

## Glossario di termini sanscriti

### A

- ābhāsa** = splendore, riflesso, apparenza  
**abhibhāva** = scomparsa  
**abhijnā** = ricordo  
**abhimāna** = egoismo, autoconsapevolezza  
**abhinivesha** = sete di esistenza, uno dei cinque klesha  
**abhyāsa** = pratica, azione, tecnica  
**achala** = immobile, immutabile  
**ācharya** = istruttore, maestro  
**acit** = non coscienza  
**ādharma** = sostegno, supporto  
**adhikāra** = idoneità  
**adhikāri** = colui che è qualificato  
**adhisthāna** = sostrato, base, fondamento  
**adhyāropa** = sovrapposizione, causa di conoscenza erronea  
**adhyātmika** = relativo allo spirito, al Sé supremo  
**advaita** = non dualità, agg. unico, senza secondo  
**advaya** = unità assoluta  
**āgama** = lett. "ciò che è stato tramandato", testi dello shivaismo  
**agni** = fuoco, nome del dio del fuoco  
**aham** = io sono  
**ahambhāva** = consapevolezza dell'ego  
**ahamkāra** = il senso dell'io  
**ahimsā** = non violenza, uno degli yama riportati negli Yoga Sūtra  
**ajāpa** = non mormorato, in riferimento alla recitazione di mantra  
**ajāpajāpa** = ripetizione spontanea mentale di un mantra  
**ajna chakra** = chakra situato all'altezza dello spazio tra le sopracciglia, corrisponde al terzo occhio, "centro del comando"  
**ajñana** = nescienza, ignoranza  
**akarmani karma** = azione nell'inazione  
**ākāsha** = etere, lett. "ciò che penetra ovunque", spazio  
**amrita** = ambrosia, quintessenza, nettare  
**anāhata chakra** = chakra simbolicamente situato all'altezza del cuore, lett. "il non percosso"  
**anāhata nāda** = suono sottile interiore  
**ānanda** = beatitudine, una delle tre qualità del Brahman Saguna  
**ānandamayakosha** = involucro fatto di beatitudine, involucro, germe  
**ananta** = senza fine  
**anattā** = il non-Sé, termine della dottrina buddhista dell'impermanenza  
**ānga** = membra, elemento costitutivo, i gradini del percorso indicato da Patañjali  
**angula** = unità di misura, corrisponde a circa 2 cm  
**animan** = capacità di divenire piccolo come un atomo (siddhi)  
**anjali** = gesto di omaggio in cui si congiungono le mani e si portano verso la fronte  
**anna** = cibo  
**annamayakosha** = involucro fatto di cibo  
**antar** = interiore  
**antarakarana** = il senso della propria interiorità  
**antar-dhauti** = pulizia interna  
**anu** = atomo  
**anubhāva** = esperienza diretta, realizzazione

**anuloma viloma** = lett. "normale-inverso", forma di prānāyāma  
**anusvara** = punto che indica nasalizzazione del suono  
**ap** = acqua, uno dei cinque elementi  
**apāna** = il soffio discendente, il prana preposto all'eliminazione, alle funzioni escretorie  
**aparigraha** = il non accumulare, rinuncia a ciò che non è necessario  
**āpas** = le acque primordiali  
**apsarā** = fanciulle celesti che accompagnano l'anima degli eroi morti; ninfe che seducono gli asceti  
**ardhamatsyendrāsana** = posizione di torsione  
**ardhanari** = androgino  
**ardhanarishvara** = Dio mezzo uomo e mezzo donna  
**arhat** = puro, degno, l'Uomo Perfetto  
**Arjuna** = nome dell'eroe della Bhagavad Gita, discepolo di Krishna  
**āropa** = attribuzione errata, scambiare una cosa per un'altra  
**artha** = acquisizione di benessere materiale, uno dei quattro fini della vita  
**arurukshu** = colui che ha cominciato a scalare le vette dello yoga  
**arya** = nobile  
**āsana** = posizione yoga, letteralmente "stare seduto"  
**asamprajñāta samādhi** = samādhi privo di ogni processo mentale  
**āshram** = luogo dove si riuniscono i discepoli sotto la guida di un guru  
**āshrama** = eremo; stadio della vita  
**asmita** = senso dell'io, egoismo; uno dei klesha  
**asparsha** = senza contatto, senza sostegno  
**astānga yoga** = lo yoga delle otto membra, codificato da Patañjali negli Yoga Sūtra  
**asteya** = non sottrarre, non appropriarsi indebitamente  
**asura** = demoni, spiriti delle tenebre  
**asvini mudrā** = gesto della giumenta  
**atattva** = dissoluzione  
**Atharva Veda** = uno dei quattro testi sacri tradizionali dell'induismo, trattato di medicina e formule magiche  
**ātman** = il Sé, lo spirito, l'essenza eterna dell'essere umano  
**AUM** = suono primordiale che dà origine alla manifestazione  
**avasthā** = stato, condizione  
**avatāra** = discesa, manifestazione in forma umana del dio Vishnu per preservare l'ordine del mondo  
**avidyā** = ignoranza, nescienza  
**avyakta** = stato di equilibrio, l'indifferenziato, prakriti prima della manifestazione  
**Āyurveda** = medicina tradizionale indiana, la scienza della lunga vita  
**āyus** = longevità

## B

**baddha** = āsana da eseguire in stiramento  
**bāla** = fanciullo  
**bana linga** = linga situato nell'anāhata chakra  
**bandha** = legatura, chiusura, tecnica che prevede la contrazione di determinati muscoli; utilizzati in particolare nel prānāyāma  
**basti** = una delle azioni di purificazione (shat karman), tecnica di pulizia dell'intestino  
**Bhagavad Gitā** = il Canto del Beato, contenuto nel Mahābhārata, costituisce un testo fondamentale per lo yoga  
**bhajana** = inno, canto di lode  
**bhakti** = devozione

**bhakti yoga** = yoga della devozione (al dio Vishnu)  
**bhala** = indica il sole  
**bhastrika** = mantice, un tipo di prānāyama  
**bhāva** = divenire, esistenza fenomenica; devozione  
**bhoga** = piacere, godimento  
**bhramari** = un tipo di prānāyama, prānāyama dell'ape, si produce nell'espiazione un suono ronzante  
**bhrumadhya** = spazio tra le sopracciglia  
**bhujangāsana** = la posizione del cobra  
**bhujangini** = serpente femmina, sinonimo di Kundalini  
**bhūmi** = livello, piano  
**bhūr** = la terra  
**bhūta** = elemento  
**bhūta shuddhi** = purificazione degli elementi, tecnica del kriya yoga  
**bhuvar** = atmosfera  
**bija** = seme; il bīja mantra è costituito da una sola sillaba, il bīja samādhi è il samādhi con seme (savitarka, nirvitarka, savicāra samādhi)  
**bindu** = punto, goccia di sperma  
**Brahmā** = il dio creatore, una delle tre divinità della trimūrti  
**bramacharya** = castità, continenza sessuale, uno dei cinque yama dell'astānga yoga  
**brahmadvāra** = la porta di Brahman, l'ingresso nella sushumna nadi  
**brahma granthi** = nodo di Brahma, collegato con il mūlādhāra chakra  
**Brahman** = Assoluto, l'Uno, il Principio, Causa prima  
**brāhmana** = la casta più elevata, quella sacerdotale; testi di esegesi liturgica  
**brahmanādi** = nadi contenuta in sushumna  
**brahmāndha** = uovo cosmico  
**Brahman nirguna** = Brahman senza attributi  
**Brahman saguna** = Brahman con attributi (ānanda, sat, cit)  
**brahma-randhra** = il foro di Brahman, nella parte superiore della testa  
**Brahma Sūtra** = aforismi di Brahma attribuiti a Badarayana, testo di riferimento per il Vedanta  
**buddhi** = intelletto cosmico, intelligenza  
**buddhendriya** = le funzioni della percezione

## C

**chaitanya** = coscienza  
**chakra** = cerchio, ruota, indica uno stato di coscienza  
**chakra pūjā** = rituale tantrico  
**chakravartin** = il sovrano del mondo, colui che fa girare la ruota  
**chakshus** = gli occhi, la vista  
**chandala** = intoccabile, fuori casta  
**chandra** = luna  
**chandraloka** = il mondo lunare  
**charyā** = stretta osservanza  
**chaturtha** = quarto, indica uno stato di coscienza trascendente  
**chaturvarna** = i quattro ordini sociali (sacerdoti, guerrieri, commercianti, operai)  
**chela** = discepolo  
**chetanā** = coscienza, comprensione  
**cidākāsha** = spazio della coscienza  
**chintā** = pensiero, riflessione  
**cit** = coscienza, una delle qualità del Brahman Saguna  
**citrini** = nādi o canale sottile contenuto in sushumna

**citta** = facoltà intellettive umane  
**citta nirodha** = controllo della mente  
**cittanirvritti** = assenza di modificazioni della sostanza mentale  
**cittavritti** = stati di coscienza, modificazioni della mente

## D

**dakshina mārga** = la via della mano destra del tantrismo  
**damaru** = tamburo di Shiva  
**danda** = bastone, asse  
**dānta** = denti, danta dhauti è la pulizia dei denti  
**darshana** = visione, dottrina, sistema filosofico  
**darshin** = veggente, colui che vede  
**dayā** = compassione, carità  
**deha** = corpo  
**desha** = regione, luogo  
**deva** = divinità, dei, lett. "i celesti"  
**devadatta** = uno dei vāyu minori, determina lo sbadiglio (upaprāna)  
**devata** = divinità  
**devayāna** = la via degli dei  
**devī** = divinità femminile  
**dhananjaya** = upaprāna che riempie il corpo e lo fa ingrassare  
**dhanurāsana** = la posizione dell'arco  
**dhanus** = arco  
**dhāranā** = concentrazione, fissazione del pensiero  
**dhārani** = formula magica, sostegno della concentrazione  
**dharma** = legge, rispetto delle leggi cosmiche, ordine, fondamento  
**dhātu** = tessuto del corpo umano  
**dhauti** = pulizia, purificazione (shat karman)  
**dhrti** = perseveranza, fermezza  
**dhyāna** = meditazione  
**dikshā** = iniziazione  
**dombi** = lavandaia  
**dosha** = principi costitutivi, lett. "ciò che è difettoso"; sono vāta, pitta, kapha  
**drishti** = visione  
**duhkha** = sofferenza, dolore  
**Durga** = figlia di Himālaya e sposa di Shiva  
**dvaita** = duale, dualità  
**dvāpara yuga** = l'età del bronzo, terza fase di un ciclo cosmico  
**dvesha** = avversione, repulsione, uno dei cinque klesha

## E

**eka** = uno  
**ekāgratā** = focalizzazione su un solo elemento, fissazione in un sol punto  
**ekāgravastha** = stato di concentrazione  
**ekendriya vairāgya** = non attaccamento derivante dal controllo dei sensi  
**ekibhāva** = unificazione del molteplice

## G

**gandha** = olfatto  
**Ganesha** = figlio di Shiva e Parvati, dio della saggezza, invocato quando si intraprende un'impresa. Ha la testa di elefante  
**Gangā** = lett. "dal rapido corso", fiume sacro, Gange

**Garuda** = uccello, veicolo di Vishnu  
**Gāyatri** = celebre verso del Rig Veda, mantra sacro  
**ghata** = anfora  
**ghathasta yoga** = sinonimo di hatha yoga, yoga del corpo  
**ghataavastha** = stadio dell'unificazione  
**ghati** = misura di tempo (circa 24 minuti)  
**Gheranda Samhitā** = uno dei principali testi di riferimento per l'hatha yoga, lett. "Raccolta di Gheranda"  
**ghi** = burro chiarificato  
**gomukhāsana** = posizione del muso di vacca  
**gopi** = pastorelle adoratrici di Krishna  
**Gorakhnatha o Goraksha** = è ritenuto il codificatore dell'hatha yoga; fondatore dell'ordine dei Kamphata yogi  
**granthi** = nodo, vincolo  
**grdhara** = upaprāna che presiede allo starnuto  
**guna** = qualità, caratteristica. I guna del Brahman Saguna sono ānanda, sat, cit, quelli di prakriti sono sattva, rajas, tamas  
**gupta** = nascosto, segreto, preservato  
**guru** = guida spirituale, maestro  
**guru** = pesante, gravoso, importante  
**Gurudeva** = titolo onorifico, Maestro spirituale  
**gurukula** = il luogo dove il guru abita con i discepoli  
**guruparamparā** = la trasmissione della dottrina

## H

**Hakini** – divinità femminile collegata all'ajña chakra  
**ham** = bīja mantra del chakra vishuddhi. Mantra associato all'espiazione assieme al suono *sa* pronunciato nell'inspiro, insieme formano la parola *hamsa*  
**hamsa** = oca selvatica, cigno. Spesso simbolo dell'anima  
**hari** = seducente, bello  
**hatha yoga** = lo yoga dello sforzo, lo yoga dell'unione del sole (spirito) e della luna (mente)  
**Hatha Yoga Pradipikā** = la Lucerna dello Hatha Yoga, uno dei principali testi di riferimento per lo hatha yoga attribuito a Svatmarama  
**hathayogin** = colui che pratica l'hatha yoga  
**Himālaya** = la dimora delle nevi, catena montuosa considerata dimora degli dei  
**himsā** = violenza, crudeltà  
**hinayāna** = lett. "piccolo veicolo", una delle correnti del buddhismo  
**hindi** = lingua derivata dal sanscrito, parlata nella valle del Gange  
**hiranyagarbha** = germe d'oro, uovo cosmico  
**hird, hridaya** = cuore  
**hird dhauti** = pulizia del torace  
**homa** = offerta rituale  
**hri** = pudore, vergogna  
**hum** = bīja mantra

## I

**idā** = nadi, canale sottile associato alla luna; la via del latte; il canale femminile  
**Idam** = Questo  
**Indra** = il Potente, il capo degli dei vedici, signore della folgore, dio del temporale  
**indriya** = funzioni, facoltà, poteri; jañendriya = facoltà cognitive, karmendriya = facoltà d'azione

**istha devata** = la divinità preferita, il dio personale  
**Ishvara** = il "Signore", il demiurgo, il dio personale  
**ishvarapranidhāna** = dedizione a Dio, abbandono al Signore, uno dei cinque niyama  
**itara linga** = linga che si trova nell'ajña chakra

## J

**jāgaritasthāna** = stato di veglia  
**jāgrat** = veglia, attenzione  
**Jaimini** = codificatore del darshana Pūrva Mimānsā  
**jala** = acqua; jala neti è la pulizia con acqua; jala tattva = elemento acqua  
**jalandhara bandha** = contrazione del reticolo, chiusura della gola usata nel prānāyāma  
**jana** = essere vivente  
**janaloka** = il mondo degli uomini  
**janārdana** = colui che eleva l'umanità  
**janusirshāsana** = la posizione della testa sul ginocchio  
**japa** = ripetizione di un mantra, mormorare un mantra  
**jati** = nascita, forma di esistenza fissata dalla nascita nel sistema delle caste  
**jihva** = lingua  
**jīva** = essere vivente, anima individuata  
**jīvaloka** = il mondo degli esseri viventi  
**jīvanmukta** = liberato in vita  
**jīvātman** = spirito incarnato, anima individuale  
**jñāna** = conoscenza  
**jñāna mārḡa** = la via della conoscenza  
**jñāna mudrā** = gesto della conoscenza  
**jñāna yoga** = yoga della conoscenza  
**jñānendriya** = le facoltà di conoscenza  
**jyoti** = luce interiore  
**jyotirmaya** = luminoso

## K

**Kailāsa** = vetta dell'Himālaya, montagna sacra dell'induismo, residenza di Shiva e Shakti  
**kaivalya** = isolamento, distacco totale  
**Kaivalya Pāda** = il quarto capitolo degli Yoga Sūtra  
**kaki mudrā** = mudrā del corvo femmina, con la bocca atteggiata a becco di corvo si inspira lentamente l'aria  
**Kakini** = divinità collegata all'anāhata chakra  
**kāla** = tempo  
**kālachakra** = la ruota del tempo, ciclo  
**kalasha** = anfora (tantrismo), archetipo della femminilità  
**kali yuga** = età del ferro, età della menzogna, una delle quattro età di un ciclo cosmico, età di decadenza  
**kalpa** = ciclo di manifestazione suddiviso in 14 manvantara  
**kalpanā** = illusione, invenzione immaginativa  
**kāma** = desiderio; la divinità dell'amore; soffio che risiede in mūlādhāra chakra  
**Kāmadeva** = il dio dell'amore  
**kamala** = fiore di loto  
**kamarūpa** = triangolo simbolo della Shakti in mūlādhāra chakra  
**Kanāda** = il codificatore del darshana Vaisheshika  
**kanda** = bulbo da cui scaturiscono le nādi

**kānda** = capitolo, sezione  
**kapala** = cranio, testa  
**kapalabhati** – lett. “lucidatura del cranio”, uno degli shat karman  
**kapha** = uno dei tre dosha; il principio della coesione, della stabilità, della struttura  
**Kapila** = saggio cui è attribuito il darshana Sāmkhya, vissuto nel VI secolo a.C.  
**kāraṇa** = causa, origine, strumento  
**kāraṇa sharira** = stato causale  
**kārikā** = strofa  
**karma** = azione, atto, dovere; risultato degli atti compiuti in esistenze precedenti; in origine azione sacrificale  
**karmani akarma** = inazione nell’azione, agire senza attaccamento ai frutti dell’azione  
**karma yoga** = yoga dell’azione disinteressata  
**karmendriya** = le facoltà d’azione  
**karnapidāsana** = āsana della pressione sulle orecchie  
**kaula** = seguace della scuola tantrica Kula della mano sinistra  
**kāya** = corpo  
**kevala** = isolato, una forma di kumbhaka  
**khechari mudrā** = mudrā del “librarsi nel cielo”; si spinge la lingua ripiegata all’indietro verso la base del palato e lo sguardo verso lo spazio tra le sopracciglia  
**kirtana** = canto devozionale  
**klesha** = velo, modalità che interferisce con gli stati di coscienza, contaminazione, afflizione (secondo Patañjali sono: avidyā, asmita, rāga, dvesha, abhinivesha)  
**kosha** = involucro, guaina  
**krama** = successione, gradualità  
**Krishna** = ottava incarnazione di Vishnu, una delle divinità più popolari, compare nella Bhagavad Gitā  
**kriya** = azione interna  
**kriya yoga** = lo yoga dell’azione purificatrice  
**krkara** = soffio che determina lo starnuto  
**krtayuga** = l’età dell’oro  
**krukala** = forma di prāna che attiva la fame e la sete  
**kshatriya** = la seconda casta, quella dei guerrieri e dei legislatori  
**kshepa** = movimento, eccitazione  
**kshetram** = proiezione dei chakra, riflesso; campo, luogo, regione  
**kshudra** = piccolo  
**kukkutāsana** = posizione del gallo  
**kula** = famiglia, lignaggio, il guru con i suoi seguaci  
**kumbha** = anfora rituale, brocca, vaso  
**kumbhaka** = sospensione del respiro nel prānāyāma  
**Kundalini** = forza vitale rappresentata come un serpente arrotolato in tre spire e mezza alla base della colonna  
**kūrma** = upaprāna che presiede al battito delle palpebre  
**kurmasana** = posizione della tartaruga  
**kurukshetra** = il campo di battaglia, il luogo dell’esperienza

## L

**laghima** = leggerezza, assenza di peso (siddhi)  
**Lakini** = divinità femminile collegata con il manipura chakra  
**lalana chakra** = chakra situato nella volta del palato da cui scende amrita  
**lam** = bija mantra legato al mūlādhāra chakra  
**lanana** = lingua

**lata** = partecipante al rituale tantrico  
**lauliki** = scuotimento dello stomaco, sinonimo di nauli  
**laya** = dissoluzione  
**laya yoga** = yoga della dissoluzione  
**lilā** = gioco divino, quello che dà luogo alla manifestazione  
**linga(m)** = organo genitale maschile, fallo, simbolo di Shiva; lett. "segno"  
**linga sharira** = stato sottile  
**loka** = mondo, sfera, dimensione. I tre mondi (triloka) normalmente citati sono: svarga o superiore, prithivi o intermedio, pātāla o inferiore  
**lotha** = specie di teiera utilizzata per la pulizia con acqua del naso

## M

**madhyama** = medio  
**madya** = vino utilizzato nella pratica tantrica delle cinque M  
**mahā** = grande  
**mahā bandha** = la grande contrazione, è un mudrā  
**Mahābhārata** = antico poema epico, che contiene la Bhagavad Gitā  
**mahābhūta** = macroelemento, la matrice degli elementi grossolani. Sono: akasha, vāyu, tapas, apas, prithivi  
**mahādeva** = la grande divinità  
**mahādevi** = la Shakti, la grande Dea  
**mahārishi** = grande saggio  
**mahat** = l'immenso, primo livello di manifestazione di prakriti  
**mahātma** = la grande anima, chi ha raggiunto la perfezione spirituale  
**mahāyāna** = il Grande Veicolo, una delle correnti del buddhismo  
**mahima** = potere di diventare immensamente grandi (siddhi)  
**maithuna** = unione sessuale rituale  
**makara** = la lettera m; i cinque makara o rituale delle 5 M  
**makarāsana** = la posizione del coccodrillo  
**mala** = impurezze  
**mālā** = ghirlanda, rosario  
**malāsana** = la posizione della rana; anche mandukāsana  
**mamsa** = carne, una delle 5 M  
**manana** = meditazione sul significato dei testi sacri  
**manas** = mente  
**mandala** = cerchio magico, rappresentazione simbolica cosmica; regione  
**Māndūkya Upanishad** = una delle principali upanishad, spiega il significato dell'OM  
**mani** = pietra preziosa, gemma  
**manipura chakra** = chakra che si situa a livello dell'ombelico; lett. "città del gioiello"  
**manolaya** = dissoluzione della mente, fusione con cit  
**manomayakosha** = involucro fatto di mente, guaina mentale  
**mantra** = sillaba magica, sacra, formula sacra, il mantra supremo è l'OM  
**mantra yoga** = forma di yoga che cerca la liberazione mediante la recita di mantra  
**Manu** = il primo uomo, a lui sono attribuite le leggi che regolano il vivere sociale; il prototipo dell'uomo  
**manvantara** = ciclo cosmico costituito da quattro età o yuga: satya, tretā, dvāpara, kali, una delle 14 suddivisione di un kalpa  
**mārga** = via, cammino  
**mati** = comprensione, consapevolezza, intelligenza  
**mātra** = unità di misura  
**matsya** = pesce, una delle 5 M  
**matsyāsana** = la posizione del pesce

**matsyendrasana** = la posizione del saggio Matsyendra; torsione  
**mauna** = silenzio, condizione nella quale può realizzarsi lo yoga (unione)  
**maya** = fatto di  
**māyā** = illusione, ciò che impedisce di cogliere l'identità del tutto  
**mayuri mudrā** = il gesto del pavone  
**medhra** = membro virile  
**Meru** = monte della mitologia indù, al centro del mondo, simboleggia la colonna vertebrale  
**Mimāmsā** = lett. "Riflessione profonda", uno dei sei darshana ortodossi, si riallaccia ai Veda, di cui accetta il ritualismo  
**mīthyā** = né vero né falso, relativamente reale  
**mohana** = ingannevole, affascinante, ciò che incanta  
**moksha** = liberazione, il fine ultimo dello yoga  
**mrtya** = mortale  
**mrtyumjaya** = colui che vince la morte  
**mudā** = gioia, appagamento  
**mudrā** = sigillo, gesto  
**mukti** = liberazione  
**mūla** = radice  
**mūla bandha** = "contrazione della base", uno dei tre bandha (legatura), agisce a livello del perineo  
**mūlādhāra chakra** = il sostegno della radice, situato simbolicamente tra l'ano e i genitali  
**mūlaprakriti** = la natura primordiale  
**mūla sodhana** = pulizia del retto  
**muni** = santo, asceta, eremita; colui che ha fatto voto di silenzio  
**murccha** = un tipo di prānāyāma  
**mūrti** = idolo, forma

## N

**nabhas** = etere  
**nabhi** = ombelico  
**nāda** = suono, il suono delle nadi  
**nādantara** = suono interiore  
**nādi** = canale, ruscello; percorso del prāna  
**nādi shuddhi** = purificazione delle nādi  
**nāga** = serpente; uno dei cinque upaprāna, presiede al rutto  
**nāma** = nome  
**nāmarūpa** = il mondo dei nomi e delle forme, modificazioni mentali  
**nāmaskāra** = saluto reverenziale  
**Nandin** = lett. "il gioioso", nome del toro veicolo di Shiva  
**nara** = uomo, persona umana  
**nāraka** = inferno  
**nāsika** = naso  
**nāstika** = colui che non riconosce l'autorità dei Veda  
**natarāja** = il signore della danza, attributo di Shiva  
**natha** = maestro, asceta, mago  
**nati** = danzatrice  
**navli** = uno degli shat karman, le purificazioni, si attua con l'addome  
**neti** = pulizia del naso; jala neti è la pulizia con acqua utilizzando la lotha  
**neti, neti** = non è questo, non è quello (questo); indica l'impossibilità di definire l'Assoluto

**netra** = occhio  
**nidrā** = sonno yogico  
**nigraha** = disciplina  
**nija** = innato, connaturato  
**nimitta** = causalità  
**nirālamba** = senza sostegno, riferito al samadhi  
**nirbija samādhi** = samādhi senza seme, senza sostegno, indica il nirvicāra samādhi  
**nirguna** = senza qualità, senza caratteristiche  
**nirlipta** = distacco  
**nirodha** = controllo della mente, arresto degli stati di coscienza, dominio, controllo  
**nirvāna** = estinzione, nel buddhismo estinzione dei desideri; coscienza dell'unicità  
**nirvicara samādhi** = quarta tappa del samprajñāta samādhi, che trascende la ricerca discriminante  
**nirvikalpa samādhi** = samādhi senza differenziazione tra soggetto e oggetto  
**nirvitarka samādhi** = seconda tappa del samprajñāta samādhi  
**nishkāmakarma** = azione senza aspettarsi i frutti  
**nitya** = eterno, permanente  
**nivarana** = ostacoli  
**nivritti** = cessazione dell'impulso ad agire, a esistere come individualità  
**nivritti mārga** = la via della rinuncia  
**niyama** = le osservanze, secondo gruppo delle tecniche yoga di Patañjali (shauca, samtosha, tapas, svādhyāya, ishvarapranidhāna)  
**nyasa** = sfioramento  
**Nyāya** = uno dei sei darshana (visione) ortodossi, attribuito a Gautama; è soprattutto un sistema di logica

## O

**ojas** = potere, energia  
**OM** = il suono primordiale  
**OM TAT SAT** = tutto ciò che è, la Suprema Verità

## P

**pāda** = piede; capitolo, sezione  
**padma** = loto, sinonimo di chakra  
**padmāsana** = la posizione del loto  
**pali** = lett. "linea o testo canonico", lingua dell'India  
**pancha** = cinque  
**panchaprāna** = i cinque prāna: prāna, apāna, samāna, vyāna, udāna  
**pāndit** = studioso delle sacre Scritture; erudito, sapiente  
**pāpa** = peccato, colpa, errore  
**parakiya** = amore adulterino  
**param** = al di là, supremo  
**paramātman** = il Sé supremo  
**paramparā** = al di là dell'aldilà, la catena dei Maestri nella trasmissione della dottrina  
**parangachetanā** = coscienza rivolta all'esterno  
**parigraha** = il possedere, l'accumulare  
**parināma** = trasformazione, cambiamento da uno stato di coscienza all'altro, transizione  
**parvata** = montagna  
**parvatāsana** = la posizione della montagna  
**Pārvati** = sposa di Shiva  
**paschima** = posteriore, che sta dietro, occidentale

**paschimottanāsana** = la posizione dello stiramento dell'ovest (la schiena)  
**pashu** = lett. "mandria, armento", colui che si accontenta di soddisfare i bisogni primari  
**Pashupati** = il Signore delle anime, appellativo di Shiva  
**pātāla** = mondo sotterraneo  
**Patañjali** = codificatore dello yoga negli Yoga Sūtra; propone una disciplina mentale di tipo monastico  
**pavanamuktāsana** = la posizione del dio dei venti  
**pingalā** = la nādi maschile, la nādi di destra, collegata con il sole, la via del sangue o dell'oro o dello sperma  
**pitaka** = lett. "canestro", libro sacro del buddhismo  
**pitṛ** = avo, antenato, padre  
**pitta** = uno dei tre dosha; è il principio della trasformazione  
**plavini** = uno degli otto prānāyāma dell'hatha yoga  
**Prajapati** = "il Signore degli esseri creati", dio creatore, da cui il mondo procede per emanazione  
**prājñā** = conoscenza metafisica, saggezza, unità di coscienza  
**prajñā sthana** = stato di sonno profondo, uno dei quattro stati di coscienza  
**prākāmya** = potere di esaudire tutti i propri desideri, secondo altri capacità di diventare invisibile  
**prakāsha** = splendore  
**prakṛiti** = la natura naturante; sostanza primordiale; materia; il principio agente contrapposto a Purusha, lo spirito non agente (Sāmkhya); la possibilità della manifestazione  
**prakṛuti** = costituzione  
**pralaya** = dissoluzione, fine di un ciclo cosmico  
**pramāna** = mezzi validi di conoscenza, conoscenza nello stato di veglia  
**prāna** = la forza vitale, la vita; soffio ascendente, associato alla funzione respiratoria  
**pranava** = lett. "ciò che si pronuncia", legato al termine OM  
**prānāyāma** = secondo Patañjali è la sospensione del respiro, secondo l'hatha yoga è l'arte del ritmo, la capacità di gestire il prāna  
**pranidhāna** = profonda devozione, offerta al Signore di tutti i propri atti  
**pranomayakosha** = involucro fatto di prāna, guaina della forza vitale  
**prasāda** = grazia spirituale; offerta devota; cibo consacrato  
**pratibhāsa** = apparenza, illusione  
**pratyāhāra** = il sottrarsi all'influenza dei sensi  
**pratyak** = in direzione opposta, verso l'interno  
**prema** = amore  
**prithivi** = l'elemento terra  
**priya** = beatitudine, fonte di gioia inesauribile  
**puja** = offerta, culto, rito  
**pūraka** = ispirazione  
**Purāna** = lett. "antico", testi di carattere enciclopedico contenenti materiale storico, mitologico, religioso  
**pūrna** = pienezza  
**pūrna yoga** = yoga integrale  
**purusha** = lo spirito immobile ed eterno del Sāmkhya; persona, essere  
**pūrva** = anteriore, iniziale  
**pūrva Mimānsā** = lett. "prima indagine", uno dei sei darshana ortodossi

## R

**rāga** = attaccamento, attrazione; uno dei cinque klesha

**rajas** = una delle tre qualità di prakriti; è il principio del movimento, del dinamismo; secrezioni femminili, mestruo  
**raja yoga** = yoga regale, termine più recente per indicare lo yoga di Patañjali  
**Rakini** = divinità femminile associata allo svādhsthāna chakra  
**ram** = bija mantra associato al manipura chakra  
**Rāma** = nome di una divinità, avatāra di Vishnu  
**Rāmāyana** = poema epico sulla vita di Rāma  
**rasa** = sapore  
**rati** = devozione, attaccamento  
**ratna** = gemma, pietra preziosa  
**rechaka** = espirazione  
**Rig Veda** = uno dei quattro testi sacri dell'induismo, il più antico, raccolta di 1028 inni  
**rishi** = saggio, lett. "colui che vede"; i sette rishi dell'antichità (Atri, Marichi, Angiras, Pulastya, Pulaha, Kratu, Vasistha), simboleggiati dalle stelle dell'Orsa Maggiore  
**Rudra** = altro nome di Shiva, lett. "urlatore"  
**rudra granthi** = nodo di Rudra, a livello dell'ajña chakra  
**rūpa** = forma

## S

**sa** = bija mantra, che indica il suono emesso inspirando  
**sabīja samādhi** = samādhi con seme, vi è distinzione tra soggetto e oggetto  
**Sadashiva** = Shiva eterno  
**Sadguru** = il vero Maestro  
**sādhaka** = colui che percorre la via della realizzazione  
**sādhanā** = percorso, via di autorealizzazione, adempimento  
**sādhu** = saggio, realizzato  
**saguna** = con qualità, con attributi  
**sahaja** = non condizionato, spontaneo  
**sahasrāra padma** = il loto dai mille petali, situato al di sopra del capo  
**sahita** = accompagnato da, caratterizzato da  
**sakāma** = con desiderio  
**Sakini** = divinità femminile associata a vishuddha chakra  
**sama** = stesso, uguale  
**samādhi** = identificazione, fusione, ultima tappa del percorso yogico, rivelazione del Sé  
**Samādhi pāda** = il primo libro degli Yoga Sūtra  
**samāna** = uno dei cinque vāyu, una specializzazione del prāna, riguarda la funzione assimilativa, digestiva  
**samāpatti** = conseguimenti  
**Sāma Veda** = uno dei quattro Veda, raccolta di strofe e canti rituali  
**samhitā** = unione, raccolta  
**Sāmkhya** = uno dei darshana (visione, punto di vista) ortodossi, enumerazione, i numeri  
**sampradāya** = iniziazione  
**samprajñāta samādhi** = samādhi raggiunto sulla base di un oggetto o un'idea  
**samsāra** = ruota delle esistenze  
**samskāra** = semi, impressioni, tendenze derivanti da esistenze precedenti, istinti di razza, abitudini radicate  
**samtosha** = serenità, soddisfazione, equanimità, sapersi accontentare, uno dei cinque niyama  
**samyama** = l'insieme delle tre ultime tappe dell'astānga yoga (concentrazione, meditazione, samādhi)

**sanātana** = eterno, antico, primordiale, imperituro  
**sanchalana** = rotazione  
**sandhya bhasha** = linguaggio segreto  
**sankalpa** = intenzione, volontà, decisione  
**sannyasin** = asceta, lett. "che rinuncia", colui che si dedica all'ascesi e alla rinuncia  
**Sarasvati** = dea della parola e dell'eloquenza, sposa di Brahma  
**sat** = una delle qualità del Brahman Saguna, Essere  
**sattva** = una delle tre qualità di prakriti, legata alla luminosità e alla purezza  
**satya** = veridicità  
**satya yuga** = l'età dell'oro, prima fase di un ciclo cosmico  
**savicāra samādhi** = samādhi in cui si penetra nell'essenza delle cose  
**savikalpa samādhi** = samādhi in cui vi è ancora una distinzione fra soggetto e oggetto  
**savitarka samādhi** = samādhi in cui è ancora presente un processo di pensiero, una valutazione della mente  
**shabda** = suono  
**shaiva** = relativo a Shiva  
**shākta** = adepto della Shakti  
**Shakti** = la potenza creatrice, l'aspetto attivo di Shiva  
**shalabhāsana** = la posizione della locusta, della cavalletta  
**shambhavi mudrā** = lett. "gesto che dà la felicità", mudrā in cui si fissa lo sguardo tra gli occhi  
**Shankara** = lett. "colui che dona ogni sorta di bene", fausto, benevolo, epiteto di Shiva  
**shānti** = pace, tranquillità  
**sharira** = corpo, involucro  
**shāstra** = testo sacro, insegnamento, trattato  
**shat karman** = le sei azioni purificatrici, pratiche di purificazione (dhauti, basti, neti, nauli, trātaka, kapalabhati)  
**shauka** = pulizia, purezza  
**shavāsana** = la posizione del cadavere  
**shishna** = pene  
**shīтали** = tipo di prānāyāma, lett. "rinfrescante"  
**shītkari** = tipo di prānāyāma  
**Shiva** = lett. "Il Benefico", il dio dello yoga, una delle divinità della trimūrti, principio trasformatore  
**Shiva samhītā** = "la collezione di Shiva", uno dei principali trattati di hatha yoga  
**Shiva-Shakti** = l'unione del principio maschile e del principio femminile  
**Shiva Sūtra** = aforismi su Shiva, opera dello shivaismo Trika, attribuita a Vasugupta  
**Shiva svarodaya** = trattato anonimo di divinazione basata sul flusso del respiro attraverso le narici  
**shmashana** = cimitero  
**shodhana** = purificazione  
**shruti** = tradizione, rivelazione  
**shuddhi** = purificazione  
**shūdra** = gli appartenenti alla casta più bassa, servi, prestatori d'opera  
**shukra** = sperma  
**shunya** = vuoto  
**siddha** = perfetto; termine che designa yogi che hanno acquisito poteri straordinari e perfezione spirituale  
**siddhāsana** = la posizione perfetta  
**siddhi** = poteri miracolosi che ottengono gli yogi; conseguimento, successo

**simhāsana** = la posizione del leone  
**sirshāsana** = la posizione sulla testa  
**smṛiti** = memoria, tradizione mediata opera della memoria e non della rivelazione diretta  
**so ham** = io sono Quello, mantra  
**soma** = succo di una pianta usato nelle offerte rituali, ambrosia; principale offerta nei riti vedici  
**spanda** = vibrazione  
**sparsha** = il tatto; uno dei tanmātra  
**sthana** = condizione  
**sthira** = stabile, fisso  
**sthirata** = fermezza  
**sthūla** = grossolano  
**sthūla sharira** = stato grossolano  
**stupa** = monumento buddhista con simbologia cosmica  
**sudhā** = nettare, ambrosia  
**sukha** = piacere, gioia  
**sukhāsana** = la posizione dolce  
**sūkshma sharira** = stato sottile  
**sūrya** = sole  
**sūrya nādi** = la nādi del sole, pingalā  
**sūryanamaskāra** = saluto al sole  
**sushumnā** = nādi contenuta nella colonna vertebrale lungo cui risale Kundalini risvegliata  
**sūtra** = filo, aforisma  
**svādhīsthāna chakra** = lett. "la dimora del sé", chakra situato sopra il pube  
**svādhyāya** = studio, ricerca del sé, ricerca della verità, uno dei niyama  
**svakiya** = amore coniugale  
**svāmi** = monaco di una data confraternita, maestro  
**svapna** = sogno  
**svapnasthāna** = lo stato di sogno  
**svar** = spazialità luminosa, cielo  
**svarūpa** = la forma del sé, la natura essenziale  
**svastika** = antico simbolo cosmico, di buon auspicio  
**svastikāsana** = la posizione propizia  
**svayam** = sé, se stesso  
**svayambhū linga** = lett. "linga esistente di per sé", associato al mūlādhāra chakra

## T

**taijasa** = luminoso, collegato con lo stato di sogno  
**tālu** = palato  
**tamas** = una delle tre qualità di prakriti, principio di passività, inerzia, oscurità  
**tanmātra** = le qualità della materia, lett. "la misura, l'estensione di qualcosa"  
**tantra** = trama, dottrina, testo dottrinale, insieme di Scritture legate al culto della Shakti  
**tapas** = ardore, calore, austerità, asceti; uno dei cinque niyama  
**tapasya** = asceti, purificazione, austerità  
**tarka** = ragionamento analitico, logica, speculazione  
**tarpana** = oblazione, rito propiziatorio  
**Tat** = Quello, l'Assoluto senza attributi  
**tattva** = principio, categoria; nel Samkhya sono 25  
**tattvajñana** = conoscenza della realtà

**Tat vam asi** = tu sei Quello, indica l'identità con l'Assoluto  
**tejas** = fuoco, fuoco interiore, brillantezza  
**tirtha** = luogo sacro, luogo di pellegrinaggio  
**titikshā** = coraggio morale, pazienza, perseveranza  
**trātaka** = fissazione dello sguardo, uno degli shat karman  
**tretāyuga** = l'età dell'argento, seconda fase di un ciclo cosmico  
**tridosha** = il complesso dei tre principi costitutivi (vāta, pitta, kapha)  
**trikona** = triangolo  
**trimūrta** = triplice aspetto, triplice manifestazione  
**tripitaka** = lett. "Triplice Canestro", rappresenta il canone del buddhismo  
**trishūla** = tridente  
**triveni** = triplice treccia, punto di confluenza di Gange, Yamunā e Sarasvatī, o delle tre nadi principali (ida, pingalā, sushumna)  
**turiya** = il quarto stato, stato trascendente, stato di coscienza reintegrata  
**tvac** = pelle, tatto  
**tvam** = tu  
**tyāga** = rinuncia suprema, distacco completo

## U

**udāna** = uno dei soffi vitali, presiede alla fonazione, alla gestualità, alla comunicazione, alla deglutizione  
**uddhāra** = liberazione, salvezza  
**uddiyana bandha** = uno dei tre bandha, consiste nel risucchiare l'addome verso dentro e verso l'alto; usato nel prānāyāma  
**ugrāsana** = la posizione terribile  
**ujjayi** = uno dei prānāyāma dell'hatha yoga, lett. "il grido del vittorioso"  
**unmani** = privo di pensiero, lett. "al di là della mente"  
**upadesha** = istruzione spirituale, iniziazione  
**upamāna** = analogia, induzione analogica  
**Upanishad** = testi di commento ai Veda, lett. "sedere accanto"; insegnamento esoterico  
**upapatti** = risultato, dimostrazione, verifica  
**upaprāna** = i cinque prāna minori: rutto, battito delle palpebre, starnuto, sbadiglio e ciò che riempie il corpo facendolo ingrassare  
**uparati** = raccoglimento interiore  
**upāsana** = preghiera costante  
**upasarga** = impedimento, ostacolo  
**ūrdhva** = eretto, volto verso l'alto, superiore, all'insù  
**ushtrāsana** = la posizione del cammello  
**utkatāsana** = la posizione sollevata  
**utsāha** = sforzo, perseveranza  
**uttana** = sollevato  
**uttara** = ultimo, ulteriore, più elevato

## V

**vāc** = parola  
**vāda** = dottrina, scuola di pensiero, via  
**vāhana** = veicolo  
**yairāgya** = rinuncia, indifferenza, asceti, completo distacco  
**Vaisheshika** = uno dei sei darshana (visione) ortodossi; ammette la realtà del mondo fenomenico  
**vaishnava** = devoto a Vishnu

**vaishvānara** = lett. "che appartiene a tutti", comune a tutti gli uomini; la realtà grossolana  
**vaishya** = commerciante; appartenente alla terza casta  
**vajra** = folgore, diamante  
**vajra nādi** = nādi interna a sushumna  
**vajrāsana** = la posizione della folgore o del diamante  
**vajroli mudrā** = mudrā del tuono, si solleva il corpo facendo leva sulle braccia e si incrociano le gambe all'altezza del collo; anche tecnica di aspirazione o ritenzione dello sperma  
**vākya** = sentenza, detto, affermazione  
**vam** = bīija mantra collegato allo svādhīsthāna chakra  
**vamakari** = asceti tantrici della mano sinistra  
**vama mārḡa** = la via della mano sinistra  
**vāmana** = vomito  
**vāmana dhauti** = purificazione con il vomito  
**vānaprastha** = eremita, anacoreta  
**varna** = colore, classe, ordine sociale, termine legato al sistema delle caste  
**vāsanā** = ricordi subcoscienti, tendenze, istinti, impressioni mentali subconscie indotte dall'esperienza  
**Vasistha** = nome di uno dei grandi Saggi (rishi)  
**vastra dhauti** = pulizia effettuata inghiottendo della garza (shat karman)  
**vāta** = soffio; uno dei tre principi costitutivi, insieme a pitta e kapha  
**vāyu** = soffio, vento; l'elemento aria  
**Veda** = i testi sacri dell'induismo (Rig, Sama, Yajur e Atharva Veda), conoscenza, sapere  
**vedanā** = cognizione sensoriale, empirica  
**Vedānta** = uno dei sei darshana (visione) ortodossi, lett. "compimento dei Veda"; considera illusorio tutto ciò che cade sotto la nostra percezione, frutto di māya, illusione  
**vibhāga** = suddivisione  
**vibhūti** = manifestazione, potere acquisito  
**Vibhūtipāda** = titolo del terzo capitolo degli Yoga Sūtra, riguarda il risveglio dei poteri spirituali  
**vicāra** = discernimento, discriminazione  
**videhamukti** = liberazione dalla forma corporea  
**vidyā** = conoscenza, scienza, gnosi  
**vigraha** = forma individuale  
**vijñāna** = intelletto puro  
**vijñānamayakosha** = involucro fatto di intelletto, di discernimento intuitivo  
**vikalpa** = credenze illusorie, dubbio  
**vikshepa** = distrazione, proiezione, dispersione  
**viparītakarāni mudrā** = lett. "mudrā dell'azione invertita"  
**viparyaya** = conoscenza erronea  
**virāga** = distacco, non attaccamento  
**virāsana** = la posizione dell'eroe  
**virāt** = forma universale, totalità della manifestazione  
**virya** = atteggiamento virile  
**visarga** = emissione, produzione  
**vishesha** = distinzione, qualificazione  
**Vishnu** = una delle tre divinità della trimūrti, il dio preservatore  
**Vishnu granthi** = nodo di Vishnu, in corrispondenza di anāhata chakra  
**vishuddha chakra** = lett. "purificatore", chakra simbolicamente situato nella gola

**vishva** = la totalità  
**vitarka** = congettura, supposizione, dubbio  
**viveka** = discriminazione, distinzione  
**vrata** = voto  
**vrikshāsana** = la posizione dell'albero  
**vritti** = fluttuazioni della mente, modificazione  
**vyāna** = uno dei soffi, specializzazione del prāna, governa la circolazione del sangue e il metabolismo  
**Vyāsa** = commentatore degli Yoga Sūtra di Patañjali; nome di un grande saggio cui vengono attribuiti il Mahābhārata, i Purāna, i Brahmasūtra  
**vyutthāna** = distrazione, distoglimento, emergere, venire fuori

## Y

**yāga** = offerta, oblazione  
**yajña** = sacrificio rituale  
**Yajurveda** = uno dei quattro Veda, trattato di formule inerenti i sacrifici  
**yam** = bīja mantra collegato con anāhata chakra  
**yama** = i voti, il primo gradino dell'astānga yoga, le astinenze: ahimsā, asteya, satya, brahmacharya, aparigraha  
**Yamunā** = affluente del Gange  
**yantra** = lett. "che serve a trattenere", strumento, diagramma che raffigura la manifestazione cosmica, supporto alla meditazione  
**yoga** = unione, contatto, azione di legare insieme ciò che si è scisso; pratica per arrivare all'unione del sé individuale con l'Assoluto  
**Yoga** = uno dei sei darshana ortodossi, che ha come caposcuola Patañjali  
**Yoga bhāsyā** = lett. "commento sullo yoga", redatto da Vyāsa  
**yogacharyā** = il realizzato, il maestro  
**yogarudha** = colui che è giunto alla vetta dello yoga  
**Yoga Sūtra** = aforismi sullo yoga attribuiti a Patañjali  
**Yogeshvara** = il Signore degli yogi, epiteto di Shiva  
**Yogi, yogin** = colui che vive lo yoga  
**yogini** = le potenze celesti  
**yoni** = vagina, simboleggia il principio femminile, matrice  
**yoni mudrā** = mudrā della yoni; si esegue coprendo le orecchie con i pollici, gli occhi con gli indici, il naso con i medi e la bocca con gli anulari e i mignoli  
**yuga** = le quattro ere, fasi di un ciclo cosmico (satya, tretā, dvāpara e kali yuga)  
**yugāvatāra** = incarnazione divina che con la sua discesa dà inizio a una nuova era  
**yukta** = unito, congiunto, collegato  
**yukti** = collegamento, connessione  
**yunjana** = adepto