

# SĀDHANĀ

*La práctica que no se graba*

Un documento sobre la práctica auténtica del yoga, su contexto histórico y filosófico, y lo que se pierde cuando la convertimos en espectáculo.



# Por qué escribimos esto

Hace unos días nos pasó algo mientras practicábamos.

Estábamos en la shala. En silencio. Cada uno en lo suyo. Sin música, sin cámara, sin público. Solo la respiración, el cuerpo y lo que ocurre dentro cuando le das espacio a eso.

Al terminar, descubrimos que alguien había grabado parte de la práctica y la había subido a redes.

Nos incomodó. No por la persona. Sino por la pregunta que apareció: ¿qué necesidad hay?

Y esa pregunta nos llevó a otra más grande: ¿en qué momento el yoga dejó de ser una práctica para convertirse también en un contenido?

No escribimos esto para juzgar a nadie. Nosotros también creamos contenido. También grabamos, también mostramos. Y esa tensión no desaparece solo porque seas consciente de ella.

Pero sí creemos que vale la pena detenerse a entender qué es la sādhanā en la tradición. Qué significa practicar de verdad. Y qué ocurre cuando confundimos la práctica con la imagen de la práctica.

Eso es lo que encontrarás en este documento.

*Raquel y Álvaro · Enfoque Salvaje*

---

# I. Qué significa sādhanā

## 1.1 La raíz de la palabra

Sādhanā es una palabra sánscrita que proviene de la raíz verbal sādḥ, que significa dirigir hacia un fin, realizar, cumplir un propósito. Por extensión, sādhanā hace referencia al camino, al método, a la disciplina sostenida que conduce hacia ese propósito.

De esta misma raíz derivan otras palabras importantes. Sādhaka es el practicante, la persona que emprendió ese camino. Siddha es quien ha llegado al destino, quien ha alcanzado la realización. Y sādhanā-pāda es el nombre del segundo capítulo de los Yoga Sūtras de Patañjali, el capítulo dedicado precisamente a la práctica.

En sánscrito, las palabras no son arbitrarias. Cada término lleva dentro de sí una carga semántica precisa. Y la carga de sādhanā apunta siempre en la misma dirección: un proceso interior, sostenido, orientado hacia un fin que trasciende lo inmediato.

No es una clase. No es una rutina. No es una sesión. Es el conjunto de prácticas que realizas de forma constante, a lo largo del tiempo, guiadas por un propósito que tiene más que ver con quién te estás convirtiendo que con lo que estás haciendo.

## 1.2 Lo que sādhanā no es

Para entender bien lo que es la sādhanā, vale la pena empezar por lo que no es. Porque en el uso contemporáneo del término, especialmente en Occidente, la palabra se ha ido diluyendo hasta significar casi cualquier cosa.

La sādhanā no es una práctica puntual. Puedes tener una práctica estupenda hoy y no estar haciendo sādhanā. La sādhanā implica continuidad. El Yoga Sūtra 1.14 dice con claridad que la práctica solo se vuelve sólida cuando se sostiene durante mucho tiempo, sin interrupciones, con dedicación sincera.

La sādhanā no es lo que haces con el cuerpo. Las āsanas, el pranayama, los mantras son instrumentos. Son la forma exterior de la sādhanā. Pero la sādhanā en sí misma ocurre en un nivel más profundo: en la transformación gradual de los patrones mentales, los hábitos de reacción, la relación que tienes contigo mismo.

Y la sādhanā no está diseñada para ser vista. Este punto es fundamental. En la tradición, la práctica era un proceso íntimo, muchas veces secreto, transmitido de maestro a discípulo en privado, ajustado a la persona concreta, sostenido en silencio. La sādhanā tántrica, en particular, requería históricamente la iniciación de un gurú y se consideraba peligroso practicarla sin la preparación psicológica y energética adecuada y sin supervisión.

### 1.3 Las dos palabras para la práctica

En sánscrito existen dos términos que suelen traducirse ambos como práctica: abhyāsa y sādhanā. La distinción entre ellos es importante.

Abhyāsa hace referencia a la práctica en sentido general y amplio. Es el esfuerzo persistente de elegir, una y otra vez, lo que conduce a la estabilidad mental. Abhyāsa es la actitud, la disposición, el compromiso de largo plazo con el camino.

Sādhanā, en cambio, es más específica. Se refiere a las prácticas concretas que realizas: los métodos y técnicas particulares que trabajan el cuerpo, la respiración y la mente. Los ocho pasos del yoga de Patañjali son parte de la sādhanā. Los mantras, los rituales, el pranayama, la meditación: todo eso es sādhanā.

Dicho de otra forma: abhyāsa es el espíritu de la práctica, y sādhanā son las prácticas específicas a través de las cuales ese espíritu se encarna.

---

## II. La sādhanā en los textos clásicos

### 2.1 Los Yoga Sūtras de Patañjali

Los Yoga Sūtras de Patañjali, compilados probablemente entre el siglo II a.C. y el siglo III d.C., son el texto más influyente de la filosofía del yoga. El segundo capítulo, el Sādhana Pāda, está dedicado íntegramente a la práctica.

El punto de partida del sistema de Patañjali es el Sūtra 1.2: yoga citta vrtti nirodhah. El yoga es la cesación de las fluctuaciones de la mente. Desde esta definición, todo lo demás se construye como un camino hacia ese estado.

La práctica, en los Yoga Sūtras, descansa sobre dos pilares fundamentales que aparecen en los sūtras 1.12 a 1.16:

**Abhyāsa** — la práctica constante y sostenida

**Vairāgya** — el desapego de los resultados

El sūtra 1.14 es especialmente relevante: la práctica solo se vuelve firme cuando se sostiene durante mucho tiempo, sin interrupciones, con actitud positiva y sincera. No hay atajos en la sādhanā. No hay resultados inmediatos. El tiempo y la constancia son parte esencial del proceso.

Y el vairāgya, el desapego, es el complemento necesario. Sin desapego, la práctica se convierte en otra forma de apego: al progreso, a los resultados, a la imagen del practicante. El ego también practica. Y el ego también quiere ser visto practicando.

*"La práctica es, fundamentalmente, el justo esfuerzo necesario para avanzar hacia el estado de yoga, alcanzarlo y mantenerlo." — Yoga Sūtras 1.13*

Patañjali describe el camino hacia la liberación a través de los ocho pasos del yoga (ashtanga yoga), que aparecen en el Sādhana Pāda: yama (principios éticos hacia los demás), niyama (principios éticos hacia uno mismo), āsana (postura), pranayama (control de la respiración), pratyāhāra (retirada de los sentidos), dhāraṇa (concentración), dhyāna (meditación) y samādhi (absorción).

Es significativo que las āsanās, lo que hoy identificamos como el corazón del yoga, ocupen solo uno de los ocho pasos. Y que los tres primeros pasos externos (yama, niyama, āsana) sean considerados preparación para los cinco internos. La forma exterior de la práctica es solo el comienzo.

### 2.2 El Bhagavad Gītā y la acción sin apego

El Bhagavad Gītā, uno de los textos más importantes de la espiritualidad india, presenta la práctica espiritual desde otro ángulo. El concepto central que articula es el karma yoga: la vía de la acción desinteresada.

El verso 2.47 del Gītā es quizás el más citado de todo el texto: tienes derecho a la acción pero no a los frutos de la acción. Actúa sin apegarte al resultado. Este principio es profundamente afín al vairāgya de Patañjali.

En el contexto de la práctica espiritual, la enseñanza del Gītā implica que la sādhanā no se hace para obtener algo. No se hace para progresar, para mejorar, para ser reconocido. Se hace porque es el camino. La práctica es valiosa en sí misma, independientemente de lo que produzca o de quién la observe.

Esta es una de las tensiones más profundas que introduce la cultura contemporánea de las redes sociales en el mundo del yoga: cuando la práctica se convierte en un medio para obtener seguidores, validación o posicionamiento, el espíritu del karma yoga queda invertido. La acción ya no es desinteresada. Tiene un propósito externo, visible, orientado al resultado.

### **2.3 El Hatha Yoga Pradīpikā**

El Hatha Yoga Pradīpikā, escrito por Svātmārāma en el siglo XV, es el texto clásico más conocido del hatha yoga. Describe la práctica física como una tecnología espiritual para preparar el cuerpo para la meditación y el despertar de la kundalini.

El texto es explícito sobre el objetivo del hatha yoga: no es la perfección de las posturas. Es preparar el cuerpo y la mente para los estados más profundos de la conciencia. Las āsanas son una herramienta, no un fin.

El Pradīpikā también describe el entorno ideal para la práctica: un lugar tranquilo, limpio, alejado de distracciones, con una choza pequeña sin exceso de puertas ni ventanas. No hay audiencia en esta descripción. La práctica ocurre en reclusión, en silencio, lejos de la mirada externa.

El capítulo primero del Pradīpikā enumera los obstáculos para la práctica: entre ellos aparecen la compañía de personas mundanas, la charla excesiva, el apego, la hiperactividad y la inestabilidad. En ningún lugar aparece la preocupación por documentar o compartir la práctica. Eso sencillamente no estaba en el horizonte mental de la tradición.

### **2.4 El Gheranda Samhitā y el Sapta Sādhanā**

El Gheranda Samhitā, escrito a finales del siglo XVII, es otro de los tres textos clásicos del hatha yoga junto al Pradīpikā y el Shiva Samhitā. Este texto introduce el concepto del Sapta Sādhanā, la disciplina de siete pasos.

Los siete pasos del Gheranda son: kriyas (purificaciones), āsanas, mudras, pratyāhāra, pranayama, dhyāna y samādhi. Lo que une estos siete pasos es que todos son técnicas internas. Todas trabajan desde dentro hacia fuera. Todas requieren atención sostenida hacia el interior.

El Gheranda Samhitā describe la práctica como un proceso de refinamiento progresivo del cuerpo y la mente que culmina en el samādhi. No hay ningún paso que consista en mostrar la práctica, en documentarla o en validarla externamente. La práctica es un proceso que ocurre dentro, entre el practicante y su propia conciencia.

## III. La sādhanā en la tradición viva

### 3.1 La relación guru-shishya

En la tradición india, la sādhanā no se hacía solo. Se hacía dentro de una relación: la relación entre el guru (maestro) y el shishya (discípulo). Esta relación, conocida como guru-shishya paramparā (la cadena de transmisión de maestro a discípulo), era el vehículo a través del cual el conocimiento espiritual se transmitía de generación en generación.

El guru no era simplemente un profesor que enseñaba técnicas. Era un ser que había completado el camino y que podía reconocer en qué punto del camino se encontraba el discípulo. La sādhanā que el guru prescribía era específica para esa persona concreta, en ese momento concreto de su proceso. No existía una sādhanā universal igual para todos.

Los shishyas vivían con su guru, a veces durante años, aprendiendo no solo a través de las instrucciones explícitas sino a través de la observación, la convivencia y el servicio. El aprendizaje era un proceso de absorción gradual que no podía acelerarse ni comprimirse en un fin de semana.

Esta estructura tiene implicaciones directas para cómo entendemos la práctica hoy. En la tradición, la sādhanā era personal, adaptada, supervisada y sostenida en el tiempo. Era cualquier cosa menos un contenido que consumir o producir.

### 3.2 El secreto como protección

Históricamente, muchas formas de sādhanā eran secretas. No por elitismo ni por exclusión, sino por protección. Se consideraba que ciertas prácticas podían ser peligrosas si se realizaban sin la preparación adecuada, sin la guía de un maestro que pudiera supervisar el proceso y hacer los ajustes necesarios.

Las sādhanas tántricas, en particular, requerían iniciación formal antes de poder practicarse. La iniciación no era un trámite formal: era una transmisión energética del maestro al discípulo, una activación que preparaba al practicante para trabajar con energías que podían ser desestabilizadoras si se manipulaban sin cuidado.

El secreto no era solo sobre las técnicas. Era también sobre el proceso. La sādhanā ocurría en privado no porque fuera vergonzosa sino porque la atención externa interfería con el proceso interno. Cuando la práctica se hace delante de una audiencia, una parte de la conciencia está ocupada gestionando esa relación con la audiencia. Esa parte de la conciencia ya no está en la práctica.

### 3.3 La práctica en India hoy

En Rishikesh y en otros centros de práctica tradicional de la India, la sādhanā sigue teniendo características muy distintas a las del yoga occidental contemporáneo. Hemos tenido el privilegio de observarlo de primera mano.

En las shalas donde se practica en la tradición, no hay música. No hay aromas artificiales. No hay espejos. No hay cámaras. La atención está orientada hacia dentro, no hacia fuera.

Las prácticas comienzan al amanecer, muchas veces antes del amanecer. No porque madrugando se practique mejor, sino porque ese momento del día, el brahma muhurta (el tiempo de Brahma, las horas previas al alba), tiene características especiales desde el punto de vista de la tradición: la mente está más quieta, las influencias del mundo todavía no han comenzado, y la práctica puede ir más profundo.

Las clases incluyen pranayama, canto de mantras y tiempo de estudio de los textos, no solo āsanas. La práctica física es solo una parte de un sistema mucho más amplio.

Y cuando la práctica termina, termina. No se saca el móvil para documentarla. No se comparte en historias. Se deja que la práctica continúe resonando en el silencio que le sigue, que es parte de la práctica misma.

---

## IV. La sādhanā y la mirada externa

### 4.1 Lo que cambia cuando grabamos

Hay una pregunta que vale la pena hacerse con honestidad: ¿cambia algo en la práctica cuando hay una cámara presente?

La respuesta, casi siempre, es sí. Y no porque la cámara sea mala. Sino porque la presencia de una audiencia, real o imaginada, activa un sistema en el cerebro que no estaba activo antes. El sistema de gestión de la imagen social.

Cuando sabes que te están grabando, una parte de tu conciencia empieza a procesar cómo te ves desde fuera. Cómo está la postura. Si la cara refleja lo que quieres que refleje. Si el encuadre es bueno. Esa parte de la conciencia ya no está en la respiración, en la sensación, en lo que ocurre dentro.

No es un juicio moral. Es una observación sobre cómo funciona la atención. La atención es un recurso finito. Lo que se va hacia fuera no está dentro.

La pregunta que se plantea la tradición no es si es correcto o incorrecto grabar. Es: ¿hacia dónde está yendo tu atención cuando practicas?

### 4.2 El ego que también practica

Uno de los conceptos más importantes de la filosofía del yoga es ahamkāra, que se traduce habitualmente como ego o sentido del yo individual. El ahamkāra es la función mental que construye y mantiene la identidad separada, el sentido de ser un yo distinto del resto.

En la filosofía del yoga, el ahamkāra no es el enemigo. Es una función necesaria para la vida en el mundo. Pero cuando se identifica completamente con ese yo, cuando cree que eso es todo lo que es, aparece el sufrimiento.

El punto que pocas veces se menciona es que el ahamkāra no desaparece cuando empezamos a practicar yoga. Se adapta. Evoluciona. Y una de sus formas más sutiles es el ego espiritual: la identificación con la imagen del practicante.

El ego espiritual quiere ser reconocido como alguien que practica. Quiere que se vea el esfuerzo, el progreso, la dedicación. Quiere que la práctica sea visible. Y aquí aparece la paradoja: puedes estar usando la práctica del yoga para reforzar exactamente aquello que el yoga pretende disolver.

No hay una manera sencilla de salir de esta paradoja. Pero nombrarla es el primer paso.

### 4.3 La diferencia entre compartir y necesitar ser visto

Hay una diferencia importante entre compartir la práctica y necesitar ser visto practicando. Es una distinción sutil pero real.

Compartir puede tener un propósito genuino: inspirar a otros, transmitir conocimiento, crear comunidad, mostrar que una forma de práctica es posible. Hay

profes de yoga que han llevado el yoga a personas que nunca habrían tenido acceso a él gracias al contenido que comparten en redes. Eso tiene valor.

Pero hay un punto en el que compartir se convierte en necesidad de validación. Cuando la práctica no se siente real si nadie la ve. Cuando el número de views determina si valió la pena. Cuando se elige la postura para el vídeo en lugar de la postura que el cuerpo necesita. Ahí la práctica ha cambiado de naturaleza.

El Yoga Sūtra 1.15 habla del vairāgya, el desapego, como la conciencia de autocontrol de quien no tiene sed de las cosas visibles. No sed de reconocimiento. No sed de validación. No sed de audiencia. Esta es una de las formas más profundas del desapego en el mundo contemporáneo.

#### **4.4 Practicar en espacios compartidos**

Hay otra dimensión de esta cuestión que a veces se pasa por alto: cuando grabamos en espacios compartidos, no solo aparece nuestra práctica. Aparecen otras personas.

En una shala, en un retiro, en cualquier espacio donde se practica en comunidad, las personas que están ahí han elegido estar en ese espacio para practicar, no para ser grabadas. Cuando alguien graba sin preguntar, está tomando una decisión que afecta a otros sin su consentimiento.

La práctica también es relación. Yama, el primero de los ocho pasos del yoga de Patañjali, incluye ahimsa (no violencia) y satya (veracidad), pero también aparigraha (no apropiación de lo que no te pertenece). La imagen de otra persona no te pertenece.

Esto no es una norma rígida sino una invitación a la reflexión: ¿estamos aplicando los principios del yoga solo en la esterilla, o también en cómo nos relacionamos con los que están a nuestro alrededor?

---

# V. Cómo construir una sādhanā real

## 5.1 Los principios de una práctica auténtica

A partir de lo que hemos visto en los textos y en la tradición, podemos identificar algunos principios que caracterizan una sādhanā auténtica.

### **Constancia sobre intensidad**

Patañjali es claro: la práctica se vuelve sólida cuando se sostiene durante mucho tiempo, sin interrupciones. Una práctica modesta pero constante es más valiosa que una práctica intensa pero errática. La sādhanā no se construye en los días en que tienes ganas. Se construye en los días en que no tienes ganas y practicas de todas formas.

### **Proceso sobre resultado**

La sādhanā no se orienta hacia un resultado visible. No es para ser más flexible, más fuerte, más tranquilo. Esas pueden ser consecuencias secundarias, pero no son el fin. El fin de la sādhanā es la transformación de la conciencia. Y eso no se puede medir ni documentar.

### **Interior sobre exterior**

La práctica auténtica ocurre hacia dentro. Las formas externas, āsanas, pranayama, mantras, son instrumentos al servicio de ese proceso interior. Cuando la forma exterior se convierte en el fin, cuando lo que importa es cómo se ve la práctica desde fuera, se pierde la dirección.

### **Continuidad sobre fragmentación**

La sādhanā no termina cuando termina la sesión. La práctica continúa en cómo comes, cómo duermes, cómo te relacionas, cómo reaccionas. El yoga como estilo de vida, no como actividad puntual.

## 5.2 Preguntas para la reflexión

Ofrecemos estas preguntas no como juicios sino como herramientas de autoobservación. La tradición del yoga valora profundamente el svadhyāya, el autoestudio, la capacidad de mirarse con honestidad.

- ¿Cuándo fue la última vez que practiqué sin ninguna intención de documentarlo?
- ¿Cómo cambia mi práctica cuando sé que nadie me ve?
- ¿Qué busco cuando comparto mi práctica? ¿Inspirar, conectar, validarme?
- ¿Hay posturas que hago para la cámara que no haría si nadie mirara?
- ¿Cómo me siento cuando termino de practicar sin haber grabado nada?
- ¿La constancia de mi práctica depende de si tengo contenido que publicar?

No hay respuestas correctas ni incorrectas. Solo hay observación honesta. Y esa observación honesta es, en sí misma, parte de la sādhanā.

## 5.3 Elementos de una sādhanā diaria

En la tradición, la sādhanā no era una práctica de asanas de una hora. Era una serie de prácticas que se integraban en el ritmo del día. Ofrecemos aquí una descripción de los elementos que suelen componerla, adaptada a la vida contemporánea.

### Práctica al amanecer

La tradición recomienda practicar durante el brahma muhurta, el período que va aproximadamente de las 3:30 a las 6:00 de la mañana. No es una norma rígida, pero hay algo en la quietud de las primeras horas del día que favorece la práctica interior. La mente todavía no ha sido colonizada por las preocupaciones del día. Hay un espacio de apertura que la práctica puede aprovechar.

### Pranayama

El trabajo con la respiración es uno de los elementos más importantes de la sādhanā clásica. No como calentamiento ni como técnica de relajación, sino como práctica espiritual en sí misma. El pranayama trabaja directamente con el prana, la energía vital, y a través de ella con los patrones de la mente.

La Hatha Yoga Pradīpikā dice que cuando el pranayama se practica correctamente, la mente también se asienta. Y cuando la mente se asienta, aparece la posibilidad del samādhi.

## **Meditación o dhyāna**

La meditación en la tradición clásica no es una técnica de reducción de estrés. Es la práctica de sostener la atención en un objeto de forma ininterrumpida, como paso previo a la absorción completa (samādhi). Es un entrenamiento de la atención que requiere constancia y que produce resultados que solo se hacen visibles a lo largo del tiempo.

## **Estudio de textos o svādhyāya**

El svādhyāya, el autoestudio, es uno de los cinco niyamas de Patañjali. Incluye tanto el estudio de los textos sagrados como el estudio de uno mismo. Leer los Yoga Sūtras, el Bhagavad Gītā, los textos del hatha yoga clásico no es un ejercicio académico. Es parte de la práctica. El conocimiento que transmiten estos textos no se asimila de una vez: se va revelando a lo largo de años de práctica.

## **Canto de mantras o japa**

El canto de mantras, ya sea en voz alta o internamente, es otra de las prácticas centrales de la sādhanā. Los mantras no son solo sonidos o palabras: en la tradición, son formas sonoras de energía que actúan sobre la mente y el sistema energético del practicante. La repetición sostenida de un mantra, especialmente cuando se realiza con atención plena, tiene efectos que se van acumulando con el tiempo.

---

# VI. Sādhanā y redes sociales: una tensión sin resolución fácil

## 6.1 El contexto que no existía

La tradición no tiene respuestas para las redes sociales. Los textos clásicos se escribieron en un mundo donde la posibilidad de compartir la práctica con miles de personas de forma instantánea no existía. No podemos buscar en el Hatha Yoga Pradīpikā una instrucción sobre qué publicar en Instagram.

Esto significa que tenemos que pensar por nosotros mismos. Y pensar por nosotros mismos, desde el espíritu de la tradición, no desde las normas de las redes.

## 6.2 Lo que la tradición sí puede ofrecer

Aunque la tradición no puede responder directamente a las preguntas contemporáneas, sí ofrece principios que pueden orientar las respuestas.

El principio de la intención. La tradición del yoga da mucha importancia a la intención detrás de la acción. La misma acción puede ser parte de la sādhanā o puede ser una distracción de ella, dependiendo de la intención con la que se realiza. ¿Con qué intención compartes tu práctica?

El principio del vairāgya. El desapego no significa que no puedas compartir. Significa que puedes compartir sin necesitar que funcione, sin apegarte al resultado, sin que el número de likes determine cómo te sientes con tu práctica. Eso es mucho más difícil de lo que parece.

El principio del ahimsa. La no violencia se aplica también a los espacios compartidos. Si practicas en comunidad, la decisión de grabar afecta a otros. La práctica en comunidad requiere considerar el bienestar de los que están alrededor.

## 6.3 Preguntas sin respuesta única

Hay preguntas que no tienen respuesta única. Pero que vale la pena hacerse.

¿Es posible usar las redes sociales para transmitir algo genuino sobre el yoga sin que la forma de las redes distorsione el contenido? ¿Puede la imagen de la práctica inspirar a alguien a practicar de verdad? ¿O solo inspira a otros a crear más imágenes de la práctica?

¿Existe una forma de compartir que no desvirtúe lo que se comparte? ¿O hay algo en el yoga que, por naturaleza, se pierde en el momento en que se convierte en contenido?

Nosotros no tenemos respuestas definitivas. Seguimos haciéndonos estas preguntas. Y creemos que hacérselas es parte de practicar con honestidad.

# Para terminar

La sādhanā es lo que sostienes cuando nadie está mirando.

No porque la mirada de otros sea mala. Sino porque la práctica más profunda ocurre en un lugar al que ninguna cámara tiene acceso: el espacio interior donde la respiración se asienta, donde los patrones mentales se revelan, donde la atención aprende poco a poco a no dispersarse.

Los textos clásicos del yoga no hablan de espectáculo. Hablan de disciplina sostenida, de desapego, de proceso interior. Hablan de un camino que requiere tiempo, constancia y la disposición a trabajar sin saber cuándo llegarán los resultados.

Eso no significa que no puedas compartir tu práctica. Significa que vale la pena preguntarte, regularmente, desde dónde lo haces. Con qué intención. Con qué necesidad.

Porque hay una diferencia entre mostrar lo que haces y necesitar que otros lo vean para que sea real.

La práctica no necesita testigos para ser verdadera.

Solo necesita que la sostengas.

*Raquel y Álvaro · Enfoque Salvaje ·*

---

# Glosario de términos sánscritos

**Abhyāsa** — práctica constante y sostenida; esfuerzo persistente orientado hacia la estabilidad mental

**Ahamkāra** — función mental que construye el sentido del yo individual; ego

**Ahimsa** — no violencia; principio ético fundamental del yoga

**Āsana** — postura; tercero de los ocho pasos del yoga de Patañjali

**Ashtanga yoga** — el camino de ocho pasos descrito por Patañjali en los Yoga Sūtras

**Dhāranā** — concentración; sexto de los ocho pasos del yoga

**Dhyāna** — meditación; séptimo de los ocho pasos del yoga

**Guru** — maestro espiritual; literalmente 'el que disipa la oscuridad'

**Guru-shishya paramparā** — la cadena de transmisión de maestro a discípulo

**Japa** — repetición de un mantra como práctica espiritual

**Kaivalya** — liberación; estado de libertad absoluta; cuarto capítulo de los Yoga Sūtras

**Karma yoga** — la vía de la acción desinteresada; yoga de la acción sin apego al resultado

**Moksha** — liberación del ciclo del nacimiento y la muerte

**Niyama** — principios éticos hacia uno mismo; segundo de los ocho pasos del yoga

**Pranayama** — control de la respiración; cuarto de los ocho pasos del yoga

**Pratyāhāra** — retirada de los sentidos; quinto de los ocho pasos del yoga

**Sādhana** — práctica espiritual sostenida orientada hacia un fin; camino de realización

**Sādhaka** — practicante; quien ha emprendido el camino de la sādhana

**Sādhana Pāda** — segundo capítulo de los Yoga Sūtras de Patañjali, dedicado a la práctica

**Samādhi** — absorción; estado de unión con el objeto de meditación; octavo paso del yoga

**Shishya** — discípulo; estudiante en la relación guru-shishya

**Siddha** — quien ha alcanzado la realización; maestro consumado

**Svādhyāya** — autoestudio; estudio de los textos sagrados y de uno mismo

**Vairāgya** — desapego; ausencia de sed por los resultados y el reconocimiento externo

**Yama** — principios éticos hacia los demás; primero de los ocho pasos del yoga

# Fuentes y lecturas recomendadas

Patañjali. Yoga Sūtras. Múltiples traducciones disponibles. Recomendamos la de Georg Feuerstein (The Yoga-Sutra of Patanjali) y la de T.K.V. Desikachar (The Heart of Yoga).

Svātmārāma. Hatha Yoga Pradīpikā. Traducción y comentario de Swami Muktibodhananda. Bihar School of Yoga.

Feuerstein, Georg. The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice. Hohm Press, 1998.

Singleton, Mark. Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice. Oxford University Press, 2010.

Samuel, Geoffrey. The Origins of Yoga and Tantra. Cambridge University Press, 2008.

Wallis, Christopher. Tantra Illuminated. Mattamayura Press, 2012.