali; il secondo passo del *rāja-yoga* di *Patañjali*.

## O

**om** vedi *aum*.

## P

**pāda** *m. n.* parte, sezione, capitolo.

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

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

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

**pañcā-dhāraṇā** quintuplici *mudrā* descritte dalla *Gheraṇḍa-saṃhitā* che ha lo scopo di padroneggiare i cinque elementi indirizzando, attraverso la concentrazione, il *prāṇa* nelle zone del corpo connesse ai cinque elementi. Esse sono: *pārthivī-dhāraṇā* (concentrazione sull'elemento terra), *āmbhasī-dhāraṇā* (concentrazione sull'elemento acqua), *āgneyī-dhāraṇā* o *vaiśvānarī-dhāraṇā* (concentrazione sull'elemento fuoco), *vāyavī-dhāraṇā* (concentrazione sull'elemento aria), *ākāśī-dhāraṇā* (concentrazione sull'elemento etere).

**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 «quintuplici 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*.

**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*.

**pāṇḍit** o **pāṇḍita** *m.* Studioso delle Sacre Scritture; sapiente, erudito.

**pāpa** *n.* peccato, colpa, errore.

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

**parama-pada** «stato supremo», *samādhi*.

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

**Parameśvara** o **Paramesa** Il sommo Dio; il Signore supremo; appellativo di Śiva.

**paratantra dhyāna** meditazione dipendente.

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

**paricayavasthā** «stadio della conoscenza», il terzo stadio di *nādayoga*.

**parigraha** *m.* possedere.

**pārśvāsana** *n.* postura yogica.

**paścima** *a.* posteriore, che sta dietro; finale; occidentale, dell'occidente (perché l'occidente è raggiunto dalla luce dopo).

**paścima madhyama** il canale mediano occidentale o posteriore (il percorso di kundalini che sale lungo la parte dorsale del corpo).

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

**paśinī-mudrā** una *mudrā*.

**paśupata** che segue una scuola vicina al *Sāṃkhya* ; nome di una scuola śaiva.

**Paśupatī** *m.* Il Signore delle anime, appellativo di Śiva che libera l'ātman attraverso la sua azione di dissoluzione delle forme.

**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 *nāḍi* 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 samyama** controllo e padronanza del *prāṇa*.

**praṇava** *m.* il suono provocato dal respiro; la sacra sillaba AUM, o OM.

**pranavamantra** il mantra «AUM».

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

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

**prāṇotthāna** *m.* la liberazione del *prāṇa*. Composto da *prāṇa* e *utthāna* (che indica l'azione di salire, di stare su).

**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 dell'atman di uscire dal corpo, la vigilia della morte.

**prema** *f.* amore.

**premyātrā** *f.* pellegrinaggio d'amore. Composto da *prema* (amore) e *yātrā* (andare in pellegrinaggio).

**ṛthvī-tattva** *n.* l'elemento terra, uno dei cinque *mahā-bhūta* (elementi grossolani).

**puṇya** buone azioni.

**Purāṇa** *n.* sono i «libri antichi» per eccellenza della tradizione hindù. Raccolta di storie del periodo post-vedico furono lo strumento per far giungere l'insegnamento dei *Veda* - che appartiene al più lontano passato della civiltà indiana - anche agli illetterati, fra i quali erano non solo i membri delle caste più basse, ma anche la maggior parte delle donne. 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*.

**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.

**puruṣa** *m.* uomo, maschio, persona, essere; per il *sāṃkhya* il principio attivo correlato a *prakṛti*; il Sé supremo o *Paramātman*; in alcune *Upaniṣad* corrisponde a *Brahman nirguṇa*, l'Assoluto senza forma; a volte rappresenta *Brahma* nel loto del cuore.

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

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

**pūrva** *a.* anteriore, precedente; primo di una serie, iniziale, inferiore (opposto a *uttara*) orientale, dell'est (perché il giorno spunta prima dall'est).

**pūrva madhyama** il canale mediano orientale o anteriore, ossia 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*.

**rāga** *m.* 1. attaccamento, attrazione; una delle cinque cause d'afflizione nel *rāja-yoga* di *Patañjali* (vedi *kleśa*). 2. una nota, o una melodia, o modo musicale. La radice di *rāga* è *rañj*, che significa «colorare», ma in senso figurato. La musica classica indiana infatti è più cumulativa che drammatica. Il musicista di musica classica indiana, attraverso continui cambiamenti (colorazioni) del modo musicale sa condurre il pubblico a una eccezionale profondità e intensità di sentimenti. Dice Kripalvananda in *kṛpālūpaniṣad*: «Si può ottenere *layacintana* o *prāṇotthāna* cantando il *Sāmaveda* o altri inni vedici. Si può anche ottenere il *prāṇotthāna* cantando le note dei *rāga* con ritmo lento. La musica classica indiana è essa stessa un prodotto dello *yoga* e quindi è una parte della cultura indiana. La musica è considerata una parte di *nādayoga*, *layayoga*, *binduyoga* e *haṭhayoga*. La musica è il miglior metodo del *bhaktimārga*»; e in altri scritti: «La musica ha un posto molto elevato nella pratica dello *yoga*. Direi addirittura che senza musica sia impossibile raggiungere Dio, perché Dio è musica! In India usiamo dire: «*Nād Brahma*», che significa che «il suono è Dio»; proprio come nella Bibbia è scritto: «All'inizio fu il verbo e il verbo era Dio». Se viviamo una vita musicale, possiamo dire che stiamo vivendo una vita di *sādhanā*, una vita spirituale. La musica è in effetti la più grande “tossina” che esista al mondo, e quando si è completamente da essa inebriati, si entra nel *samādhi*.».

**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*.

**rājarsi** 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.

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

**rasānanda samādhi** *samādhi* sperimentato attraverso il sorvegliare 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*.

**ṛtāmbharā 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.

**sadguru** *m.* vero Maestro.

**śakticalanamudrā** una delle dieci *mudrā* più importanti dello *yoga*.

**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*, di cui non ha ancora completato il percorso.

**sādhana** *f.* pratica spirituale. Dalla radice sanscrita *sadh-*, *sādhana* 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.

**sālokya** «identità di luogo (con la Divinità)», uno dei cinque stadi di liberazione nel *bhaktiyoga*. Scrive Kripalu: «Nella forma di liberazione *sālokya* il devoto cerca la vicinanza coi santi, ascolta le scritture, intona canti devozionali e ripete il nome di Dio».

**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*.

**samarpaṇa** *n.* sottomissione totale; completa resa.

**Sāma-veda** «il Veda dei canti, ovvero «la sapienza sacra espressa in canti». Consiste in 1560 strofe (1810 con le ripetizioni) tratte dal *Ṛg Veda*, ovvero «la sapienza sacra espressa in strofe».

**śāmbhava** *a.* derivante da *Śiva*, a lui relativo o sacro.

**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.

**sāmīpya** «vicinanza (alla Divinità)», uno dei cinque stadi di liberazione nel *bhaktiyoga*.  
Scrive Kripalu: «Nella forma di liberazione *sāmīpya* il devoto ha una vaga visione delle *līlā* divine delle incarnazioni di Dio».

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

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

**saṁnyāsa** o **sannyāsa** m. rinuncia totale.

**saṁnyāsīn** o **sannyāsīn** m. rinunciante.

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

**saṁsāra** m. il ciclo perenne del divenire caratterizzato dall'infinita successione di nascita-vita-morte-rinascita.

**saṁsārī** o **sansārī** a. che vive la vita del mondo.

**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.

**Sanat-kumāra** m. «eternamente giovane»; uno dei figli di *Brahmā* che scelse di rimanere celibe per conservare sempre l'eterna gioventù. Fu lui che impartì al *Ṛṣi Nārada* la scienza del *brahmacarya*.

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

**Śaṅkarabhāṣya** scrittura yogica di *Śaṅkarācārya* (Maestro *Śaṅkara*).

**sanketa** segno o istruzione segreta.

**santoṣa** appagamento, contentezza.

**sanyāsa** m. rinuncia.

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

**śaraṇāgāti** n. resa a Dio.

**sārūpya** «identità di forma (con la Divinità)», uno dei cinque stadi di liberazione nel *bhaktiyoga*. Scrive Kripalu: «Nella forma di liberazione *sārūpya* il devoto diventa come Dio. Nello *yogamārga* (il sentiero dello yoga; *mārga* significa «sentiero») questo stadio è chiamato *saṁprajñātasamādhi*. Durante questo stadio si realizza il Corpo Divino riempito dal fuoco dello yoga e la Coscienza Divina insieme alla totale assenza di passioni».

**sarvāṅgāsana** n. *āsana* un cui si sta poggiati sulle spalle (comunemente detta «posizione della candela»).

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

**sāṣṭarya** identità con la Divinità in tutti i divini attributi: potere, saggezza, gloria ecc.; uno dei cinque stadi di *bhaktiyoga*. Scrive Kripalu: «Nella forma di liberazione *sāṣṭarya* il devoto acquisisce tutti i poteri di Dio. Nello *yogamārga* questo ultimo stadio è chiamato *asaṁprajñātasamādhi*».

**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.

**ṣaṭsaṃpatti** 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.

**sattva** *m.* purezza.

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

**sāttvico** *a.* relativo a *sattva* (italianizzato).

**sāttvikī buddhi** puro intelletto.

**satya** *n.* verità.

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

**satya** *n.* verità.

**śavāsana** posizione del cadavere.

**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 *saṃprajñāta-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 *saṃprajñāta-sabīja-samādhi* secondo *Patañjali*.

**sāyujya** «intima unione», uno dei cinque stadi di liberazione nel *bhaktiyoga*. Scrive Kripalu: «Nella forma di liberazione *sāyujya* il *sādhaka* entra in uno stato di completa devozione a Dio».

**Seśvara-sāṃkhya** *n.* il ramo teistico della scuola *Sāṃkhya*. Il termine *seśvara* è formato da *sa+Īśvara*, che vuol dire «con Dio».

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

**siddha** *pp.* realizzato, perfetto; *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. Il *Rāja-yoga* di *Patañjali* ne elenca otto: *aṇimā* (lo *yogī* può diventare piccolo quanto vuole ed andare ovunque senza essere notato), *laghimā* (lo *yogī* può diventare leggero quanto vuole e quindi volare nell'aria), *mahimā* (lo *yogī* può diventare grande quanto una montagna), *prati* (lo *yogī* può toccare qualsiasi cosa, indipendentemente da quanto lontana sia), *prākāmya* (lo *yogī* può realizzare e materializzare qualsiasi cosa e le sue decisioni/postulati non falliscono mai), *vaśitva* (lo *yogī* può far sì che qualsiasi cosa, animata o inanimata, si comporti secondo la sua volontà e sotto il suo controllo), *īśitva* (lo *yogī* può creare, mantenere o distruggere ogni elemento o materia secondo la sua volontà), *yātrakāmavaśayitva* (lo *yogī* può modificare le qualità di qualsiasi materia).

**śirṣāsana** *n.* posizione sulla testa.

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

**sītkārī** 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*.

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

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

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

**Śiva-svarodaya** scrittura yogica il cui titolo significa: «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-haṃ** un mantra.

**soma** *m.* succo; nome di una pianta indiana il cui succo (simbolo dell'*amṛta*, il nettare divino) costituisce la principale offerta dei riti vedici; un nome della luna.

**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).

**śrīmad** o **śrīmat** *a.* venerabile, glorioso, eminente; prefisso onorifico a nomi di persone o cose.

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

**Śruti** *f.* audizione, la Tradizione «udita», ossia la conoscenza immediatamente rivelata. *Śruti* è uno dei nomi con cui vengono indicati i *Veda*, in contrapposizione a *smṛti* che è conoscenza che deriva da impressioni di esperienze precedenti registrate nella mente attraverso i sensi (quindi memoria); *smṛti* è anche la tradizione rammentata, indiretta, mediata.

**sthirāsana** *n.* postura ferma.

**sthūla** *a.* grossolano; fisico.

**sundara** *a.* bello, simpatico, amorevole; un nome di *Kṛṣṇa*.

**sudhā** *f.* nettare, ambrosia; la bevanda degli Dei.

**śuddha** *a.* puro, limpido, trasparente.

**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*; *śūnya* vuol dire «vuoto».

**suptadvipādaśīrṣāsana** posizione in cui i piedi vengono incrociati dietro la testa con la schiena che poggia a terra. È chiamata anche *yoganidrāsana*, che significa «posizione del sonno yogico»; *supta* infatti significa «addormentato».

**surata** *a.* che ama molto, che sperimenta una grande gioia; il piacere dell'anima.

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

**suṣumṇā** *f.* la *nāḍi* 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.

**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.

**svar** cielo; cieli luminosi.

**svatantra** *a.* indipendente.

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

**Śvetāśvatara** *f.* una delle tredici principali *Upaniṣad*.

## T

**tāḍāgī** una *mudrā*.

**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.

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

**tarpaṇa** *n.* oblazione.

**tattva** *n.* verità o stato reale; elemento.

**tattvacintana** contemplazione filosofica.

**tattva darśana** realizzazione dell'essenza.

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

**tejjodhyāna** *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.

**Uddhava** *m.* devoto di *Kṛṣṇa*. Nella *Uddhavagītā*, il celebre testo che si trova nella sezione XI del *Bhāgavata Purāṇa*, *Kṛṣṇa* nel suo messaggio di commiato al mondo impartisce l'insegnamento al suo devoto *Uddhava*.

**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 leoncetto 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».

**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: *Brhadāraṇyaka*, *Chāndogya*, *Taittirīya*, *Aitareya*, *Śvetāśvatara*, *Kaṭha*, *Īśā* (detta anche *Īśāvāsyam*), *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*. Altre citate nelle opere di Kripalvananda: *Jabālā*, *Saubhāgyalakṣmī*.

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

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

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

**ūrdhvamukhī** direzione ascendente.

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

**utsāha** *m.* entusiasmo.

**uttara** *a.* ultimo; ulteriore, prossimo nel tempo; superiore, più alto, più elevato; settentrionale, del nord (perché il nord dell'India sta più in alto). È opposto a *pūrva*.

## V

**vācaka-guru** *m.* *Guru* che conosce solo le scritture ma che non ha esperienza/conoscenza personale dello *yoga*.

**vaidhi bhakti** devozione che implica cerimoniali di adorazione.

**vairāgya** *n.* non-attaccamento, rinuncia.

**vaiṣṇavi-mudrā** *f.* una mudra; *vaiṣṇava* significa «relativo a *Viṣṇu*».

**vajrāsana** *n.* posizione adamantina o del fulmine.

**vajrolīmudrā** una delle dieci *mudrā* più importanti dello *yoga*.

**vaṁ** suono sottile associato alla sfera (*loka*) dell'acqua.

**vāma-mārga** *m.* la via (di realizzazione) della mano sinistra.

**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.

**vāyu** *m.* soffio vitale.

**vāyu tattva** l'elemento aria, uno dei cinque *mahā-bhūta* (elementi grossolani).

**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*): *R̥g-veda*, *Sāma-veda*, *Yajur-veda* e *Atharva-veda*, che contengono «la Scienza Sacra» realizzata dai *R̥ṣi* 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 esaltazione, esultanza.

**viparītakaraṇī-mudrā** una delle dieci *mudrā* più importanti.

**viparyāya** *n.* pensieri illusori [o conoscenza erronea] dovuti a mancanza di esperienza; una *vṛtti*.

**virāsana** *n.* posizione del prode, o dell'eroe.

**vīrya** *n.* fluido sessuale; potenza sessuale; virilità; condizione «solare» del discepolo avanzato.

**visarga** *m.* creazione.

**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.

**Viśvāmitra** *m.* uno dei *R̥ṣi* 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».

**viveka** *m.* discriminazione.

**vṛkṣāsana** *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 *Samhitā*.

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

**vyoma cakra** «*cakra* del cielo», anche detto *ākaśa cakra*, che significa «*cakra* dello spazio», è secondo lo *Haṭhayoga Pradīpikā* uno spazio che non poggia su nulla, posto tra sole e luna; a questo spazio si applica *khecari-mudrā*, che significa appunto «gesto

del movimento nello spazio. Il medesimo testo considera, in altro passo, *vyoma cakra* come *khecarī-mudrā* stessa [tratto da «Enciclopedia dello yoga» cit.].

## Y

**yāga** *m.* offerta, oblazione.

**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.

**yaṁ** 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.

**yantra** *n.* simbolo sacro.

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

**yātrakāmaśayitva** 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*.

**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*, *sādhana vibhūti* e *kaivalya*. L'opera fu oggetto di numerosi commentari, tra cui ricordiamo l'importantissimo *Yoga-bhāṣya* di *Vyāsa*.

**Yogeśvara** *m.* Signore degli *yogi*, appellativo di *Śiva*.

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

**yoni-mudrā** *f.* una delle dieci *mudrā* più importanti dello *yoga*.