Dr. Fabián J. Ciarlotti

medicina ayurveda

TOMO III

आयुष वेद

EDICIONES Lea



Medicina Ayurveda Tomo III
es editado por
EDICIONES LEA S.A.
Av. Dorrego 330 C1414CJQ
Ciudad de Buenos Aires, Argentina.
E-mail: info@edicioneslea.com
Web: www.edicioneslea.com

ISBN 978-987-718-389-4

Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723.
Prohibida su reproducción total o parcial, así como
su almacenamiento electrónico o mecánico.
Todos los derechos reservados.
© 2016 Ediciones Lea S.A.

Primera edición. Impreso en Argentina.
El Ateneo Grupo Impresor S.A. Junio de 2016.

Ciarlotti, Fabián
Medicina ayurveda / Fabián Ciarlotti. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Ediciones Lea, 2016.
v. 3, 460 p. ; 23 x 15 cm. - (Alternativas)

ISBN 978-987-718-389-4

1. Medicinas Alternativas. 2. Medicina Ayurvédica. I. Título.
CDD 615.538

Prólogo



Estoy muy feliz de escribir el prólogo para el tratado de *Medicina Ayurveda* escrito por mi amigo, el Prof. Fabián Ciarlotti. Ha escrito muchos libros sobre Ayurveda, pero siento que este libro va a ser muy importante no sólo para los estudiantes de países de habla hispana, sino también para los maestros de varias escuelas de Ayurveda. He leído con cuidado todo el texto, que me proporcionó el Prof. Fabián Ciarlotti y estoy feliz de notar que ha incluido prácticamente todos los temas importantes, como Prakriti (constitución), el concepto de Dosha, Sub Dosha, sus funciones, filosofía, diagnóstico (Nidana), concepto de Patología-vikruti, incluyendo temas como Shat Kriya Kala, enfermedades (Roga), el concepto de formación de las enfermedades y la descripción de muchas enfermedades importantes. Para el tratamiento de las enfermedades es muy importante entender el proceso de vikruti o patología. El Prof. Ciarlotti ha hecho un muy buen trabajo al explicar esto mediante varios ejemplos. Me alegra leer que haya incluido varias enfermedades que son importantes en el día a día y su tratamiento ayurvédico con diferentes hierbas. También ha explicado ampliamente los cinco procedimientos de purificación y su importancia. En los últimos ya casi 40 años, mi mujer (la Dra. Sunanda) y yo hemos visitado los seis continentes y más de 76 países de todo el mundo para la propagación de Ayurveda. Sabemos que hay

limitaciones en el tratamiento de muchas enfermedades en el extranjero, ya que todos los medicamentos ayurvédicos no están disponibles en todas partes. Sin embargo, también hemos observado efectos fascinantes de Panchakarma o procedimientos de purificación y hemos visto que muchas enfermedades crónicas se pueden controlar de manera efectiva cuando se tratan con adecuada Panchakarma. Por lo tanto, voy aconsejar a todo médico Ayurveda en los países occidentales estudiar Panchakarma correctamente y usarlo con sus pacientes. Del mismo modo, la nutrición juega un papel importante en el tratamiento. Durante los últimos decenios se ha visto que si la dieta está bien ajustada y si pathya y apathya ("hacer y no hacer") son seguidas estrictamente por el paciente, más del 60% de la enfermedad se puede evitar o mejorar. El Prof. Fabián Ciarlotti ha explicado todos los principios importantes de Ahara en este libro y todos los estudiantes deberían estudiar este capítulo muy de cerca. Me gustaría felicitarlo por escribir un texto tan exhaustivo sobre Ayurveda, que abarca todos los aspectos importantes y estoy seguro de que será útil para todos.

"Que todos sean felices. Que cada uno esté sano. Que cada uno vea las cosas auspiciosas y que nadie sufra por nada".

Prof. Em. Ranade Subhash
B.A.M.& S; M.A.Sc. (Pune University)
Chairman,
International Academy of Ayurved, Pune, India
(www.ayurved-int.com, www.ayurvedakarmayoga.com)
Ex. Prof. and Head, Dept. of Ayurveda, Pune University.

Del sánscrito



Aprovechando las enseñanzas védicas de nuestra gran letrada Beatriz García, veamos algo del sánscrito, el idioma original en que fue expresado el Ayurveda. Sánscrito proviene de samskrita: *sam*, "perfecto" y *krita*, "acción" y "denomina algo que está hecho perfecto y del cual derivan del devanagari el indio, el indostaní, otras lenguas regionales actuales y las llamadas indoeuropeas.

El idioma sánscrito nos dice mucho más de lo que podemos traducir, es una idea y una sensación. Cada palabra tiene múltiples significados, algunos aparentemente contradictorios entre sí. Se dice que el sánscrito habla de la verdad genérica y circular, mientras que las demás lenguas son herramientas útiles para hechos específicos, muy eficaces en lo analítico, pero no en lo holístico. Esto ocurre tanto en el sánscrito, como en el indio, el indostaní y todas las lenguas que derivan de su fuente, el devanagari.

Ahora que podemos tener una idea de lo difícil que es para nosotros traducir una palabra del sánscrito, pensemos en la enorme dificultad para conocer la sabiduría eterna de los Vedas escritos en ese idioma. Hay cosas que, al escribirlas ya son limitadas al lenguaje, y más aun tratándose del sánscrito.

Las enseñanzas del Ayurveda fueron hechas en forma de sutra (aforismos), pequeños versículos poéticos que contienen lo esencial de un tema y sirven de mnemotécnica para los estudiantes (mnemos: "memoria"; amnesia: "sin memoria"). Son una combi-

nación de poema, axioma y máxima. Se dice que los estudiantes los memorizan íntegramente y a partir de ahí, se transforman en experiencia. Y ya que estamos, veamos algo de su pronunciación, que también es importante para la vibración de la palabra en el idioma de origen.

En sánscrito no hay plural, ergo se habla de los dosha, y los pranayama; lo que no significa que algunas palabras palabras no lleven s al final (ej: ojas, tejas). Tampoco hay mayúsculas (algunas de las cuales igual se colocan para resonar más con nuestra costumbre), a excepción de los nombres propios, según AITS: Alfabeto Internacional de Transliteración Sánscrita.

La Y se pronuncia como I (Ayurveda se diría aiurveda, yoga: ioga),

La J, como Y (jumanji se lee yumanyi o shumanshi).

Además, en la India como señal de afecto se agrega al final del nombre el sufijo ji (recordar pronunciación).

LA C, siempre como CH (se escribe Caraka, s pronuncia Charaka)

La S también va como SH (se escribe srotas, se pronuncia shrotas).

Existen signos diacríticos que van sobre o debajo de las letras que le cambian el sonido

Por último, la H se pronuncia como una jota más suave, aspirada (So Ham, se pronunciaría So Gjam).

Introducción al tercer tomo



Con este tercer tomo entonces terminamos el tratamiento, aunque, claro, sabemos que las posibilidades terapéuticas son interminables.

Completamos este tratado con la terapia del panchakarma, terapia abhyanga y marma, la astrología jotish, tantra, filosofía oriental y sutras finales, más el glosario

En AUM, Ayurveda Universidad Maimónides, desde hace más de 10 años venimos dictando la cursada de esta completa medicina-filosofía de vida, los invito a conocernos.

Como dije antes, este es un trabajo de muchos años de recopilación, búsqueda y formación, que espero sea útil a los seguidores del Ayurveda.

Vamos pues a adentrarnos de nuevo en este maravilloso mundo védico a través de las hojas del tomo III…,

A por él.

1. Panchakarma, las cinco acciones de purificación



Aclaro, por si fuera necesario, que la presente entrega es tan sólo una noción de lo que es el Panchakarma, no para que nadie se ponga a hacerlo en base a un libro; esto sin la guía de un maestro es sumamente peligroso y muchas de estas acciones pueden conllevar la vida del paciente en manos inexpertas.

Más allá de los muchos cursos hechos en la India acerca de Panchakarma, la principal bibliografía utilizada, fueron pues los clásicos mayores (Brihat Trayi): Caraka Samhita (samhita recordamos es tratado, legado), Sushruta Samhita y Vagbhata (Ashtanga Samgraha y Ashtanga Hridaya) y los llamados tres clásicos menores (Laghu Trayi): Madhava Nidana, Sarangadhara Samhita y Bhava Prakasa. Otros más consultados entre muchos otros textos y maestros fueron The Pancakarma treatment of Ayurveda Kerala Especialities, de T. L. Devajarav; Panchakarma Illustrated, de G. Shrinivasa Acharya, Ayurveda and Panchakarma de Snil V. Joshi, Ayurvedic Panchakarma de Ranade-Lele, Secrets of Healing de Maya Tiwari, Ayurvedic Healing de Frawley, The Ayurveda Encyclopedia de Swami Sada Shiva Tirtha.

El solo hecho de enema o purga no termina de purificar al cuerpo físico. El ama, según el proceso mórbido de seis etapas la (shat kriya kala), se ha diseminado y localizado en otros sitios del que se está purificando. Los dhatu y otros subdosha perpetúan el ama localizados en ellos. Por ello existen las acciones previas y posteriores.

El Panchakarma también se utiliza como preventivo Rasayana y como tratamiento es muy útil para reuma, hemiplejías, parálisis, asma, problemas de piel, cervicalgias, dismenorreas, dolores de cabeza, insomnio e innumerables otros desequilibrios, ya que abarca los tres dosha.

El panchakarma es fuerza shodhana, evacuativa, purificadora, si no es factible de realizar panchakarma se utiliza el método de Shamana, paliativo.

Si el paciente es relativamente fuerte y la enfermedad relativamente débil, lo indicado será la purificación activa mediante el conjunto de métodos conocido como Panchakarma, cinco acciones, en el orden de ejecución: Vamana o vómitos, virechana o purgas, basti o enemas, rakta moksha o sangrías, y nasya o instilaciones nasales.

1. Vamana, vómitos terapéuticos (fuerza Langhana).

Vómitos terapéuticos o vegas, indicados especialmente para desequilibrios Kapha: congestiones, sinusitis, edemas, obesidad, asma, resfríos recurrentes, aunque también Pitta (eczema, psoriasis, leucodermia). Es el más estresante de los panchakarma.

Los vegas son sin esfuerzo ni náuseas o dolor, esos son los que se deben contar y deben ser entre 4 y 10 (vaigiki shuddhi), según los autores. La cantidad (maniki shuddhi) debe ser entre 640 y 1080 ml.

2. Virechana: purgas (fuerza Langhana).

Utilizado para desequilibrios de los tres dosha aunque específicamente para Pitta: úlceras, gastritis, acné, hemorroides, problemas de piel, insolación. Se le dan a beber al paciente hierbas purgantes especiales para su Dosha. En la India se utiliza Triphala (tres frutos: haritaki, amalaki y Bibitaki). Aproximadamente 20

deposiciones en 24 hs. Siempre con un buen pashantkarma (tratamiento posterior). También se utiliza trikatu (tres pimientos: jengibre, pimienta negra, pimienta de cayena) como Pachana y decocciones con aceite de Castor y pasas de uva o aceite de Ricino, Cáscara Sagrada, Cassia Angustifolia o Senna, Ruibarbo, Diente de León. Con estómago vacío, en horario Pitta (a partir de 10 hs am). Aproximadamente 20 deposiciones o vegas en 24 hs, dependiendo si fue indicado dosis moderada (madhyama, 25 ml). A dosis menor (mridu,15 ml) o mayor (tikshana, 40 ml), cambian la cantidad de deposiciones. La cantidad y dosis varían según los autores, al igual que algunas indicaciones y contra indicaciones.

3. Basti o Vasti: enemas (fuerza Brimhana y Langhana)

El Basti es la principal indicación de desequilibrios Vata, siendo la constipación, según el Ayurveda, el principal alimento del ama o las toxinas corporales que se manifiesta luego en muchas formas (artralgias, infecciones urinarias a repetición, congestión pulmonar, hemorroides, várices, úlceras, cáncer, reuma, etc.). Son principalmente de dos tipos:

- Anuvasan, que significa "aquello que queda en el cuerpo por un tiempo". Es oleación que se administra muy lentamente, prácticamente gota a gota. 2 días previos al niruha y 1 día después, va anuvasan siempre termina con anuvasa. Nutre, y afloja el ama; fuerza Brimhana.
- Niruha, que significa "lo que es eliminado". Su utilizan 400 ml de decocciones.

Se retiene el líquido en el colon por 48 minutos para permitir la absorción de los principios activos de las hierbas. Purifica, fuerza Langhana.

4. Rakta Moksha: sangrías, sanguijuelas (fuerza Langhana).

Eliminación de toxinas sanguíneas vía sanguínea. Por lo general más utilizado en problemas Pitta, como psoriasis y enfermedades de la sangre y piel. Los dos métodos más comunes son

venopunturas (Siravyadha, hasta 540 ml) y sanguijuelas (Jalauka, entre 50 y 300 cc). Las sanguijuelas tienen acción analgésica, antitrombótica y antiséptica. El Ayurveda las recomienda cuando las toxinas ya están circulando por la sangre y se sufre de erupciones en la piel, urticaria, seborrea, o si el hígado o el bazo están insuficientes o inflamados. Es más utilizado en desequilibrios Pitta, como psoriasis y enfermedades de la sangre y piel. Se trata el dhatu y a través suyo, el dosha. Puede no emplearse Purvakarma (no aceites ni perfumes 24 hs antes). Por lo general, carece de complicaciones.

5. Nasya: instilaciones nasales (fuerza Brimhana y Langhana)

La acción de la administración de medicinas por vía nasal es conocida como Nasya Karma. Por lo general es el último de los procedimientos del Panchakarma. Se indica para desequilibrios del Sistema Nervioso, como así también en casos de hipertensión endocraneana, glaucomas, otitis, sinusitis, conjuntivitis, rinitis crónica y diversos desequilibrios pulmonares. No tiene un dosha preponderante (aunque Vata y Kapha son los que más lo utilizan) y se lo realiza con polvos (dhamapana) o jugos y aceites medicados (navana): el aceite de sésamo para Vata (tila tail, tridóshico), el de albahaca para Pitta y lino a Kapha. Muchas veces se utilizan combinados: Vamana, Basti y Nasya, Virechana y Basti, etc.

El Panchakarma del sur de la India, particularmente en Kerala, es una forma más simplificada y liviana digamos de panchakarma donde sus principales acciones son pinda sweda (un tipo de terapia de sudor con bolus medicamentoso), shirodhara y el abhyanga. Por su parte, la práctica física del Raja Yoga es llamada Hatha Yoga, y comprende entonces: Shatkarma, Kriya o purificación. La principal diferencia radica en que Yoga (como Naturopatía y otras filosofías) no utilizan medicación en sus kriya o acciones de purificación

Veamos algunas muy breves consideraciones acerca de los Shatkarma del Yoga (shat: "seis"; karma: "acción", también llamados kriya).

1) Dhauti o limpieza del tracto digestivo por métodos como ingerir aire, o agua.
2) Vasti o limpieza del colon por el ano, succionando por medio de la contracción de los músculos del periné.
3) Neti o limpieza nasal por medio de pranayama e instilaciones nasales.
4) Tratak o mirar un particular punto fijamente sin parpadear. Aplicado según técnica, limpia y fortalece los globos oculares a la vez que calma la ansiedad, el insomnio y ayuda en las miopías y el astigmatismo.
5) Nauli o limpieza intestinal por medio de la contracción muscular abdominal, más la ingesta de ciertos líquidos.
6) Kapalabhati o purificación de los lóbulos frontales cerebrales por medio de la respiración. Es un específico pranayama.

1) Purvakarma, acciones previas

El purvakarma consta principalmente de ahara (visto en el tomo II) dipana-pachana, snehana y swedana y es fundamental para remover el ama de esos dhatu y redirigirlos al lugar de asiento. Fuerza Langhana.

Vimos en el capítulo de Rasayana que puede hacerse intramuros (*Kutipraveshika*) o extramural, ambulatorio (*Vatatapika*) y a la vez como prevención (*Kamya*), mantenimiento (*Ajasrika*) o tratamiento (*Naimitika*). Consta de tratamientos específicos, posiciones del yoga, ejercicios de respiración y ejercicios pránicos, dietas, meditación, ayunos, hierbas especiales para remover el ama de dhatu y los órganos (*kosthas*) del cuerpo preparadas como píldoras, polvos, pomadas, infusiones. También preparaciones minerales específicas, como siempre según la condición y el dosha de la persona. Manejo de la mente y estilos de vida: conocerse a sí mismo, meditación, pranayama, intelecto. Desarrollo espiritual

Siempre tener en cuenta Ahara, Vihara, Aushadhi. Rutucharya, Dinacharya y Vayamcharya

Dirección de eliminación del ama

Udanakaya: hacia arriba, a partir del diafragma (zona Kapha y Vata):

- Nasya, (se utiliza por lo general para desequilibrios por arriba del cuello).
- Vamana (desequilibrios principalmente Kapha, entre el cuello y el diafragma).
- Vyanakaya: circulatorio, Rakta Moksha (capa externa de sangre y piel, zona Pitta).
- Apanakaya: hacia abajo (zona Vata y Pitta):
- Virecana (parte final del estómago e intestino delgado, Pitta)
- Basti (intestino grueso, Vata).

Veamos estas acciones del purvakarma:

Dipana, estimular fuego digestivo

"Aumentar el fuego digestivo mediante el uso de hierbas para estimular el agni e incrementar el poder digestivo es llamado Dipana" (Panchakarma Illustrated, de G. Shrinivasa Acharya). Muchos autores toman como sinónimo dipana y pachana, otros les dan significados contrarios (o sea que pachana es encender el fuego), e inclusive otros ni mencionan a dipana, y a todo llaman ama pachana. Acá está puesto como li vi yo allá en la India, siguiendo la escuela de Shrinivasa Acharya.

La clásica fórmula es el Trikatu o tres pimientos: Jengibre, Pimienta negra. Pimienta de Cayena y se le puede agregar también Clavo de olor, ya sea en comprimidos, decocciones, té, siempre acorde. Muchas de las fórmulas clásicas de la India no son aplicables acá por carecer de esas plantas, aunque siempre hay alguna similitudes. Se aplica la terapia de 2 a 7 días, estos son los principales ítems a tener en cuenta durante la terapia

Fortalecer el agni digestivo para romper el ama es una de las premisas del Ayurveda.

Algunas consideraciones para fortalecer el agni

- Trikatu: jengibre, pimienta negra, piper longus o de cayena.
- Upvasa: Ayuno.
- Jengibre: macerar la raíz fresca de jengibre rayada con unas gotas de lima y una pizca de sal, se mastica la mezcla antes de las comidas.
- Evitar las bebidas frías y/o heladas.
- Tomar té de hierbas durante las comidas.
- Siempre Ahara, Vihara, Aushadhi con Rutucharya, Dinacharya y las muy importantes leyes de Vagbhata (calidad, cantidad y adecuación).
- Pranayama: Nadi sodhana. Por la narina izquierda es para apaciguar el Fuego, es enfriante (chandra Bheda). Por la narina derecha es la Solar (surya Bheda), es calentante y estimulante del agni.
- Pranayama Bhastrika, o la respiración de Fuego.
- Posturas de Yoga: Mayurasana o del pavo real y Zittana Padasana o elevación de piernas, asana de rotación vertebral.
- Vyayama: ejercicio físico.

Correcto dipana pachana	**Incorrecto dipana pachana**
Vata visarga: no formación o correcta eliminación de gases	Trishna: excesiva sed.
Mutra visarga: correcta eliminación de orina	Mukha shosha: sequedad en la boca.
Purisha visarga: correcta eliminación de heces o materia fecal	Atisara: diarrea.
Kantha shuddhi: sensación de claridad en la garganta	Angamarda: dolor corporal general.
Asya shuddhi: claridad en la voz	Kasa: Tos.
Tandra gate: desaparece pesadez	Tamomeha: pesadez, disconfort.
Sweda jate: se normaliza perspiración y sudor	Asyagandhita: Halitosis.

Correcto dipana pachana	Incorrecto dipana pachana
Ruchau jate: se despierta el gusto y hambre	Aruchi: pérdida del gusto y hambre.

Apakva es cuando el amadosha está adherido a los Srota y dhatu y no puede pasar al tracto gastro intestinal. Requiere dipana pachana y luego shodhana chikitsa. Pakva es cuando no requiere dipana pachana previo shodhana. El ama pasa al tracto intestinal o no está en los dhatu ni Srota.

Pachana: *digestión, cocina*

Pachana es digerir, soltar y despegar el ama sin aumentar el agni, ya que el mismo agni elevado (tikshmangni) es el causante del ama (casos de gastritis, acidez, úlceras, reflujo, etc.), y se utiliza, por ejemplo, hinojo, regaliz, cardamomo, coriandro, comino, albahaca.

Antes de que iniciemos un tratamiento Panchakarma, sobre todo Vamana y Virechana, es extremadamente importante prescribir algunas medicinas desintoxicantes que pueden controlar las toxinas metabólicas del sistema digestivo. Si las toxinas metabólicas permanecen en el sistema durante Snehana (oleación), entonces la etapa del procedimiento preoperatorio puede afectar al procedimiento operativo principal.

Snehana es ungir, lubricación, oleación. Afloja el ama de los dhatu eliminándolo luego por el sudor (swedana) o llevándolo a su lugar de asiento para ser eliminado por el panchakarma. El abhyanga libera las toxinas de los miembros y los manda al intestino (sangre).

Swedana produce dilatación y apertura de Srota, eliminanado el ama de los dhatu a través del sudor.

El aceite afloja y saca las toxinas y luego el swedana o saca el sobrante o lo manda a sangre y de ahí a riñón e hígado q lo purifica.

Veamos el cuadro de algunas hierbas dipana y pachana:

Dipana	Pachana
Virya ushna o calentante	Virya shita o enfriante
Jegibre	Hinojo
Pimienta negra	Cardamomo
Pimienta de cayena	Coriandro
Clavo de olor	Regaliz
Canela	Albahaca
Cúrcuma	Manzanilla
Hidrastis	Comino

Más del ama, la toxina

Vimos antes que el Ama sufre una multitud de reacciones químicas que gradualmente crean toxinas que son liberadas dentro del torrente sanguíneo. El exceso en los dosha y las toxinas viajan con gran rapidez y debilitan distintas partes del cuerpo. Vimos también que toda enfermedad interna comienza con la presencia de ama en el cuerpo, y toda enfermedad creada externamente eventualmente produce ama.

Además de obstrucción de los canales corporales, ama causa obstrucción en la defecación, artralgias, dolores de cabeza, fatiga de los sentidos, mal humor, indigestión, alteración en las uñas, piel, orina, dolor cervical, lumbar, deterioro de la fortaleza y energía general, e inclusive la muerte. Aparece afectando al sistema mental, manifestándose por pérdida de la percepción y alteraciones emocionales. También son causas de ama el orgullo, egoísmo, posesividad, obstinación, cólera, y excesivo deseo de contaminantes mentales. Un signo temprano de ama en el cuerpo es la formación de una capa pegajosa sobre la lengua.

- TIpo Kapha: la capa es usualmente fina, dulce, y de color blanquecina.
- Tipo Pitta: tiende a tener una capa pegajosa, viscosa, agria, y amarillenta.
- Tipo Vata: es seca, amarga y grisácea.

Amakarma o alguna acciones del ama:

- Srotosang: obstrucción de los Srota.
- Gauravta: pesadez.
- Klama: letargo.
- Ajirna: indigestión.

- Atyapraseka: excesiva salivación.
- Vegavrodha: obstrucción de salida o entrada de los vegas o urgencias naturales como ser defecar, orinar, comer, respirar, etc.
- Mandagni: tiende a debilitar el agni.
- Balakshaya: pérdida de fuerza.

Les efectos de los sabores sobre el Ama son: lo aumentan los sabores dulce, salado y ácido (o agrio), lo concentra el ama sin eliminarlo el sabor astringente, lo reduce el amargo y lo destruye el picante.

Repasamos algunos de los alimentos amagénicos, tamásicos o generadores de ama como ser los pesados, grasosos, viejos, rancios, derivados porcinos, tocino, azúcar blanca, harinas refinadas, yogur (bloquea los canales), frituras, chocolates, dulces. Para reducir el ama el primer paso es no seguir aumentándolo, luego un plan de ayuno personalizado y acciones para purificar o eliminar el ama (shodhana), luego tonificar con Rasayana.

Snehana (*cariño, ternura*): oleación

Recordemos que sin previa preparación o purvakarma, el panchakarma solo remueve el ama del tracto intestinal, pero no así el de los dhatu. Eso es lo que no tiene en cuenta la medicina occidental, sí lo del lavaje colónico (o limpieza hepática, sangrías, etc) pero no el ama del resto del organismo.

El aceite y el masaje adecuado afloja y saca las toxinas y luego el swedana saca el sobrante, a la vez que aumenta la penetración del aceite, mandándolo a sangre y de ahí a riñón e hígado que lo purifica. El abhyanga finalmente libera las toxinas de los miembros y los manda al intestino, sangre, lugar de origen.

Snehana consiste en la aplicación externa (Bahya snehana) y el consumo interno (Abhyantar snehana) de sustancias oleosas con el fin de preparar a los pacientes para la purificación y también como tratamiento curativo para ciertos desequilibrios Vata.

La oleación puede ser vegetal, llamada sthaavara (plantas que originan aceites como el girasol, lino, mostaza) o animal, llamada Jaangama (ghee, vasa o grasa).

Rukshana es lo contrario a la oleación hidratante, es la terapia secante y deshidratante. Paliativa si es Shamana, purificadora si es previo a Shodhana. Snehana se usa también para desequilibrios Vata, anémicos, adicciones, rejuvenecimiento, stress, contracturas, sequedad de piel, articulaciones rígidas. También indicada en abuso de alcohol, drogas y sexo, para los que están muy delgados, ancianos, para los que han tenido una gran pérdida de sustancias vitales o padecen de ciertas enfermedades oculares

La oleación interna no mayor de 7 días pues puede traer tránsito lento y producir satmya o acostumbramiento del cuerpo que lo empieza a recibir tan solo como alimento. Ghrita (ghee medicado) con hierbas amargas, ácidas y picantes que promueven la expulsión (Vata 7 días, Pitta 5 y Kapha 2 o 3 días). Aumenta Kapha, más aun si se hace en primavera y verano (rutucharya). La oleación interna reduce el frío y la sequedad, flexibiliza y es ideal para Vata. Se puede utilizar ghee solo o en leche caliente. Los elementos orgánicos más utilizados son los aceites y el ghee.

Algunos tipos de snehana

Snehana Abyantar y Bahya (interna y externa): se usa ghee medicado (*ghrita*), aceites (*talia*), grasa animal (*vasa*) o médula ósea (*majja*). Ambas necesarias para llegar a los 7 dhatu.

Cuando se mezclan dos sustancias se llamayamaka, con tres trivruta y cuatro, mahasneha.

	Snehana Abhyantar oleación interna	**Snehana Bahya oleación externa**
Vata	Ghee + sal marina	Aceite de sésamo (Tila tail)
Pitta	Ghee solo	Aceite de coco
Kafa	Ghee + Trikatu	Aceite de maíz o sésamo

Vicharana Snehana es la oleación con diferente comida y sabores (para los que tienen aversión a la grasa directa).

- Taila snehana: grasa proveniente de plantas: aceite de sésamo, castor, mostaza. Vasa snehana: proviene de animales: ghee, leche, manteca. Majja snehana: de la médula ósea amarilla, grasa, caracú o tuétano.
- Karnapurana Snehana: oleación en oídos.
- Gandusha Snehana: en la boca por cierto período o kavala, con gárgaras.
- Parisheka Snehana: aceites (o svedana, sudoración) en determinadas partes del cuerpo.

Propiedades:

- Srotashodhana abre y limpia los Srota.
- Mardava: suaviza tejidos.
- Kledana: aumenta la acuosidad en tejidos.
- Vicharana: lubrica, suaviza, flexibiliza el cuerpo, movilizando las toxinas acumuladas.
- Vishyandana: aumento de permeabilidad de la membrana. celular: anupana.
- Parisheka Snehana se refiere a aceites (o svedana, sudoración) en determinadas partes del cuerpo: Karnapurana Snehana: oleación en oídos.
- Gandusha Snehana: en la boca por cierto período o kavala, con gárgaras.

Dravyas: Oleación interna: ghee o Ghrita (ghee medicado). 4 cucharadas soperas en la mañana, aceite de lino si la paciente tiene problemas con el colesterol, 2 cucharadas soperas 3 veces por día. La idea es hacer una progresión durante los días de oleación. La oleación interna más utilizada es la vía oral o snehapana; inhalación por nariz (snaihika dhuma) o vía enema (anuvasanabasti), si no hay capacidad de digerir o si lo amerita el desequilibrio. Así, este es un ejemplo de una oleación posible de 7 día.

1° día	20 - 30 ml de ghee o aceite
2° día	30-50 ml de ghee o aceite
3° día	50- 70 ml de ghee o aceite
4° día	70-90 ml de ghee o aceite
5° día	90-110 ml de ghee o aceite
6° día	110-130 ml de ghee o aceite
7° día	130-150 ml de ghee o aceite

Autores como Subash Ranade llegan el 7° día hasta 175 o 200 ml.

- Taila snehana: grasa proveniente de plantas: aceite de sésamo, castor, mostaza.
- Vasa snehana: proviene de animales: ghee, leche, manteca.
- Majja snehana: de la médula ósea amarilla, grasa, caracú o tuétano.
- Vicharana Snehana: oleación con especias y diferente comida y sabores (para los que tienen aversión a la grasa directa).

Alguna contraindicaciones

- Todos los desequilibrios Kapha.
- Obesos.
- Pobre fuego digestivo, tránsito lento.
- Excesiva debilidad o sed, vómitos, intoxicados, después de mucho ejercicio, ascitis, diarrea, fiebre, concomitante con alguna severa enfermedad.

Efecto correcto

- Correcto pasaje de flatos.
- Aumento de apetito.
- Aversión por las grasas.
- Oleación (grasitud) en piel y sensación de oleación general.
- Sensación de cansancio.
- Grasa en materia fecal.

La oleación se realiza previa al swedana y es fundamental ese orden ya que el aceite afloja el ama de los dhatu y el swedana luego lo expulsa. Por lo general durante 7 días se realiza snehana. En Kapha se puede alterar el orden y utilizar menos cantidad.

Abhyanga, el masaje terapéutico

La piel es el órgano más extenso del cuerpo, y todo lo que apliquemos en la piel, siempre hablando de productos naturales, será absorbido a través de ella. "La piel es una gran lengua, todo lo que le aplique será ingresado como alimento", dice la frase. Es decir, no debemos aplicar en la piel nada que no pueda ser digerido. Si los productos aplicados sobre la piel no son de buena calidad, no serán absorbidos y se producirá una obstrucción de los poros, esto traerá trastornos por disfunción de las glándulas sudoríparas y las glándulas sebáceas. Cuando hacemos un masaje, tenemos que tener en cuenta que trabajamos en forma directa sobre la piel, pero en forma indirecta sobre los distintos órganos y tejidos del cuerpo.

Técnica paliativa si es Shamana o purificadora si es previo a Shodhana. El propósito no es sudar sino dilatar los Srota, sudar es su consecuencia, veamos posibles aceites:

	Abhyantar Snehana/ oleación interna	**Bahya Snehana/ oleación externa**
Vata	Ghee + sal marina	Aceite de sésamo (Tila tail)
Pitta	Ghee solo	Aceite de coco
Kapha	Ghee + Trikatu	Aceite de maíz o sésamo

Los beneficios del Abhyanga

La palabra Abhyanga significa "aplicación de aceite en todas las partes del cuerpo y en todas direcciones" y es una de las herramientas pilares con las que cuenta la Medicina Ayurveda. Al hacer un masaje vamos a producir distintos efectos que, para sistematizarlos en una clasificación general, los dividimos en Reflejos y Mecánicos. Por vía refleja se activará el sistema nervioso autónomo influyendo sobre zonas a distancia y sobre distintos órganos y tejidos, los cuales van a producir una reacción general, con reducción de las tensiones y del estrés, eliminando posible cansancio, ansiedad, e insomnio a la vez.

El efecto mecánico se produce en la zona tratada, provocando un aumento de la circulación y de la temperatura por las distintas maniobras que se hacen sobre los tejidos. Si nos referimos a los efectos más específicos, lograremos:

Una desintoxicación y purificación de los tejidos. Al provocar un aumento de la circulación sanguínea y venosa, los tejidos reciben mayor aporte de nutrientes y de oxígeno.

Incremento en la eliminación de desechos, toxinas y dióxido de carbono, estimulando el funcionamiento del aparato respiratorio y los sistemas excretores. Esta mejoría en la nutrición va a permitir una buena relajación y tonificación de los tejidos, alivio de dolores. Al nivel linfático, mejora la circulación de los líquidos, evitando la retención de los mismos, la eliminación de toxinas. Aumenta la respuesta inmunológica y la resistencia corporal. También el vigor y la vitalidad.

El masaje otorga relajación de partes blandas y de todo el componente miofascial, entendiendo como tal a todo el tejido conectivo que interconecta cada estructura del cuerpo. Por lo tanto da elasticidad a los componentes articulares (ligamentos, cápsulas, tendones) y flexibilidad de los músculos. Al obtener estos beneficios se logrará un aumento del rango articular, una mejoría en la movilidad articular de miembros y de la columna vertebral eliminando rigideces. A través del contacto y de la estimulación de los distintos receptores de la piel, se activa la conciencia corporal, la autoestima, se mejora la comunicación. A nivel de los cuerpos

más sutiles, el masaje abre canales normalizando el flujo energético y la fuerza vital, permitiendo que el cuerpo utilice sus propios recursos para revertir enfermedades, promover la salud, y así mantener el equilibrio y el bienestar psicofísico.

Desde una concepción Ayurvédica, el masaje Abhyanga purifica y tonifica los Dhatu, los siete tejidos del cuerpo. Estimula el Agni, aquel fuego que dirige la digestión y el metabolismo, que tiene el poder de discernir entre lo que es alimento y lo que hay que desechar, tanto a nivel digestivo como mental. Es la inteligencia de cada una de las células. Evita la acumulación de Ama, que es lo que se produce como resultado del metabolismo y que el cuerpo debe desechar para que no se vuelva tóxica. Nos referimos con esto al aspecto físico, tanto como mental y espiritual. Si estas toxinas no son desechadas y se acumulan tanto en los canales densos, los Srota, como en los más sutiles, los Nadis, conllevan al desequilibrio y a la enfermedad. Favorece el desbloqueo de estos canales, favoreciendo la circulación del prana o energía sutil, y las condiciones para sanar.

Primeros pasos

El Abhyanga es una herramienta sencilla, siempre y cuando tengamos en cuenta todos los elementos que nos lleven a la elección de cómo hacer ese masaje, con qué productos, cuál es el diagnóstico, y algunos detalles más que veremos más adelante. Se puede efectuar con un propósito preventivo (Shamana), o como purificación (Shodana), donde ya formará parte de un tratamiento (Chikitsa), o preparación para un tratamiento posterior, como eventuales bloqueos de canales como rasa (linfa), rakta (sanguíneo), mamsa (muscular) y meda (tejido graso) vaha Srota. En la mayoría de los casos se usan aceites que pueden estar medicados o no. Al momento de hacer la elección de estos y la técnica a utilizar tenemos que tener en claro el diagnóstico o Nidana.

Así como debemos tener un buen diagnóstico, también nos tenemos que basar en las cualidades de los aceites o esencias a utilizar. Y estas cualidades básicas que hay que tener presentes son:

Frío – caliente.
Seco – húmedo.

Cuando hacemos un Abhyanga elegimos el aceite y las esencias teniendo en cuenta las cualidades de los mismos y las cualidades del desequilibrio a tratar, o del Dosha en caso de tratarse de un tratamiento paliativo. Entonces si tenemos un desequilibrio Vata que es frío y seco, utilizaremos un aceite que sea caliente, oleoso y estabilizador. Si se trata de un desequilibrio Pitta donde la cualidad a tratar es caliente y liviano, utilizaremos un aceite con cualidades frías y pesadas. En caso de desequilibrio Kapha, que es húmedo, pesado y frío, utilizaremos un aceite caliente y liviano, en muy poca cantidad y muchas veces se realizan masajes secos, que ya los veremos en detalle.

Vata sin lugar a dudas es el dosha de elección para el uso del aceite, uno de los más famosos en la India para Vata es el aceite Narayana.

Otro detalle importante es que para Vata y Kapha debemos calentar el aceite previamente para aplicarlo tibio, aun en verano. No siendo indispensable para Pitta, sobre todo en épocas de calor. Recordemos ahora cuáles son las principales hierbas o esencias para cada Dosha:

- Vata: sésamo, canela, lavanda, melisa, sándalo, rosa, jazmín, incienso, almendras, incienso dulce, ghee (manteca clarificada) y oliva.
- Pitta: rosa, jazmín, menta, lavanda, naranja, manzanilla, limón, coco, girasol, incienso amargo, ghee, cilantro, eucalipto.
- Kapha: albahaca, alcanfor, jengibre, eucaliptus, ortiga, bardana, salvia, clavo, lino, mostaza.

Técnicas

El Abhyanga clásico se indica realizar hasta en 7 posiciones: de pie, sentado, decúbito dorsal, decúbito lateral izquierdo, decúbito ventral, decúbito lateral derecho, decúbito dorsal nuevamente. De todos modos no siempre se utilizan todas las posiciones. En-

tre otras cosas depende de las posibilidades físicas del paciente. Por ejemplo en caso de personas mayores no siempre pueden estar cómodas en decúbito ventral. Se puede comenzar por la cabeza o por los pies, dependiendo del efecto que se busque. Se puede trabajar un miembro inferior y luego el otro, o trabajar por ejemplo, un pie y después el otro, seguir con miembro inferior y después el otro y así sucesivamente.

La dirección del masaje no es estricta, el solo hecho de movilizar los líquidos corporales va a provocar su eliminación junto con las toxinas que arrastre. Pero si el masaje está dirigido especialmente a tratar una congestión o retención de líquidos, en este caso deberemos seguir el sentido de distal a proximal, o sea desde pies y manos hacia la raíz de los miembros y hacia el centro del tronco, porque esa es la dirección fisiológica del sistema circulatorio y linfático.

Maniobras

Tal como contáramos en Ayurveda y Terapia Abhyanga, casi todas las maniobras pueden aplicarse en todos los casos, siempre y cuando se tenga en cuenta la fuerza con que se aplican, la presión o la fuerza, el ritmo, la frecuencia y la velocidad. Hay maniobras más específicas que están relacionadas con la zona del cuerpo a trabajar, por ejemplo si se trata de una zona con una buena masa muscular, en la zona de prominencias óseas, una la zona por donde pasan elementos nobles como vasos y nervios, etc. Por ejemplo, si hablamos de cualidades Vata tenemos que aplicar maniobras que estabilicen, suaves, lentas pero con una presión firme. El aceite debe estar tibio, especialmente en invierno.

Si nos referimos a Pitta, debe ser un masaje calmante, enfriante, y para Kapha, firme, enérgico, utilizando aceite tibio pero en poca cantidad, en caso de que se utilice aceite. Como concepto general podemos decir que se aplica el masaje en forma longitudinal en los huesos largos, y circular en las articulaciones junto con movilizaciones. La base de todas las maniobras es aplicar fricciones, deslizar la mano sobre la piel del paciente.

Existen muchas maniobras, pero no necesariamente debemos aplicar todas la maniobras en una sesión ni en todas las partes del cuerpo, allí está el arte de crear en el momento la técnica adecuada para el panchakarma.

Hay muchas técnicas corporales a la cuales se las llama masajes. Su origen etimológico viene de la palabra árabe mass ("tocar", "sentir"), y del latín massa ("masa", "amasar"), llegando a Europa (Francia) con el término massage.

Si hablamos del concepto ayurvédico, se lo considera un arte científico que habla del contacto y manipulaciones de músculos, tendones, articulaciones, huesos, puntos marma. Es una secuencia de técnicas en las que cada uno descubrirá su arte al aplicarlas, y cuyo objetivo final es la depuración del cuerpo. A continuación veremos los diversos Abhyanga o masajes con aceite:

Sincronizado

Cuando lo realizan dos terapeutas, ambas personas realizan el masaje al mismo tiempo. Puede ser totalmente sincronizado, o sea, realizando las maniobras conjuntamente, o que haya alguna diferencia entre la maniobra o el ritmo que utiliza cada terapeuta. Por ejemplo, el primer caso estaría indicado para Vata ya que lo lleva a la estabilidad y en el segundo caso, por ejemplo, para Pitta, ya que su tendencia es controlar y ordenar todo.

Shirodara

Viene de Shiro, "cabeza", y Dhara, "ducha de aceite". Es dejar caer aceite, una forma de basti, aproximadamente a unos 10 cm de distancia, en forma rítmica sobre la frente del paciente. El aceite puede estar medicado (Dhara Tailam), con decocciones de plantas medicinales o aceites esenciales disueltos en ghee, leche (Dhata pall o Ksheera), suero de leche, yogur (Dhara Muor o Takra), manteca de coco, etc., dependiendo de la constitución de cada persona. Tiene una duración de 20 minutos como mínimo y puede durar hasta una hora. Sus principales beneficios son:

- Promover la claridad mental, disminuir el estrés y la tensión.
- Actúa a nivel físico sobre las glándulas pineal, pituitaria e hipotálamo, y como consecuencia sobre la regulación hormonal.
- Provoca un estado de relajación semejante al estado de sueño profundo.
- Estimula el sistema de defensas del organismo.
- Mejora la concentración, la memoria y el rendimiento intelectual.
- Ayuda a resolver las migrañas y dolores de cabeza.
- Actúa también en los estados anímicos y emocionales.
- Disminuye también los estados de miedo, de ansiedad, generando una sensación de seguridad y paz.
- Está indicado para desequilibrios Vata y Pitta, y especialmente como paso previo a las acciones del panchakarma.

Shiroabhyanga

Es el masaje con chorro de aceite en la cabeza. Aclaramos lo del aceite porque existe el masaje Champi, que es masaje indio en la cabeza, pero en este caso el uso de aceites es opcional. El paciente puede estar acostado o sentado, cómodo con la columna vertebral erecta y lo más relajado posible. Está indicado principalmente para Vata y para Pitta. Se vierten unas gotas de aceite sobre la coronilla de la cabeza. Se masajea todo el cuero cabelludo, y se va extendiendo hasta llegar a los hombros con las distintas maniobras ya vistas. Tanto en el Abhyanga como en el Shiroabhyanga se realiza aleación interna en los oídos y en las fosas nasales. Es conveniente que el paciente huela durante unos segundos el aceite con el que se le aplicará el masaje, para obtener también los beneficios de la aromaterapia. Los beneficios de este masaje son:

- Nutrir al sistema nervioso.
- Calmar la agitación mental.
- Facilitar el sueño.
- Aliviar los dolores en ojos, oídos, nariz, garganta y cabeza (por ejemplo, migrañas).
- Evitar la caída del cabello y la calvicie prematura.

Otros Abhyanga

Karnabhyanga

Masajes en las orejas. Se masajean, se traccionan, se realiza aleación interna dejando el aceite actuar unos minutos y luego se limpia. Los beneficios que otorga este masaje son mejorar los sentidos, disminuir los dolores de oídos, garganta, nariz y cabeza.

Muhabhyanga

Masaje en el rostro. Con fricciones suaves se recorre toda la cara, desde el centro de la frente hacia las sienes, sobre los arcos superciliares a la altura de las cejas, sobre el tabique nasal, sobre las mejillas, sobre el mentón hacia las orejas. Todo este recorrido se repite aumentando la profundidad del masaje. Se puede incluir masaje en los ojos o Netrabhyanga, cubriendo los párpados con los pulgares y haciendo una suave presión. También se puede apoyar el pulgar sobre el párpado y hacer unos suaves golpecitos sobre el dedo. También se puede incluir el masaje en las orejas o karnabhyanga. Aporta como beneficio una buena relajación, disminuye el cansancio, proporciona una expresión rejuvenecedora y de calma en el rostro. Al realizar un Abhyanga y especialmente Muhabyanga aprovechamos para incluir los puntos Marma, ya que en el rostro y cuello hay muchos puntos que aportan excelentes beneficios.

Thandabhyanga

Masaje sobre la columna vertebral. Aquí realizamos un masaje no sólo sobre la columna vertebral sino sobre toda la espalda. Es una zona amplia donde podemos aplicar todas las maniobras. Comenzamos haciendo fricciones suaves en todas direcciones, luego fricciones más profundas circulares en las zonas sacroilíacas (nitamba sandhi), y en las zonas de los omó-

platos (amsa). Fricciones a los lados de la columna vertebral (usthamba, thanda). En sentido ascendente vamos a estimular y en sentido descendente a inhibir. Se suben las manos por el centro de la columna vertebral y se desciende por los brazos. Se hacen maniobras de estiramiento deslizando las manos simultáneamente desde el centro de la columna hacia el sacro y la columna cervical. Se realizan presiones con las yemas de los dedos a los costados de la columna y entre las apófisis espinosas. Siempre se termina el masaje con fricciones suaves e integradoras. Sabemos que de la médula espinal y a los largo de la columna vertebral salen los nervios que llegarán a todos los órganos y tejidos. Que la columna y sus músculos dan el sostén a todo el cuerpo y que además por ella corren los canales energéticos Ida (a la izquierda) y Pingala (a la derecha). Por lo tanto podemos deducir fácilmente la cantidad de beneficios que aporta el Thandabhyanga.

Hastabhyanga

En las manos (hasta significa "manos"). Las manos son una de las partes del cuerpo que tiene mayor precisión en los movimientos ya que tienen como función la prensión y la motilidad fina. También una de las zonas con mayor cantidad de receptores sensitivos del cuerpo, ya que con ojos cerrados podemos identificar diferentes texturas y objetos de muy pequeño tamaño. Recordemos también que en las palmas de las manos tenemos zonas reflexológicas. Los pies están relacionados con la tierra y las manos con el cielo. Cada uno de los dedos representa a uno de los Pancha Maha bhuta o los cinco elementos: el pulgar está relacionado con el éter, el índice con el aire, el medio con el fuego, el anular con el agua y el meñique con la tierra. El masaje en las manos proporciona una excelente relajación. Se debe realizar en forma detallada, tanto en el dorso como en la palma de la mano, en las articulaciones, en la yema de los dedos, las muñecas, en los espacios interdigitales. Siempre con las maniobras adecuadas a la zona.

Podabhyanga

Masajes en los pies. Como dijimos anteriormente, los pies están en contacto con la tierra, recibimos de ella energía y la volcamos en ella. Los pies nos sostienen y nos permiten ir hacia donde nuestra inteligencia nos conduce. En los pies tenemos el mapa de todos nuestros órganos, y trabajando esta zona incidimos sobre la energía de todos ellos.Se comienza untando de aceite el pie, se realizan fricciones para calentar la zona dependiendo de cada Dosha y al igual que en las manos se movilizan todas las articulaciones, se friccionan, se realizan presiones en las zonas a tratar, se realizan tracciones de los dedos.

Además de los Abhyanga que acabamos de describir, hay variantes en las técnicas o casos en los que no siempre se utilizan aceites. Por ejemplo:

- Elakizhi: abhyanga con bolsa llena de hojas medicinales y aceites.
- Navarakizhi: con arroz medicado.
- Podikizhi: abhyanga con polvos medicados. Estos son los más indicados para Kapha.
- Udvartana: masaje con pasta de hierbas para celulitis.
- Pizzichilli: baño de aceites tibios herbalizados.
- Marmabhyanga: masaje en los puntos energéticos.
- Shirobasti: compresas de aceites sobre la cabeza.
- Midhiabhyanga o chavetti uzhichil: masaje con los pies, donde el paciente está acostado sobre el piso y el terapeuta trabaja con sus pies sobre el paciente.

Contraindicaciones

- Estados febriles: Cuando el cuerpo está con un proceso febril, es una señal de que algo no anda bien. Y cualquier alteración que el cuerpo esté tratando de compensar o aliviar no debe ser modificado por un masaje, ya que podemos estar actuando en contra de la reparación natural. Lo mismo si ya sabemos que existe algún proceso inflamatorio o infeccioso. Uno de los

efectos del masaje es la movilización de líquidos y por él haríamos que esa infección circulara por otros tejidos.

- Fatiga crónica: primero se tendría que aplicar la terapéutica de fortalecimiento y aumentar la resistencia física o bala, para recién después realizar un masaje.
- Purgas: debemos esperar a que finalice el proceso de la medicación, y que el cuerpo se haya estabilizado. Lo mismo que en caso de que sufra un problema digestivo y la persona presente náuseas o vómitos. Si sufre un proceso de indigestión lo adecuado sería trabajar sobre la zona abdominal para favorecer la regulación del mismo.
- Flebitis aguda, várices, abscesos: son todos casos donde no debemos hacer maniobras de masaje ya que podemos aumentar el riesgo de inflamación, infección. O no sabemos si en los casos de várices podemos, con el masaje, colaborar con el desprendimiento de un trombo.
- Lesiones de la piel: quemaduras, heridas, escaras, lesiones infectadas, etc.
- Hipertensión arterial: Esto es para tener en cuenta especialmente en casos de personas hipertensas que no están en tratamiento, si son personas medicadas y controladas, no sería una contraindicación. Pero debemos estar atentos a los posibles cambios que pueda ocasionar el masaje.
- Tumores y metástasis: para no provocar una diseminación de la patología de base.
- Período de menstruación: ya que en sí misma es una acción de purificación del cuerpo, ya que está eliminando algo que no necesita.
- Primeros tres meses de embarazo. Es muy efectivo el Abhyanga en la embarazada, pero los tres primero meses son muy importantes, es el período de la fijación del embrión y es conveniente no invadir con ninguna táctica externa.
- Patologías del Sistema Nervioso donde hay alteraciones de la sensibilidad, debemos trabajar con maniobras suaves para evitar lesiones de las que el paciente no nos dará aviso ya que puede tener alterado el umbral del dolor.

- Después de una ingesta abundante, ya que la fisiología del cuerpo va a estar abocada a la digestión, y el mayor flujo sanguíneo va a estar en la zona abdominal.

El cuerpo posee una inteligencia propia que le permite vivir en armonía. Pero cuando por distintos factores se altera ese equilibrio, es necesario buscar las causas, identificar qué elemento está en exceso o disminuido, para ayudar a recuperar el equilibrio, fortalecer el sistema inmunológico, promover el rejuvenecimiento o Rasayana y prevenir la instalación de alguna enfermedad.

El Abhyanga no tiene contraindicaciones en cuanto a la edad, puede aplicarse en niños, jóvenes, ancianos, mujeres, hombres, sanos y enfermos, teniendo en cuenta alguna consideraciones particulares que vimos en las contraindicaciones. Aquí nos estamos dedicando al Abhyanga y dijimos que es una de las herramientas de la Medicina Ayurveda. El otro pilar muy importante es la alimentación y la rutina de vida. Todos estos elementos deben ser tenidos en cuenta para promover el equilibrio. Veamos uno de esos factores que tenemos que tener en cuenta: Trikalacharya, las tres rutinas o efectos del tiempo, que incluyen Rutucharya, Dinachara y Vayamcharya.

Rutucharya

Es la estación del año donde cada Dosha está más propenso a desequilibrarse.

Vata está expuesto a las fuerzas desequilibrantes del otoño, en la época de viento, frío y seco. Debe, especialmente en esta época, proveerse de alimentos y actividades físicas que le aporten calor, darle especial importancia a la oleación interna y externa. El Abhyanga debe ser con abundante aceite y promover el aumento de la temperatura. El automasaje deberá realizarse en forma diaria. Kapha está más expuesto en invierno y principio de la primavera. Por lo tanto es la época donde debe prevenir los posibles desequilibrios. Utilizar todas las herramientas que le da el

Ayurveda para aumentar el calor, disminuir la humedad y la pesadez. Masajes con polvos medicados o Churnas, y que promuevan elevar la temperatura y la actividad.

Pitta está expuesto a las fuerzas del verano y fines de la primavera. Debe adoptar rutinas que promuevan la calma, refrescantes. Alimentos refrescantes, evitar los picantes, actividades no competitivas. El Abhyanga debe ser con la intención de bajar el exceso de calor, y la actividad mental.

Dinacharya

La hora del día adecuada para el Dosha a tratar, teniendo en cuenta los horarios Vata, Pitta y Kapha:

- Horario donde predomina la fuerza Vata: 2 a 6 (am y pm).
- Horario donde predomina la fuerza Kapha: 6 a 10 (am y pm).
- Horario donde predomina la fuerza Pitta: 10 a 2 (am y pm).

Debemos tener en cuenta la hora del día en que se aplica el masaje, en función de esa fuerza predominante. Cuando se vive en grandes ciudades y con horarios complicados, se hace más difícil ajustarse al Dinacharya. Lo que se busca en estos casos, es que una vez recibido el masaje la persona se retire a descansar y no realice ninguna actividad exigente. Con lo cual nos adaptaremos a las posibilidades de cada uno. Esto sí puede ajustarse al automasaje.

Vayamcharya

Está relacionado con la edad. Kapha aumenta en la niñez, hasta los 15 años en una etapa y luego hasta los 25/30. Es la época de la vida donde se genera estructura, hay mayor flexibilidad, más energía, por lo tanto hay que cuidar el desequilibrio que puede llevar por ejemplo a la obesidad o la congestión. Pero no olvidemos que en la niñez es la época de la vida donde se generan los tejidos y donde se crean las condiciones de sa-

lud, fortaleza, resistencia e inmunidad para el resto de la vida. Por lo tanto se debe proveer una muy buena nutrición pero siempre cuidando el exceso para no provocar desequilibrios. Pitta, por su parte, aumenta en la adultez, de 25/30 a 60. Vata se incrementa en la vejez, a partir de los 50/60 años. Nos encontramos en la época de definiciones laborales, deportivas, la concreción de la familia. La competitividad es grande en las grandes ciudades, por lo tanto hay que tratar de adquirir rutinas que tiendan a promover la calma y enfriar la mente. Por lo tanto a la función del Abhyanga es enfriar especialmente la mente. Si vamos a aplicar un Abhyanga a una persona mayor sabemos que está atravesando por el kaladosha Vata, va a predominar la sequedad, por lo tanto es muy importante la oleación, y en función de este diagnóstico decidiremos qué aceite usar y qué maniobras aplicar.

Para tener en cuenta:

A la hora de aplicar un Abhyanga preventivo también debemos tener en cuenta:

El Dosha (o subdosha) que está desequilibrado o con riesgo de desequilibrarse, entonces el Abhyanga será antivata, antipitta o antikapha. Tener en cuenta las cualidades de los elementos: frío-caliente, seco-húmedo, liviano-pesado.

- Rutucharya: la hora del día, la estación del año y la edad del paciente, y programar el masaje dentro de las posibilidades de cada persona.
- Nidana: tener diagnóstico específico (recordar que si el diagnóstico está errado, el tratamiento también lo estará).
- Shamana: si el objetivo es preventivo, como terapia de rejuvenecimiento o Rasayana.
- Shodhana: si el objetivo es de purificación, de limpieza para que luego la terapéutica a aplicar sea más beneficiosa.
- Chikitsa: cuando entablamos y aplicamos un plan de tratamiento, aunque sea de prevención.

Terapia Marma

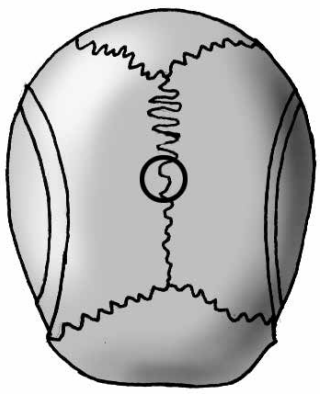
Es una técnica muy efectiva, lleva poco tiempo y aporta muchos beneficios tanto para la prevención como para ir formando parte de un tratamiento. De acuerdo a cada Dosha, usaremos el aceite que corresponde, recordemos que siempre deben ser de primera prensión en frío, para que la piel lo absorba como alimento y pueda ser transportado a todos los tejidos. Hay puntos marma fácilmente localizables como los chakra anteriores, donde se manejan las principales glándulas y órganos del cuerpo humano

Durante el masaje, cada uno incluirá los PM que considere de acuerdo a los efectos buscados. Para ello se exponen los 43 puntos Marma más usados en terapia (extractados del libro Ayurveda y Terapia Marma), como anexo a este capítulo así pueden idear y elegir el Abhyanga marma preventivo o curativo.

Los ubicamos anatómicamente con una breve reseña de su función así podemos detenernos en ellos durante el Abhyanga en algunos puntos ya pensados a tratar; ahí realizar presión neutra (para equilibrar), con giro a la izquierda o contrario a las agujas del reloj para frenar, relajar y enfriar o con sentido de las agujas del reloj para mover, calentar, excitar, etc., suave y sólo un par de minutos.

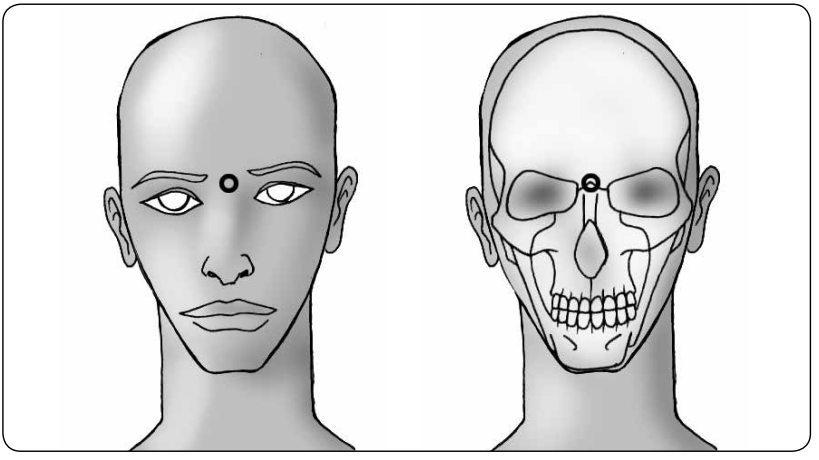
1. Cabeza y tronco:

Adhipati



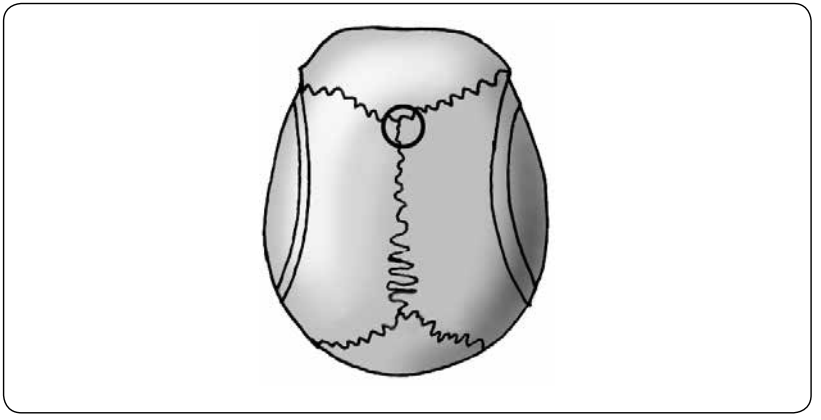
Punto Marma	Adhipati, significa *el señor del todo*.
Anatomía	Región interparietal, la parte más alta de nuestro cuerpo, entre la fontanela y la protuberancia occipital externa, a 8 traveses de dedo a partir de la línea superciliar, de tipo articular (Sandhi).
Cantidad Ancho	Uno 1 cm
Función	Controla el 7mo chakra, es por donde sale el alma y se fusiona con la cósmica, regula la energía cósmica. Regula la glándula pineal, el sistema nervioso, pranavayu, tarpakakafa, sadhakapitta, es también regulador bioenergético (epilepsia) y de rasadhatu. Es el marma que estimula y regula a los demás marmas.

Sthapani



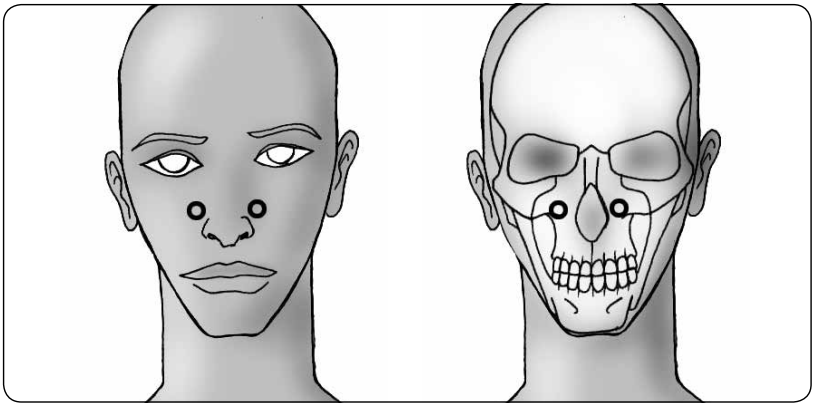
Punto Marma	Sthapani, *el que une.*
Anatomía	Ubicado entre las cejas, es de tipo vascular (Sira).
Cantidad **Ancho**	Uno 1 cm
Función	Corresponde al tercer ojo, 6to chakra, regula la mente, los órganos de los sentidos, la glándula Hipófisis. Lugar de concentración en meditaciones, asiento de la intuición, y claridivencia. Aquí se unen los nadis ida y pingala con sushumna. Controla el hipotálamo, la temperatura corporal y majjadhatu.

Simanta



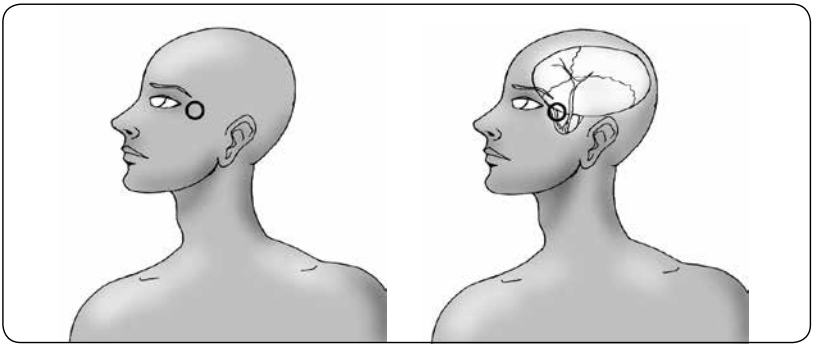
Punto Marma	Simanta, *lo máximo, la cima.*
Anatomía	Unión frontobiparietal, la bregma o fontanela superior y anterior. De tipo articular.
Cantidad Ancho	Uno 1 a 2 cm
Función	Regula el 7mo chakra, sistema nervioso, plasma, sangre y circulación, muy similar al adhipati.

Phana



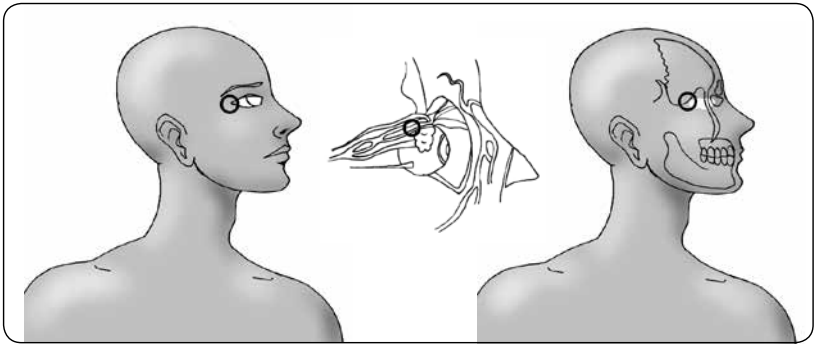
Punto Marma	Phana, *gancho de serpiente* (debido a su anatomía).
Anatomía	Por arriba de la pared externa o lóbulo nasal, vascular.
Cantidad Ancho	Dos ½ cm
Función	Regula el prana, el olfato, lo senos frontales, Tarpakakafa, meda y rasadhatu. Ida y pingala nadi.

Shankha



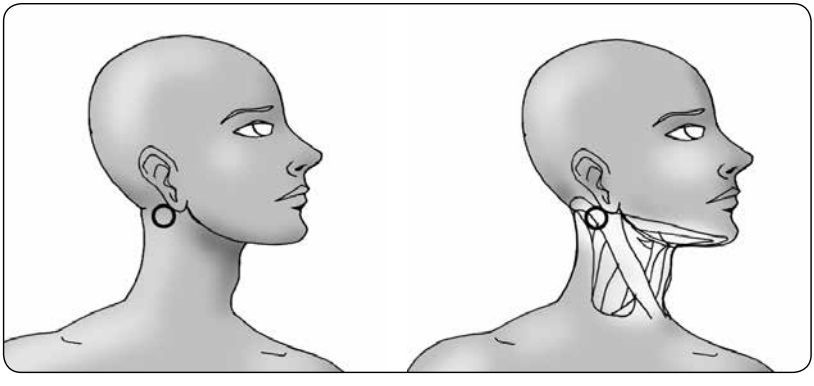
Punto Marma	Shankha, *las sienes en el Temporal*.
Anatomía	En las sienes. Unión de hueso y músculo temporal, es de tipo óseo.
Cantidad Ancho	Dos 1 cm
Función	Regula estrés, cefaleas, migrañas, Apanavayu, el sentido del tacto. Estimula al colon.

Apanga



Punto Marma	Apanga, *esquina del ojo.*
Anatomía	Pared externa del ojo, por debajo de las cejas. Es vascular.
Cantidad Ancho	Dos 1 cm
Función	Regula la visión, alochakapitta, los nadis del ojo, la presión intraocular, las cefaleas. Reduce el estrés.

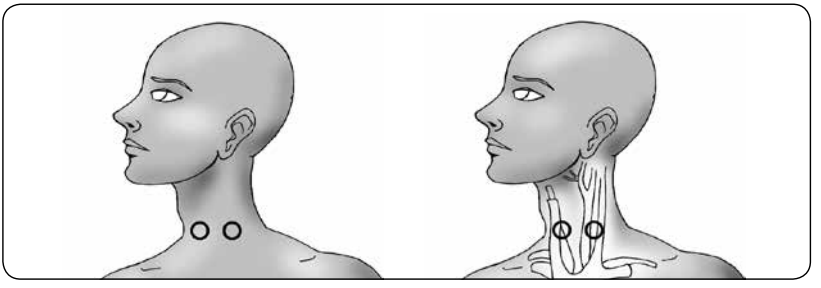
Vidhura



Punto Marma	Vidhura, significa *distrés.*
Anatomía	Detrás del lóbulo de la oreja, en la parte baja del jalón óseo llamado apófisis mastoidea. Es ligamentoso.
Cantidad Ancho	Dos 1 cm
Función	Regula el sentido de la audición, el nervio facial, pranavayu, y los nadis del conducto auditivo. Regula el aparato cardíaco.

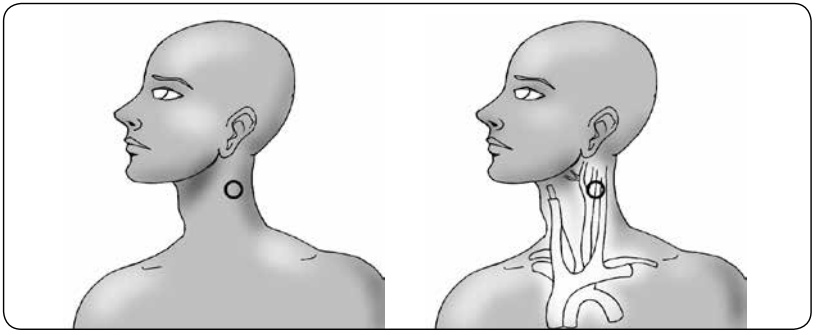
2. Cuello:

Nila



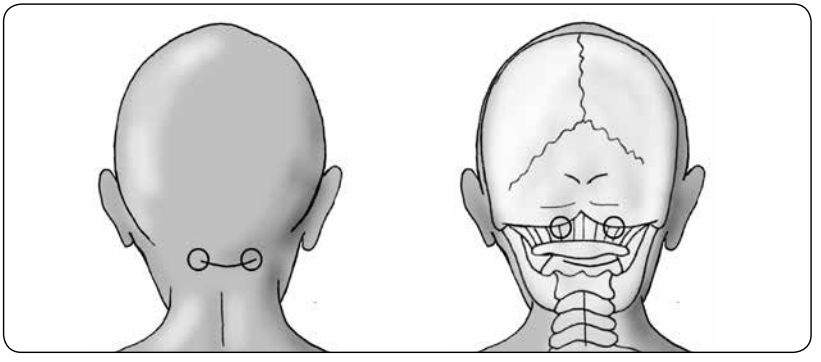
Punto Marma	Nila, *azul profundo* (referido a las venas del cuello).
Anatomía	Está por sobre el paquete vasculonervioso del cuello (muy poca presión). Se palpa anterior al músculo ECOM (esterno cleido occipito mastoideo), lateral al hueso hioides. Es vascular.
Cantidad Ancho	Dos 2 cm
Función	Relacionado con el 5to chakra, regula la piel (bhrajakapitta), udanavayu, la expresión, el habla, la tiroides, la circulación cerebral. Regula Rakta dhatu.

Manya



Punto Marma	Manya, significa *honor.*
Anatomía	Junto al anterior pero superior, también sobre el ECOM, pero lateral al cartílago cricoideo o nuez. Es vascular.
Cantidad Ancho	Dos 2 cm
Función	Regula el plasma, la sangre, bodakakafa, udanavayu, conectado con la saliva y con la lengua. Rakta dhatu y 5to chakra.

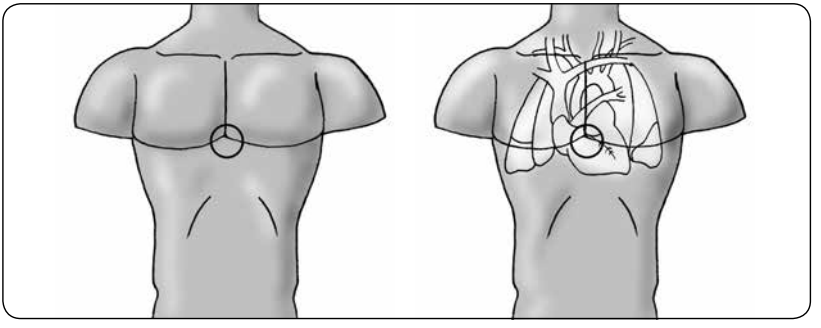
Krikatika



Punto Marma	Krikatika, significa *articulación del cuello.* Región posterior.
Anatomía	Es el punto de unión o inserción de los músculos de la nuca (trapecio) con el cráneo, es articular (sandhi).
Cantidad Ancho	Dos 1 cm
Función	Relacionado con la postura, circulación de la cabeza, udanavayu, esré, contractura músculos posteriores. Regula majjadhatu y el 6to chakra posterior.

3. Tronco anterior:

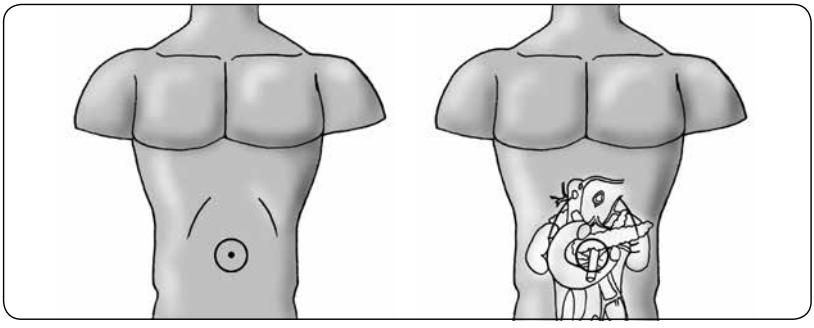
Hridaya



Punto Marma	Hridaya, *corazón.*
Anatomía	Región media del esternón, a 3 traveses por arriba de la punta del mismo. Es de tipo muscular.
Cantidad Ancho	Uno 8 cm

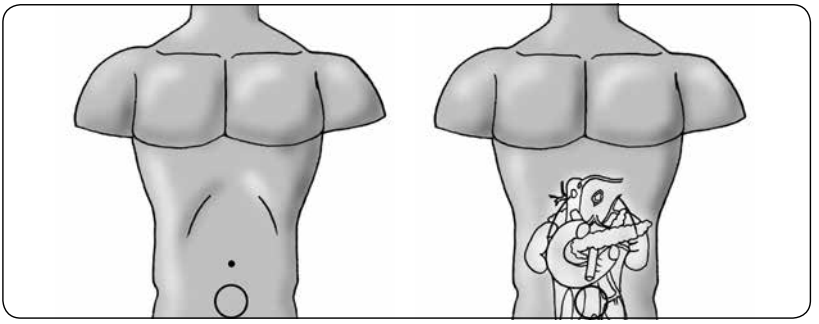
Función	Relacionado con el 4to chakra. Regula el plasma y rasa dhatu, la sangre, el sistema circulatorio, lugar de la conciencia, las emociones y la mente. Sadhakapitta, Tarpakakafa, Avalamvakakafa, gobierna el alma.

Nabhi



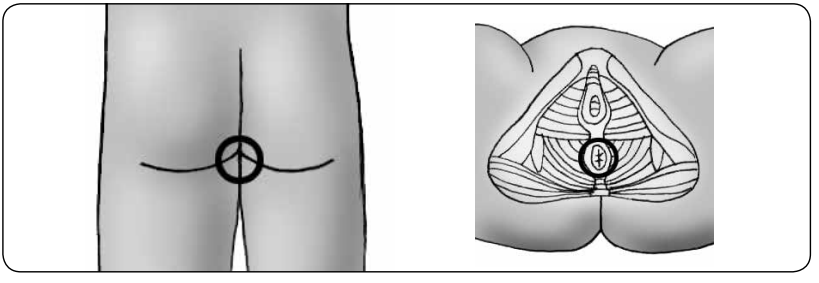
Punto Marma	Nabhi, *ombligo*.
Anatomía	El ombligo y áreas a su alrededor. Es vascular (sira).
Cantidad Ancho	Uno. 6 a 8 cm.
Función	Es la raíz de distribución de venas, vasos, prana. Relacionado con el 3er chakra. Regula los canales o nadis circulatorios, el prana principal, centro de la digestión, pachakapitta, samanavayu, rakta dhatu, ranjakapitta, controla el fuego digestivo.

Basti



Punto Marma	Basti, *vejiga.*
Anatomía	Es profundo, se ubica a nivel profundo entre el ano y el escroto, aunque a nivel dérmico está en una línea imaginaria entre el ombligo y el centro del pubis, a 10 cm debajo del ombligo. Es ligamentoso.
Cantidad **Ancho**	Uno De 5 a 6 cm
Función	Relacionado con el 2do chakra, ergo relacionado con el colon, el recto, y la vejiga. Regula, a la vez, el sistema muscular y graso, el sistema reproductor, apanavayu, y asthi dhatu. 1er chakra.

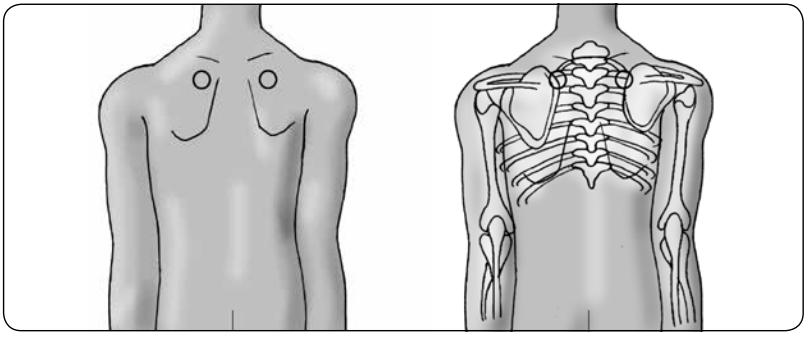
Guda



Punto Marma	Guda, *el ano.*
Anatomía	Es la parte inferior, ya que es el ano mismo. Ubicado alrededor del esfínter anal, nunca en profundidad del ano ya que hay estructuras frágiles (membranas, venas). Es de tipo muscular.
Cantidad Ancho	Uno 5 cm
Función	Relacionado con el 1er chakra y apanavayu. Con los nadis excretores, la eliminación de materia fecal, orina, menstruación, próstata, tejido reproductor, testículos y ovarios. Asthi y shukra artava dhatu. 1er chakra.

4. Tronco posterior:

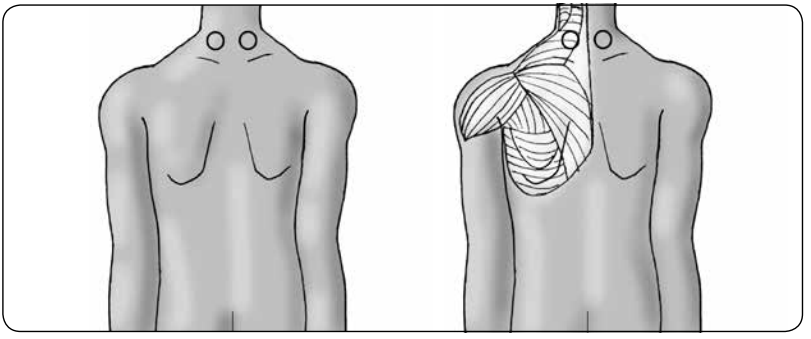
Amsapalaka



Punto Marma	Amsapalaka: amsa significa *hombro y palaka escápula u omóplato.*
Anatomía	Es un punto ubicado a nivel de la mitad de la línea escapular, colocando los dedos sobre los hombros y el pulgar cae sobre el sistema entésico entre el romboide y el omóplato. De tipo óseo (asthi).

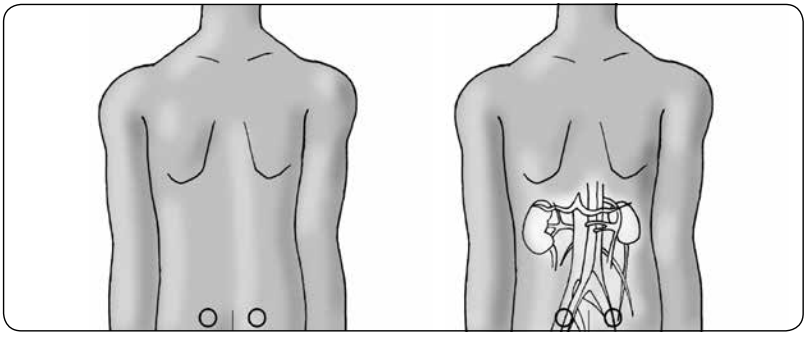
Cantidad Ancho	Dos 1 cm
Función	Regula el sistema respiratorio, la postura, shleshakakafa o las articulaciones, el 4to chakra (posterior), prana y vyanavayu.

Amsa



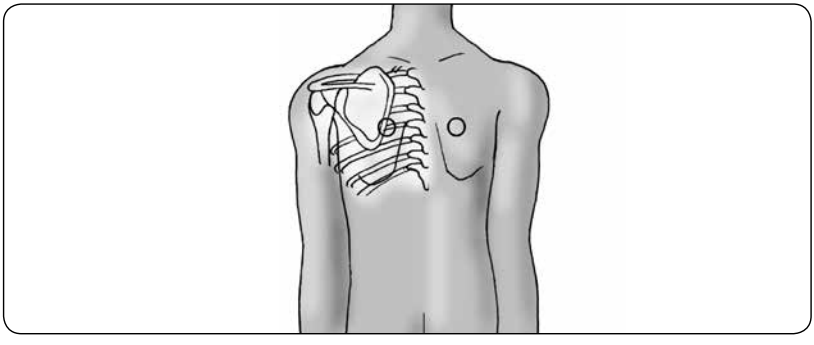
Punto Marma	Amsa, *hombro.*
Anatomía	En la región posterior, donde nace el cuello, por sobre el trapecio y a 4 traveses debajo de krikatika y arriba de amsapalaka. Es ligamentoso (Snayu)
Cantidad Ancho	Dos. 1 cm.
Función	Regula el 5to chakra posterior, bhrajakapitta (piel), udanavayu (garganta) y relacionado con el cerebro.

Parsvasandhi



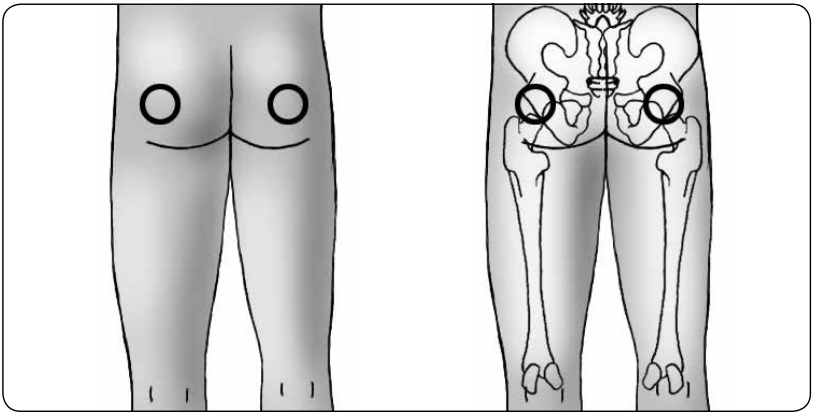
Punto Marma	*Cintura.*
Anatomía	Entre la 5ta lumbar y el sacro, a ambos costados.
Cantidad Ancho	Dos 1 cm
Función	Controla los canales y nadis digestivos, el 2do y 3er chakra, el aparato excretor y el respiratorio.

Vrihati



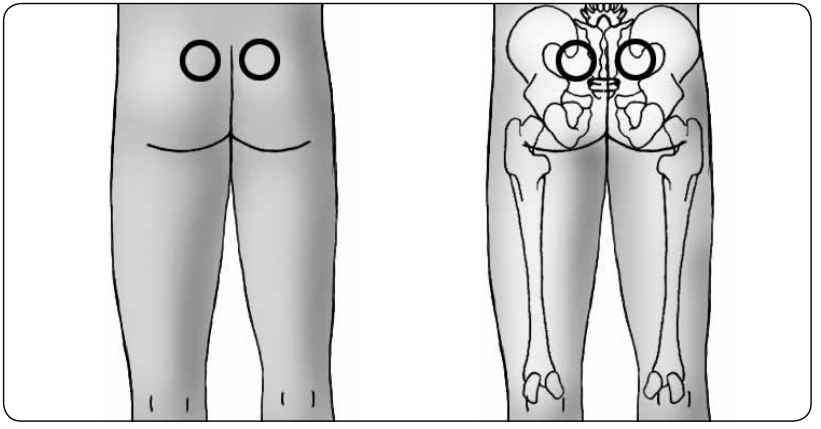
Punto Marma	*Ancha región de atrás.*
Anatomía	A nivel de D8, al lado de la columna; 3 traveses de dedo superior al borde interno e inferior del omóplato.
Cantidad Ancho	Dos. 2 cm
Función	Controla el 3er chakra posterior y el agni o fuego digestivo, el sudor, la piel y la circulación.

Katikataruna



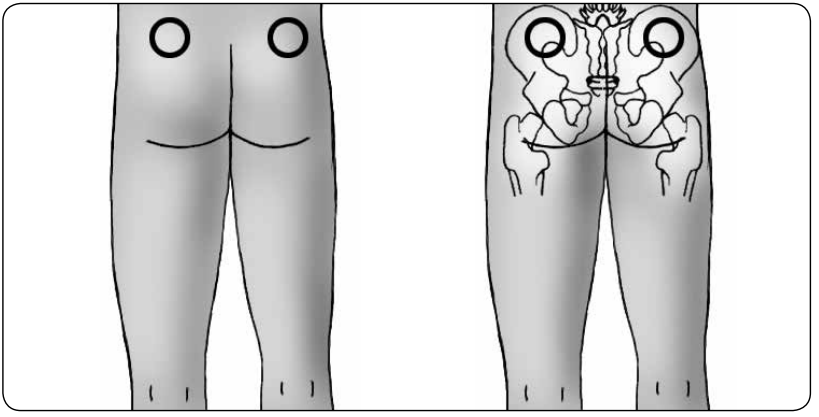
Punto Marma	Katikataruna, *articulación de la cadera.*
Anatomía	A 4 traveses por detrás y hacia dentro del trocánter mayor, articulación de la cadera por detrás. De tipo óseo (asthi).
Cantidad Ancho	Dos 1 cm
Función	Controla el 1er chakra, el sistema óseo, shleshakakafa (articulaciones) y los srotas de sudor (swedavaha srotas). 1er chakra posterior.

Kukundara



Punto Marma	Kukundara: *la que marca el lomo*, referido a articulación sacro ilíaca.
Anatomía	Es la unión de la articulación sacro ilíaca. Al palpar la cresta ilíaca, hueso en la región lumbar posterior, ir bajando a unos 7 cm de la columna media hasta encontrar la unión con el sacro. De tipo articular (sandhi).
Cantidad Ancho	Dos 1 cm
Función	Relacionado con el 2do chakra posterior. Puede ser palpado simultáneamente con ambas manos (pulgares). Regula el sistema circulatorio (ranjakapitta), reproductor y menstrual. Asthi dhatu.

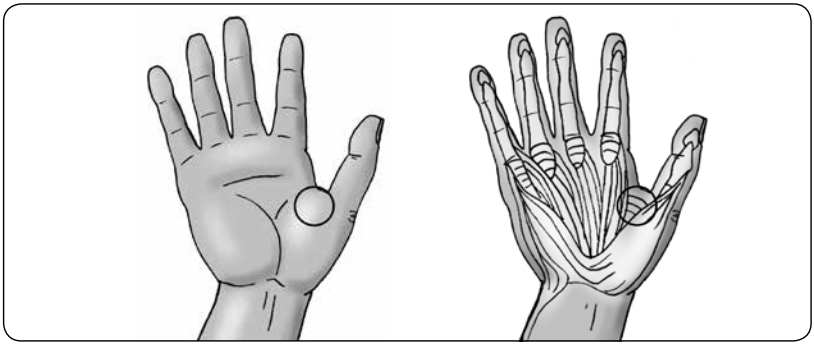
Nitamba



Punto Marma	Nalgas, *trasero.*
Anatomía	Ubicado en la mitad de la línea que une el sacro con el trocánter mayor, es uno de los puntos sensibles en las ciatalgias (puntos de Vallieux). Por fuera y debajo del kukundara. De tipo óseo.
Cantidad Ancho	Dos 1 cm aproximadamente
Función	Controla el plasma y la linfa, la grasa del cuerpo, el sistema óseo y urinario, como así también los riñones.

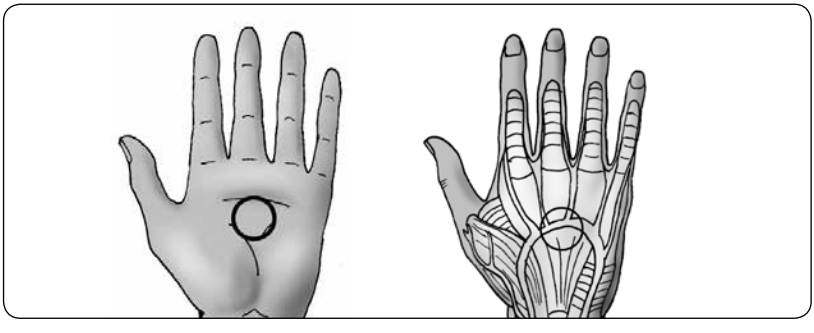
5. Miembros superiores:

Kshipra



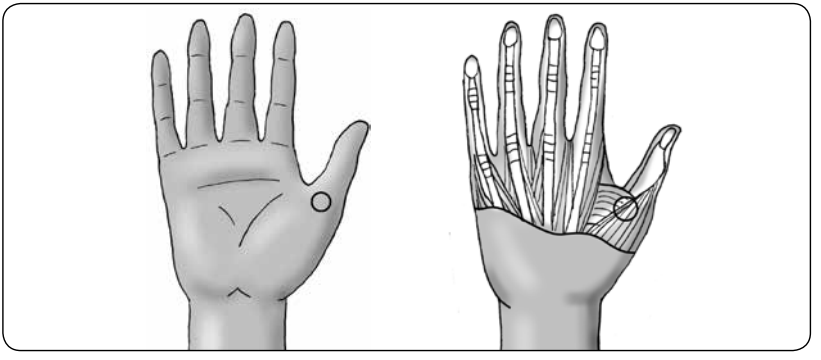
Punto Marma	Kshipra, significa de *resultados rápidos.*
Anatomía	Se lo ubica en una pequeña depresión que existe entre el I y II metacarpiano. De relación ligamentosa (snayu).
Cantidad Ancho	Dos en las manos 1 cm
Función	Controla el plasma y el sistema respiratorio, los pulmones, el corazón, el prana, avalamvakakafa y vyanavayu.

Tala hridaya



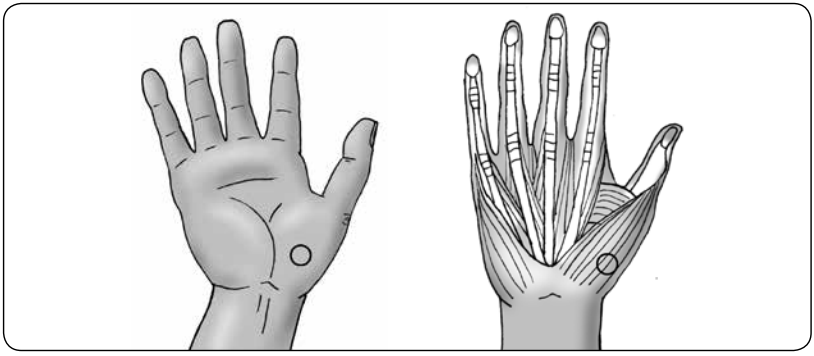
Punto Marma	Tala hridaya, *corazón o centro de la palma.*
Anatomía	Ubicada en la palma, el término hridaya significa corazón, en referencia a la porción central en este caso de la mano. Es muscular (mamsa).
Cantidad Ancho	Dos 1 cm
Función	Importante punto del prana en general y del balance y equilibrio. Regula pulmón, corazón, circulación, bhrajakapitta, avalamvakakafa, regula los nadis de la mitad superior del cuerpo.

Kurcha



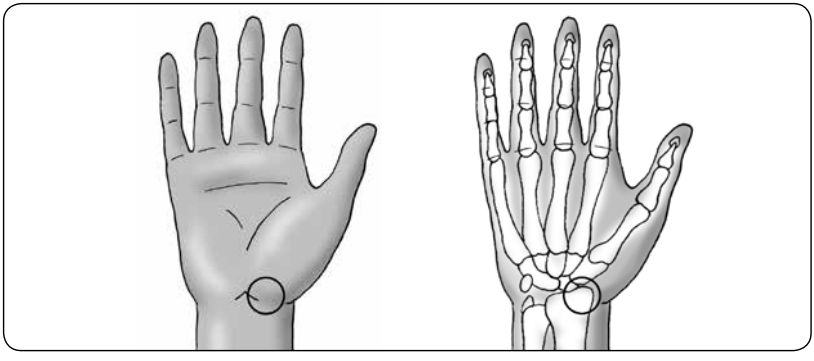
Punto Marma	Kurcha, significa *nudo, atado.*
Anatomía	Base anterior del I metacarpiano, en su articulación, sobre el jalón óseo que presenta este hueso. Snayu (ligamentoso).
Cantidad Ancho	Dos 1 cm
Función	Controla la visión (alochakapitta), pranavayu, los órganos de los sentidos, energía de la cabeza.

Kurchashira



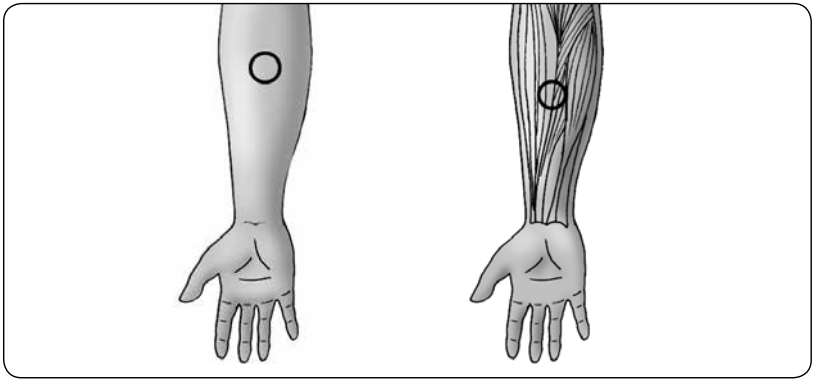
Punto Marma	Kurchashira, *cabeza del nudo.*
Anatomía	En la base anterior del I metacarpiano, por sobre el jalón óseo que representa la apófisis del hueso escafoides, por arriba de la muñeca. Snayu (ligamentoso).
Cantidad Ancho	Dos ½ cm
Función	También para la visión, el estómago, agni, pachakapitta, kledakakafa, samanavayu, y está relacionado también con la cabeza, la mente y el sistema nervioso. Meda dhatu.

Manibandha



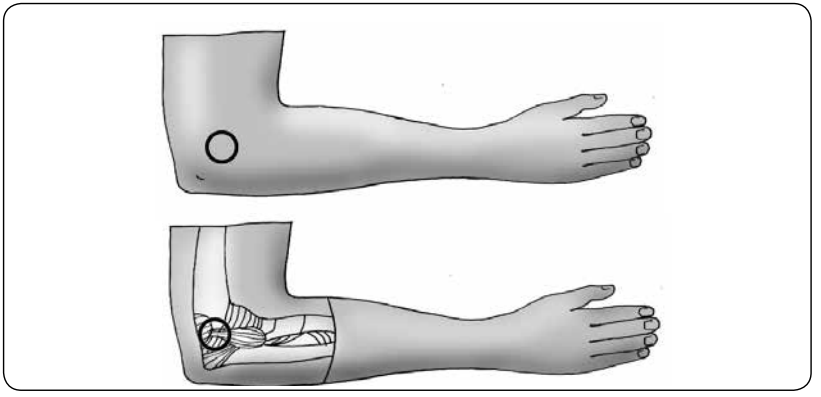
Punto Marma	Manibandha, significa *brazalete.*
Anatomía	Corresponde a la inserción del músculo palmar mayor en la muñeca, el tendón de más afuera de los dos centrales. Articular.
Cantidad Ancho	Dos 1 cm
Función	Controla el sistema óseo, los movimientos de las manos, la lubricación de las articulaciones (shleshakakafa) y vyanavayu.

Indrabasti



Punto Marma	Indrabasti, *flecha de Indra.*
Anatomía	Región anterior y media del antebrazo. Es muscular (Mamsa).
Cantidad Ancho	Dos. 1 cm
Función	Relacionado con el sistema muscular de la mitad superior del cuerpo, con la digestión, samanavayu, pachakapitta y la circulación.

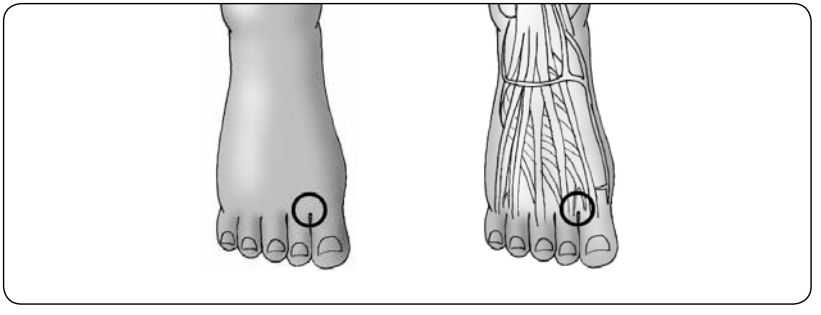
Kurpara



Punto Marma	Kurpara, *el codo.*
Anatomía	Justo por sobre el epicóndilo humeral. De tipo articular (sandhi).
Cantidad Ancho	Dos 2 cm
Función	Controla la sangre y el sistema circulatorio, ranjakapitta, relacionado con el hígado (lado derecho), el bazo y el páncreas, (codo izquierdo).

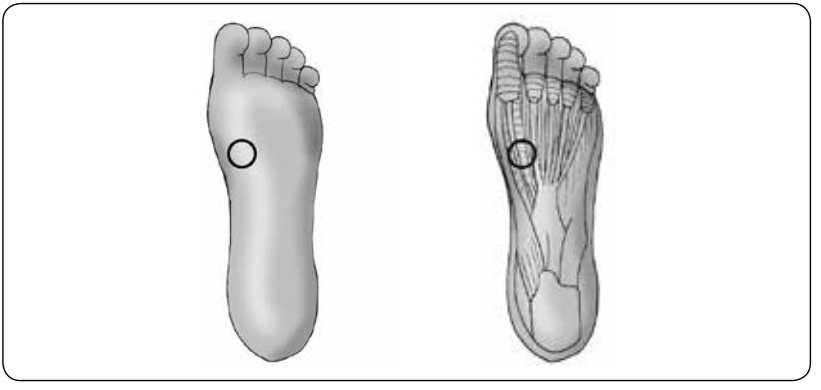
6. Miembros inferiores:

Kshipra



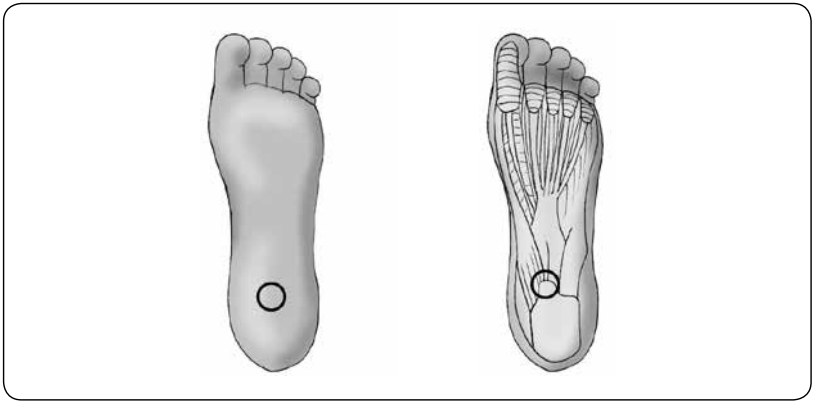
Punto Marma	Kshipra, de *resultados rápidos.*
Anatomía	Se lo ubica en una pequeña depresión que existe entre el I y II metatarsiano, entre el nacimiento de ambos dedos, ligamentoso.
Cantidad Ancho	Dos 1 cm
Función	Controla el sistema linfático y respiratorio, avalamvakakafa (pulmón y corazón).

Kurcha



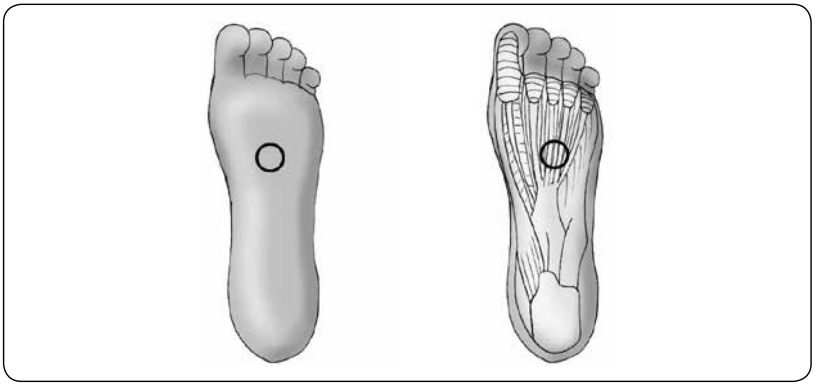
Punto Marma	Kurcha, *nudo, atado.*
Anatomía	Se palpa en la base de la línea plantar imaginaria trazada entre el 2do y 3er dedo, por su cara plantar, en su profundidad está el confluente venoso del pie. Ligamentoso (snayu).
Cantidad Ancho	Dos. 2 a 3 cm
Función	Sentido de la visión, órgano de los sentidos, pranavayu.

Kurchashira



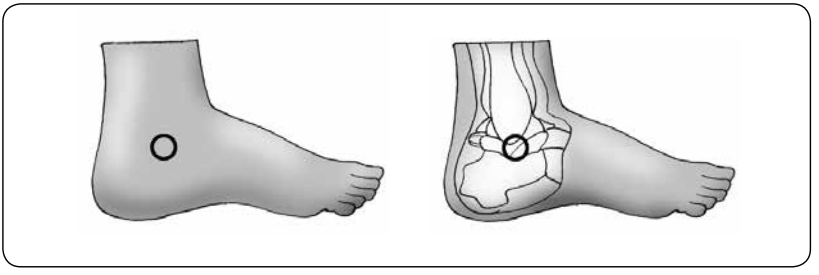
Punto Marma	Kurchashira, *cabeza del nudo o del atado.*
Anatomía	Misma línea plantar que la anterior, pero en la base del calcáneo.
Cantidad **Ancho**	Dos 1 cm
Función	Controla el sistema muscular, sobretodo del pie y de la postura. Regula medadhatu.

Talahridaya



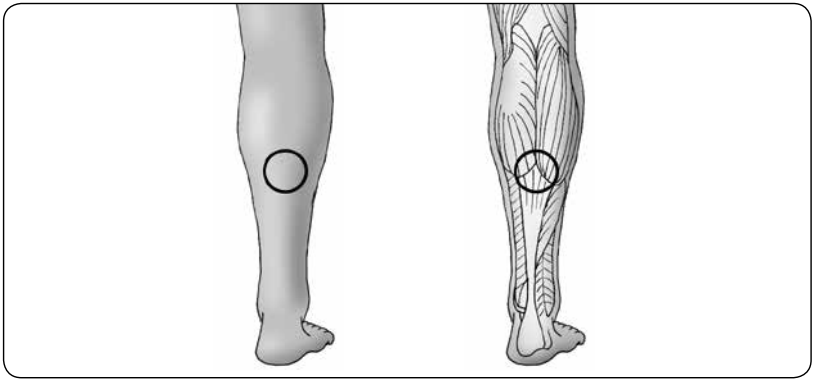
Punto Marma	Tala hridaya, *centro o corazón del pie.*
Anatomía	Correspondiente a la raíz del 3er metatarsiano en la planta.
Cantidad Ancho	Dos 1 cm
Función	Controla el sistema respiratorio y la circulación (bhrajaka pitta y vyana vayu).

Gulpha



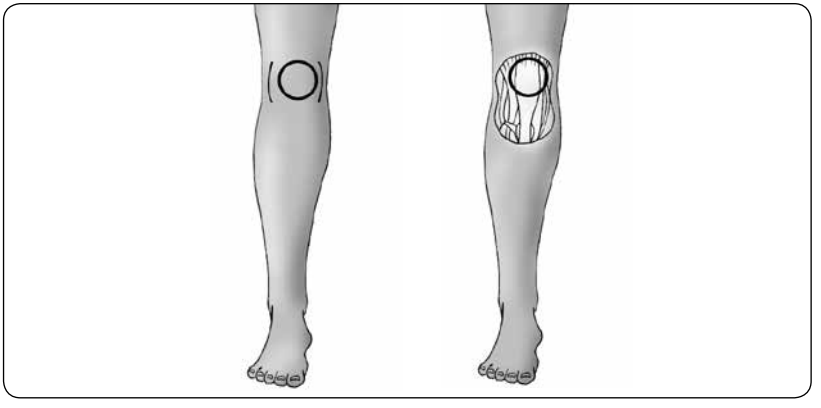
Punto Marma	Gulpha, *articulación del tobillo.*
Anatomía	Inmediatamente debajo del peroné.
Cantidad Ancho	Dos 2 cm
Función	Controla la grasa corporal, el sistema reproductor, la circulación y la lubricación de las articulaciones. Mamsa dhatu.

Indrabasti



Punto Marma	Indra es un *dios* y también significa flecha, basti es *vejiga o pelvis.*
Anatomía	En parte media posterior de la pantorrilla, donde se unen los músculos gemelos.
Cantidad Ancho	Dos 2 cm
Función	Controla las articulaciones, la circulación sanguínea y nerviosa y el aparato digestivo. Regula asthidhatu.

Janu



Punto Marma	Janu o rodilla.
Anatomía	Por arriba del tendón del aductor mayor, a dos cm antes de su inserción, se encuentra una fosita palpable y sensible a la presión que corresponde a este marma. También otros autores lo ubican alrededor de la rótula (ambos son PM).
Cantidad Ancho	Dos 3 cm
Función	Lubrica las articulaciones, el derecho controla el hígado y la circulación. El izquierdo el bazo y el páncreas.

Una vez trabajados los PM y siempre con la cantidad de aceite adecuado en las manos, comenzamos a friccionar el cuero cabelludo con las yemas de los dedos, desde la zona frental hacia la nuca, bajamos por la nuca hacia los trapecios. Luego comenzamos con los hombros, del lado donde se registró la mejor entrada de aire. Hacemos fricciones circulares en el hombro y también en la zona del omóplato, seguimos con fricciones longitudinales en el brazo, nuevamente circulares en el codo, longitudinales en el antebrazo, circulares en las muñecas, podemos volver a trabajar el PM Tala Hridaya en la mano y terminamos traccionando suavemente en cada dedo. Estas mismas maniobras las realizamos sobre el otro brazo.

Podemos repetir el trabajo sobre el PM Hridaya y seguimos con el abdomen, comenzamos con Nabhi a la altura del ombligo, de a poco vamos haciendo la fricción circular más amplia hasta abarcar todo el abdomen, incluyendo ambas manos. Una vez finalizado, seguimos con la cadera del mismo lado en el que comenzamos con el miembro superior. Circulares en toda la cadera, longitudinales en todo el muslo, circulares en rodilla, longitudinales en pierna, circulares en el tobillo. Podemos terminar con el PM Tala Hridaya en la planta del pie y finalmente traccionamos en los dedos del pie. Una vez finalizado el auto-

masaje, nos quedamos unos minutos descansando. No bañarse en forma inmediata y, al hacerlo, dejar que el agua de la ducha arrastre el aceite sobrante.

Abhyanga chikitsa, tratamiento por el masaje

Cuando planteamos un tratamiento, tenemos que tener en cuenta las cualidades de los elementos y sus desequilibrios, tanto a nivel físico, fisiológico y mental. A pesar de que todo lo que existe posee los 5 elementos, algunos tienen más preponderancia que otros, pero hay que saber identificar dónde se da el desequilibrio. Por lo tanto, primero identificar el Dosha, como también hacer la elección del aceite a utilizar de acuerdo al desequilibrio (rogi y roga nidana, diagnóstico de paciente y de la enfermedad). Luego debemos tener en claro qué técnica y maniobra sería la más adecuada y la inclusión del Abhyanga en un plan de tratamiento global, incluyendo la calidad de vida, las rutinas y manejo mental acorde. En función de esto, las cualidades básicas que tendremos en mente son: seco-húmedo, frío-caliente; pesado-liviano.

Durante el Abhyanga vamos a utilizar aceites medicados o con esencias, que van a ser absorbidos por la piel produciendo efectos sobre la misma, sobre los distintos tejidos o Dathus y sobre los Dosha, Subdosha y los Srota. Por lo tanto es muy importante tener un buen diagnóstico para decidir la terapéutica adecuada. En principio tenemos que tener en cuenta que más allá del Do-sha, todos tenemos los 5 elementos y cualquiera de ellos puede desequilibrarse. Los efectos beneficiosos que podemos lograr con el Abhyanga se deben también a que forma parte de un plan de tratamiento que incluye alimentación, actividad física, rutinas y medicación en el caso que la patología lo requiera y el médico lo considere pertinente. Se atiende primero el desequilibrio, pero eso sí, siempre contemplando al Dosha, es decir, si es Vata pero con gastritis Pitta, trato primero el desequilibrio sin descuidar al Vata (bajo el fuego pero no lo seco ni lo hago más liviano).

Desequilibrios de cada dosha

Vata

En el caso de Vata, el efecto será promover un sueño más profundo y durante tiempos más prolongados. Además, contrarrestar la constipación, tratar la sequedad de la piel o arrugas prematuras, así como disminuir los estados de alteración nerviosa, buscando mayor concentración y estabilidad. El objetivo es lubricar: articulaciones, tejidos, etc. para contrarrestar la sequedad que caracteriza a Vata. Una cosa fundamental: debemos cuidar mucho a la persona de que no sienta frío, el aceite debe ser siempre tibio, el masaje lento pero firme, haciendo hincapié en la zona de la cabeza. Buscando que la fuerza Vata baje a tierra.

Pitta

Representado por fuego, debemos enfriar tanto los tejidos como las emociones. Buscamos por lo tanto evitar o aliviar desequilibrios del tracto digestivo como gastritis y úlceras. Alteraciones o inflamaciones de la piel, de los ojos. En el aspecto mental disminuir estado de irritabilidad, ira, enojo, violencia, celos, obsesividad. Una cosa fundamental: el masaje debe ser suave, calmo, y especialmente se busca bajar la actividad mental y el control.

Kapha

Kapha es el Dosha que menos aceite necesita y muchas veces ni se lo utiliza; en su defecto se realiza masaje con polvos (udvartana). A Kapha hay que moverlo, sacarle agua y proveerle calor. Por eso es buena la indicación, una hora antes del masaje, de un té "picante" (jengibre, pimienta y canela) que dará calor, estimulando a la vez la perspiración y el sudor. El efecto que se busca con el Abhyanga es estimular los procesos digestivos, movilizar los líquidos corporales para evitar las congestiones y edemas, promover la actividad. Estimular la actividad mental. Y otra cosa fundamental: el masaje debe ser enérgico, fuerte y con ritmo. Si usamos aceite también debe estar tibio.

¿Cómo planteamos un Abhyanga pensando en los Srota?

En principio, como son cavidades y donde hay espacio y movimiento, tenemos que pensar, antes que nada, en una terapéutica en función a Vata. Comencemos con el transporte de los líquidos, arterias o Nadi (Nadivaha), venas o Nala (Nalavaha) y linfáticos, fluidos o Neer (Neervaha):

Nadiabhyanga

La función de las arterias es llevar sangre oxigenada del corazón a los tejidos, (a excepción de las arterias y venas pulmonares), como también los nutrientes. El objetivo aquí es estimular la circulación arterial. La orientación del masaje es hacia distal, siguiendo la dirección del torrente sanguíneo, con fricciones longitudinales y en espiral. Manteniendo un ritmo dinámico relacionado con el ritmo circulatorio. En el tronco, las maniobras serán circulares. La secuencia será comenzando por el tronco, y luego las extremidades de proximal a distal.

Nalaabhyanga

La función de las arterias es llevar el dióxido de carbono de los tejidos a los pulmones (seguimos con la excepción de las arterias y venas pulmonares), y los desechos del metabolismo tisular. La maniobras y ritmo serán las mismas que para los Nadivaha o conductos arteriales, pero ahora tenemos en cuenta la dirección de la sangre venosa o sea de distal a proximal, para estimular el retorno venoso especialmente en miembros inferiores y abdomen ya que la sangre debe circular en sentido contrario a la tracción de la gravedad.

Nerabhyanga

La función del sistema linfático es recuperar los líquidos que no sean reabsorbidos por los capilares venosos y volcarlos al sistema venoso, elimina toxinas y forma parte fundamental del sistema inmunológico. Aunque estamos hablando de conductos y de

movimiento, la retención de líquido es un desequilibrio Kapha y, contrariamente a las maniobras enérgicas y fuertes que se indican para este Dosha, en este caso deben ser suaves, ya que estamos actuando sobre la red linfática superficial e indirectamente sobre la red linfática profunda, y lentas con una frecuencia de 16 movimientos por minutos aproximadamente, ya que ese es el ritmo de la frecuencia linfática. Los conductos linfáticos vuelcan su contenido en los ganglios linfáticos que se encuentran agrupados en tobillo, cara posterior de rodilla, ingle, abdomen, codo, axila, cuello y cara. En estas zonas trabajamos con bombeos, y en el resto del cuerpo con maniobras circulares, idénticas a las del Drenaje Linfático Manual: bombeo, apertura y cierre o retorno. Se comienza trabajando las zonas de ganglios con bombeos, la apertura de proximal a distal y finalmente el cierre de distal a proximal, finalizando con fricciones o anillados de distal a proximal. Vamos a estar incidiendo en la acción de Mutravahasrota, ya que al movilizar los líquidos corporales vamos a estimular la función renal como también sobre Svedavahasrota, ya que parte del exceso se eliminará a través del sudor.

En el caso de alteración en Purishavhasrota (ejemplo: constipación), también estamos ante un desequilibrio Vata ya que el tránsito intestinal corresponde al Dosha Vata. Debemos trabajar sobre el abdomen y el PM Nabhi con maniobras circulares en el sentido horario en el caso de estreñimiento o gases, siguiendo el sentido del ritmo peristáltico, o anti horario en el caso de diarreas. En todos los casos debemos tener la seguridad de que no hay ninguna obstrucción y conocer el estado clínico de la persona a tratar.

Tratamiento Abhyanga básico

Una vez que hemos evaluado a la persona a tratar, tenemos el diagnóstico y la elección del aceite a usar (más todo el Vastu o ambiente acorde, ambos paciente y terapeuta con mente relajada y en paz, música suave y relajante, incienso de calidad y puesto lejos, apagamos teléfonos y porteros eléctricos…) comenzamos

con la sesión. El Abhyanga clásico se realiza en siete posiciones aunque para el panchakarma vamos a describir las posiciones básicas sentado y en los decúbitos lateral, ventral y dorsal. Aunque hagamos ahora una descripción general, recordemos que las maniobras a elegir, la intensidad, la presión, la velocidad, la cantidad de repeticiones serán de acuerdo al desequilibrio primero y luego al Dosha a tratar. Y que en cada zona también trabajaremos por PM correspondientes, veamos la acción (abhyangakarma) en seis pasos.

Primer paso

Le pedimos al paciente que realice un pranayama Nadi Sodana y nosotros terapeutas lo hacemos junto a él; que consiste en dejar entrar y salir el aire en forma alternada de una narina y de otra. Por ejemplo, empezar por tapar con el pulgar la narina derecha y dejar entrar el aire por la narina izquierda, tapar con el índice o dedo medio la narina izquierda y dejar salir el aire por la narina derecha, volver a inspirar por la narina derecha, tapar y exhalar por la izquierda y así sucesivamente. El aire que entra por la narina derecha tienen energía calentante y el de la izquierda enfriante, este se alterna aproximadamente cada dos horas, siempre y cuando no exista alguna obstrucción anatómica. Por el lado en que el paciente registre mejor entrada de aire, por allí comenzaremos en cada una de las posiciones. Recordemos que el aceite debe de estar tibio, especialmente para Vata y para Kapha.

Debemos evitar que nuestras manos estén frías en el caso de fuerza Vata o Kapha a tratar, para generar la energía caliente las frotamos energéticamente palma con palma. En caso de que el masaje deba ser aplicado para fuerza Pitta, para generar energía refrescante las sacudimos como si sacudiéramos agua de las manos.

Segundo paso

Nos ubicamos frente al paciente y colocamos aceite y una fricción circular en el sentido de las agujas del reloj en la coronilla, donde se encuentra el PM Adhipati y que coincide con el séptimo Chakra. Luego hacemos lo mismo en la zona del entrecejo, PM

Sthapani, relacionado con el sexto Chakra. Repetimos en el centro del esternón, PM Hridaya, relacionado con el cuarto Chakra. Luego en el ombligo, PM Nabhi relacionado con el tercer Chakra. Por último, hacemos lo mismo en el centro de la palma de las manos y en el centro de la planta de los pies, PM Tala Hridaya.

Tercer paso

Una vez finalizado esto nos ubicamos detrás del paciente, con las manos untadas de aceite y comenzamos a frotar el cuero cabelludo, desde la naciente del cabello hasta la base del occipital. Seguimos bajando hasta hombros para después ubicarnos en uno de los costados, del lado donde el paciente refirió mejor entrada de aire. Tomamos el brazo del paciente y comenzamos a distribuir el aceite desde el hombro hasta la mano, varias veces, para luego seguir deslizando la mano por el hombro, espalda, hasta la zona lumbar, varias veces ida y vuelta. Apoyamos suavemente ese brazo sobre el muslo y repetimos del lado contrario. Luego pasamos a miembro inferior, simplemente untamos aceite desde el muslo hasta el pie y allí hacemos fricciones enérgicas en dorso y planta del pie y en los laterales.

Cuarto paso

Le pedimos al paciente que se acueste en decúbito lateral, del lado contrario a la entrada de aire por nariz, porque de ese lado vamos a comenzar el masaje. Iniciamos el masaje por miembro superior, con el brazo sostenido por el nuestro, y con la otra mano masajeamos desde el hombro hasta la mano, varias veces, para luego integrar por la espalda hasta la columna lumbar. Luego seguimos con miembro inferior, que queda apoyado en la camilla, y con ambas manos masajeamos desde cadera hasta pie, haciendo fricciones a todo lo largo. Finalmente tomamos nuevamente el miembro superior y con la otra mano integramos con un masaje que va desde la mano, brazo, espalda, cadera y pierna hasta pie. Repetimos esto último varias veces. Así finalizamos la posición de decúbito lateral y le pedimos al paciente que se coloque en decúbito ventral.

Quinto paso

Comenzamos por el pie, con maniobras de fricción como ensanchándolo, frotamos la planta del pie, movilizamos y traccionando suavemente de los dedos, movilizamos el tobillo, masajeamos la zona alrededor de los maléolos y el tendón de Aquiles. Seguimos con la pantorrilla; aquí hacemos maniobras más fuertes ya que hay más masa muscular y además buscamos favorecer al aumento del torrente sanguíneo, el retorno venoso y del líquido linfático. Hacemos amasamiento, golpeteo, fricciones hasta llegar a la cara posterior de la rodilla, en donde hacemos bombeos. Hacemos flexiones y extensión de rodilla para seguir con la cara posterior de muslo, donde repetimos las mismas maniobras. Finalmente, con ambas manos hacemos fricciones suaves desde cadera hasta pie, integrando toda la pierna y hacemos una suave tracción desde el tobillo como estirando toda la pierna. Luego pasamos a la otra. Continuamos trabajando con el miembro superior. Con fricciones suaves desde hombro hasta manos para distribuir el aceite, hacemos fricciones circulares en el hombro y en el codo, y fricciones longitudinales en brazo y antebrazo, amasamientos, y todas las maniobras que la estructura permita. Masajeamos las manos como ensanchándolas y traccionamos suavemente de los dedos. Finalmente apoyamos suavemente el brazo al lado del tronco, y continuamos con el otro brazo. Tengamos en cuenta que siempre que trabajamos una zona del cuerpo, el resto conviene que esté cubierto para evitar enfriamientos, aunque tal vez no sea tan necesario para Pitta. Finalizados los cuatro miembros seguimos con espalda, tanto columna dorsal como lumbar.

Sexto paso

Comenzamos distribuyendo el aceite en toda la espalda. Luego trabajamos en la zona lumbar, con fricciones circulares, subiendo hacia dorsal hasta llegar a la zona de omóplatos. Trabajamos a lo largo de la columna vertebral, haciendo fricciones longitudinales, y circulares como si hiciéramos un viboreo. Cuando trabajamos sobre la columna vertebral en dirección caudal, o sea de cervicales a lumbares, estamos haciendo un estímulo inhibitorio, en

caso de que sea. Si trabajamos en sentido contrario o sea hacia cefálico, estamos estimulando. Deslizamos las manos longitudinalmente por los paravertebrales y abrimos en círculo a la altura de las crestas ilíacas, repetimos la maniobra abriendo hacia intercostales, y finalmente hacia omóplatos. Luego hacemos movimiento de estiramiento en toda la espalda, con una trayectoria transversal, diagonal y longitudinal. Terminamos con una fricción suave desde la zona lumbar hacia hombros y terminan en manos.

Cuando nos disponemos a realizar un masaje, además de tener el diagnóstico preciso y haber hecho la elección de los aceites a utilizar, tenemos que tener en consideración una serie de otros detalles también de importancia:

- El ambiente donde realizaremos el masaje debe ser el adecuado. La temperatura agradable, no olvidemos que Vata y Kapha son fríos y Pitta caliente, por lo tanto debemos adaptar la temperatura ambiente a la persona. Habitualmente con el masaje la temperatura corporal desciende, por lo tanto debemos tener a mano mantas para cubrir al paciente.
- La iluminación debe ser suave, que induzca a una buena relajación, aunque no tanto para Kapha. Debemos cuidar que la luz no dé directamente a los ojos, y si al paciente le dificulta mantener los ojos cerrados, poner un lienzo o tela suave sobre ellos.
- Si utilizamos sahumerios o aromaterapia, las esencias también deben ser elegidas con el mismo criterio con que se han seleccionado los aceites, acorde al Dosha. Tenemos que interiorizarnos sobre la tolerancia de los pacientes, ya que algunas personas no toleran los sahumerios o las esencias en los hornitos y deben estar ubicados a una distancia razonable para que no llegue el humo directamente a la cara. Una buena elección es la lavanda, ya que es suave y tiene propiedades armonizadoras.
- Si utilizamos música, debe ser armonizadora, que induzca a la calma, a la introspección, a la paz. Pero cuidar en los Kapha que no induzca al sueño. Es aconsejable utilizar como música de fondo la repetición de mantras.

Ya hemos explicado cuáles son todas las posiciones para realizar un masaje Abhyanga, pero no siempre es posible, ya que no todas las personas, de acuerdo a la edad, posibilidades físicas, etc. se sienten cómodas en las siete posiciones. Las posiciones deben ser confortables. En esos casos utilizaremos las posiciones básicas, en decúbito ventral o espalda hacia arriba, y especialmente en decúbito dorsal o acostado sobre la espalda. Del mismo modo, en todos los casos debemos utilizar complementos o accesorios para asegurarnos que la persona esté cómoda y pueda relajarse. Por ejemplo, en decúbito dorsal se pueden utilizar almohadas para que la cabeza quede alineada con la columna vertebral, almohadillas debajo de las rodillas para que no queden en hiperextensión, o debajo de los hombros si tuviera los hombros adelantados o en antepulsión, para que la zona de omóplatos tenga un apoyo. La superficie de la camilla debe ser cómoda, amplia y no demasiado rígida.

Hay condiciones previas al masaje que se deben tener en cuenta:

- Vaciar el intestino y la vejiga. Recordemos que se movilizan los líquidos corporales y puede llegar a tener un efecto bastante inmediato.
- Tener el estómago vacío y la piel limpia para que los aceites puedan penetrar con más facilidad. Lo ideal sería hacer previamente una fricción seca con un cepillo o guantes exfoliantes para desprender las células muertas de la piel con la energía adecuada a la sensibilidad de cada Dosha.
- Es importante estar desprovisto de alhajas, maquillaje, y con la menor indumentaria posible.
- Cuando el paciente llega a la sesión, pedir que apague el celular, que se siente y que se relaje un momento haciendo respiraciones profundas, Nadi Shodhana o respiración alternante. El objetivo es que se desprenda de las presiones o exigencias de la jornada y luego se procederá a la realización del masaje.
- Durante toda la sesión se debe tener una respiración libre, sentir el flujo de aire que entra y sale de los pulmones, siendo consciente del intercambio de oxígeno y qué estamos hacien-

do y del prana o esa energía sutil del aire, que va penetrando en todos nuestros canales.

Del terapeuta

Para el terapeuta también hay condiciones previas al desarrollo de la sesión:

- Desconectar el teléfono. Se deben dejar de lado todas las obligaciones que no tengan incumbencia en el trabajo a realizar, procurando un estado de calma y entrega.
- Realizar una serie de respiraciones o pranayama para estar presente en el acto a realizar.
- Tener seguridad y tranquilidad, disposición mental para el acto que estamos realizando. Es una herramienta de interacción. No es despersonalizado, estamos conectados con la persona a la que le estamos aplicando el masaje.
- Las manos deben estar limpias, sin accesorios ornamentales, uñas cortas. Si queremos calentarnos las manos hacemos movimientos de fricción entre las palmas de las manos, y si queremos refrescarlas las sacudimos enérgicamente.
- Usar ropa suelta, evitando que cualquier parte de la vestimenta roce al paciente. El calzado debe ser cómodo o es preferible estar descalzo.
- Las maniobras deben tener el ritmo, la presión y la secuencia adecuada.
- La camilla debe tener la altura adecuada al terapeuta, para que se pueda descargar el peso sobre las piernas y trasladar la fuerza a los brazos y las manos en las maniobras, manteniendo relajados los hombros y el cuello y la columna lumbar, especialmente si la camilla es muy baja.
- Estar atento a las necesidades del paciente, observarlo durante la sesión ante cualquier gesto de incomodidad, como puede ser dolor, cambios de temperatura corporal, de la respiración o emocionales. Estar presente en todo momento consciente de las maniobras, presiones, ritmo y cadencia del masaje. Con la atención y la intención de ese acto único.

Del masaje

Cuando se realiza un masaje, este es un acto que compromete a las dos partes integrantes, hay unión, comunicación, entrega y una responsabilidad compartida en lograr los resultados del tratamiento. La cantidad de sesiones dependerá de cada caso teniendo en cuenta especialmente el grado de desequilibrio. Para un masaje en forma preventiva o Shamana, puede realizarse una vez por mes o cada 15 días y practicar el automasaje diariamente, especialmente en las épocas o situaciones donde hay más posibilidad de desequilibrios. Si ya hay algún desequilibrio a tratar o Shodana es conveniente recibir un masaje hasta diariamente.

El Abhyanga es una importante herramienta que tiene la medicina Ayurveda, por lo tanto está incluido dentro de un programa o una rutina acorde a cada Dosha, donde hay que tener en cuenta también, la alimentación, la rutina o sea horarios para levantarse, la higiene personal donde incluimos la limpieza de la lengua, horarios para cada ingesta, tipo de actividad física también acorde a cada Dosha. Lo ideal es la práctica de Yoga.

Una vez finalizado el masaje y antes de que la persona se retire, se le indica que beba bastante agua para que el cuerpo termine de eliminar las toxinas que se han movilizado, que la ingesta posterior sea liviana, que continúe el día con tranquilidad y en un ambiente calmo. Lo ideal es no bañarse antes de dos horas y al hacerlo no refregar la piel.

Swedana: *terapia del sudor*

Es la terapia de dilatar los Srota por medio de aplicaciones directas o agni sweda: baños de vapor, temascales, baños de Sol, parafina o cera tibia, onda corta y todo agente físico externo) o calor en forma indirecta, anagni sweda: dravya sveda es la sudoración por decocciones de hierbas por lo general picantes y diaforéticas., Vyayama: ejercicio, bahupanam o toma de alcohol medicado, dhumapana: fumar con fines terapéuticos (embelia ribes o Vidanga, ricinus communis o Ricino, commiphora mukul o Gugul, canabis) indicados por lo general para desequilibrios Kapha.

El sudor (sweda) dilata los canales de la piel y es una forma de eliminación de los desechos del organismo (otra función importante de hacer ejercicios) y sobre todo de la grasa (es el mala de la grasa ergo de Kapha) y con esto ya se desprende que swedana es ideal para Kapha, bueno para Vata (previa hidratación) y preguntarse si Pitta lo necesita.

El sudor es mala de Kapha regulado por Pitta; la orina es mala de Pitta regulada por kapha. Es importante que el paciente (más si es Vata) tome dos vasos de agua fría antes, cabeza afuera con toalla mojada sobre ella, ante indicación médica, el paciente puede frotar su cuerpo dentro del cubo para aumentar la transpiración, si tiene HTA mejor no, o si no con una tela de 5 mts cubriendo el torax. 5 minutos en verano, 10 en invierno.

Hay muchas formas de presentación de terapia de sudor, en principio se puede resumir en terapia de sudor seco-húmedo y parcial-total. A la vez se utilizan preparaciones y decocciones para la terapia del sudor.

Por la gran pérdida de agua y posible desbalance electrolítico por lo general se realiza vamana luego de dos días de intervalo con el swedana, virechana se espera tres días para realizar. Los otros tres (basti, nasya, rakta moksha) pueden realizarse inmediatamente luego del swedana.

Twak y sweda: *piel y sudor*

Hay una relación integrada entre la regulación de la temperatura y la producción o ahorro de sudor por la piel, existen, en la piel, 1 glándula sudorípara por cada 2 vasos cutáneos, que al contraerse minimizan la pérdida de calor del cuerpo, por la regulación del aporte de sangre.

El sudor es lo que aporta textura, suavidad y delicadeza a la piel, manteniéndola libre de grietas y fisuras. La declinación de la producción de sudor se la considera patológica. Una persona saludable tiene una capa de músculo bien formada y esto le da firmeza, brillo y ojas a la piel. De hecho un signo seguro de estado general bueno de salud es con una piel saludable.

La piel tiene la función primaria de cubrir todo el cuerpo y separar la identidad de nuestro cuerpo del mundo externo. Da asiento al sentido del tacto, que facilita la protección del cuerpo como una totalidad del conocimiento creativo que proviene del mundo externo y permite una respuesta adecuada. Además sirve para ayudar a los órganos sensitivos internos por medio de diferentes funciones: control de temperatura, regulación de la humedad, digestión, la destrucción de toxinas y la posterior eliminación transportándolas a la capa más superficial. Establece una relación muy cercana con la mente, en la piel se conectan los sentimientos de amor, de cólera, el deseo sexual, distintas expresiones emocionales y deseos en general. Es un indicador de estado de salud general, como un todo. Actúa como una cubierta de protección frente a microorganismos y parásitos, obstruyendo la entrada o el contacto. Sirve como amortiguador del shock por injurias y traumatismos.

Hay distintos tipos de swedana: Puede ser aceitoso o seco, total o parcial. Snigdha Svedana es con carácter aceitoso, el calor se adquiere por medio del ghee, aceites o sustancias grasas y lubricantes. Rukshana Svedana es con sustancias secas como arena o piedras calientes. A la vez puede ser total, en todo el cuerpo (sarvanga svedana), o parcial (ekanga svedana).

Procedimiento

Se realiza Swedana en baños turcos o cajas individuales (cabeza afuera y toalla mojada en pecho y genitales), progresando hasta 50 o 60 grados (subiendo siempre progresivamente) no más de 15 minutos (Pitta, si amerita la terapia del sudor, mucho menos tiempo e intensidad; Vata, beber antes ½ litro de agua). Existe la posibilidad de poner a la vez hierbas para vahos, las preparaciones para el vapor podrían incluir estos 4 ingredientes:

1. Aquellos que incrementan la circulación.
2. Aquellos que eliminan las toxinas.
3. Aquellos que suavizan y curan.
4. Los que tienen alguna cualidad terapéutica o por el aroma.

Algunas consideraciones estándar para Swedana:

- Que tome dos vasos de agua natural-fría antes.
- Baños de sudor de 5 minutos en verano, 7 a 10 en invierno, acorde al dosha y desequilibrio.
- Desde 40 hasta 50 grados, por todo el cuerpo salvo la cabeza que siempre está al exterior de manera a evitar el efecto de agobio (en boxes de swedana).
- Además, tiene una humedad relativa del 99%, que produce la clásica "niebla".
- En vapor de ducha o si swedana total, colocar con toalla mojada sobre cabeza, genitales y tórax.
- El paciente puede frotar su cuerpo dentro del cubo para aumentar la transpiración.
- Aunque el propósito final no es sudar sino dilatar los Srota. Los Srota dilatados permiten la sudoración.
- Bueno para obesos y desequilibrios Kapha (depresión, colesterol, edemas) ya que es su mala.
- Siempre con control médico de indicaciones y contra indicaciones acorde a trikaladosha.
- El uso de las inhalaciones de vapor con una gota de aceite de eucaliptos es útil para despejar la flema.
- El Ayurveda recomienda el baño de vapor (ushma) más como prevención que como cura; previo a su uso, el día anterior la dieta de ser muy proteica y observar algunas rutinas de aplicación.
- Los baños calientes disminuyen Kapha pero aumentan Pitta.

Swedana: repaso de algunos tipos

a. Agni Swedana (terapia sudor agregando calor físico)

- Tapa sveda son fomentos con aplicaciones de calor seco como sauna o cataplasmas con harina de trigo (buena para la artritis)

- Apanaha sveda son compresas de calor húmedo utilizado por lo general para dorso lumbalgias.
- Ushma o bashpa sveda son baños de vapor como el temascal, boxes (casa de vapor, cuidado en HTA, anemias, patologías cardíacas, desequilibrios Pitta, heridas, criterio médico)
- Dravya sveda es la sudoración por decocciones de hierbas por lo general picantes.
- Pinda sveda: bolas de arroz caliente envueltas en telas.
- Basti sweda: kasti (sacro), kati (lumbar), griva (nuca), siro (cabeza), janu (rodilla).
- Mukhalepa: máscaras faciales con barro o pasta de hierbas (cefaleas, tensiones).
- Taladharana: pasta de hierbas medicinales tibias sobre la cabeza (idem, stress).
- Abhyanga sweda, por medio de masajes. Udvartana, masajes con polvos secos.
- Annalepana: frotes o directamente abhyanga con pasta de arroz tibia.
- Agni swedana seco o Ruksha.
- Pinda sweda: bolas de arroz caliente envueltas en telas (ideal para Kapha)
- Patrapinda sweda: en vez de arroz, hojas de plantas cocidas envueltas en telas.
- Tapa sweda son fomentos con aplicaciones de calor seco como sauna o cataplasmas con harina de trigo.
- Valuka sweda: bolsa de tela con arena caliente (en contracturas, "saca el aire" similar a la barrita de azufre de la abuela que sacaba el aire (sacaba a Vata) y se rompía.

b. Anagni Swedana (sudor sin agregar calor físico)

Dravya sweda es la sudoración por decocciones de hierbas por lo general picantes y diaforéticas. El uso de las inhalaciones de vapor con una gota de aceite de eucaliptus es útil para despejar la flema.

- Vyayama: ejercicio (a la vez aumenta el agni).
- Bahupanam: toma de alcohol medicado.
- Dhumapana: fumar con fines terapéuticos (embelia ribes o Vidanga, ricinus communis o Ricino, commiphora mukul o Gugul, canabis) indicados por lo general para desequilibrios Kapha.
- Snigdha Swedana es con carácter aceitoso, el calor se adquiere por medio del ghee, aceites o sustancias grasas y lubricantes.
- Rukshana Swedana es con sustancias secas como arena o piedras calientes, no es aconsejable aplicar abhyanga previo a svedana.

A la vez puede ser total, en todo el cuerpo (sarvanga svedana), o parcial (ekanga svedana)

Swedana. Algunas contraindicaciones

- Hemorragias.
- Úlceras y desórdenes Pitta: diarrea, ictericia, gastritis, alteraciones en la piel, problemas en los ojos, irritable, enojado o excesivamente preocupado.
- Artritis aguda, Gota.
- Antes o después de actividad sexual.
- Hiperobesos, emaciados.
- Alteraciones cardíacas.
- Alteraciones sanguíneas.
- Depleción de ojas.
- Excesiva sed o hambre.
- Criterio médico (rutucharya dinacharya).
- A DBT ningún panchakarma, swedana tampoco pues provoca hipoglucemia (no excesivo sol tampoco, por depleción de glucosa)
- El swedana (sol) daña el zinc y por lo tanto retarda las heridas.
- No en embarazo o posparto inmediato.
- No durante la menstruación.
- Indicación: no ducharse enseguida del swedana (o cuando uno está sudado post deporte).

Swedana. Algunas indicaciones

- Purvakarma.
- Rinitis, tos, hipo.
- Dolor de cabeza.
- Dorsalgias, lumbalgias.
- Parálisis.
- Contracturas.
- Dolor de miembros inferiores.
- Edemas.
- Cálculos, litiasis.
- Circulación deficiente.
- Limpieza de Srota.
- Activación del sudor.
- Vata y Kapha vyadhi o desequilibrios Vata y Kapha.

2) Pradhana karma: las cinco acciones

1. Vamana, vómitos o vegas terapéuticos (fuerza Langhana)

Vómitos terapéuticos conocidos como vegas, indicados especialmente para desequilibrios Kapha tales como: congestiones, sinusitis, edemas, obesidad, asma, alergia, resfríos recurrentes, aunque también Pitta (eczema, psoriasis, leucodermia). Es el más estresante de los panchakarma. Los vómitos deber ser sin esfuerzo ni nauseas o dolor, esos son los que se deben contar y deben ser entre 4 y 10 (vaigiki shuddhi), según los autores. La cantidad expulsada (maniki shuddhi) debe ser entre 640 y 1080 ml. En casos de alergia, se realizaron estudios antes y después del Vamana y se descubrió un gran descenso sanguíneo de la histamina y la IgE, ambos involucrados en la alergia. Útil cuando los pulmones están congestionados y la sintomatología es tos, gripe, asma o bronquios.

Se recomienda, en la mañana temprano, antes del desayuno, bebiendo un vaso grande de agua tibia con miel e introduciéndo-

se los dedos para provocar el vómito. No usar cuando se está en el momento de un ataque agudo.

Algunas fórmulas vamana

- Té de raíz de Cálamo.
- 250cc de agua, 250cc de leche.
- 1 cucharada sopera del cálamo.
- Luego dos cucharadas soperas de sal.
- Hervir el agua y la leche. Cuando hierve la mezcla del agua con la leche, agregar el Cálamo, tapar y hervir a fuego lento por 30 minutos o hasta que se evapore 1/3 del líquido. Colar en un jarro o taza, dejar que se enfríe.
- Agregar 1 cucharada sopera de miel cuando la preparación está fría y las dos cucharadas de sal.
- Tomar una taza de leche fría o natural antes de la decocción. Si la preparación es de poco volumen se puede tomar en una taza de agua tibia.
- También se puede utilizar Regaliz.

Algunas contraindicaciones

- Hipertensión. Cardiopatías.
- Enfisema, hemoptisis.
- Edema agudo de pulmón.
- Neumotórax, atelectasia, patologías regionales, bullas, pleuritis, TBC.
- Pirosis, gastritis. Úlceras.
- Alcohólicos.
- Hernia esofágica.
- Embarazo y puerperio.
- Menos de 16 o más de 70 años. Débiles, exhaustos.
- Esplenomegalia.
- Obesidad extrema.
- Piel y organismo en sequedad.
- Prostatismo, hemorroides.

Incorrecto vamana:

- Ausencia de vómitos o vegas.
- Muchos o pocos (más de 13 menos de 6).
- Excesiva salivación.
- Excesiva sequedad de garganta y boca.
- Náuseas, vértigos.
- Fiebre.
- Urticaria.
- Sangre en los vegas.
- Debilidad.
- Sincope, vértigos.
- Dolor o displacer excesivo durante el procedimiento.
- Sensación de quemazón en garganta y abdomen.

Algunas más indicaciones

- Fiebre.
- Diarrea.
- Tos.
- Asma.
- Náuseas.
- Rinitis crónica, otitis, faringitis, glositis.
- Indigestión.
- Alteraciones sanguíneas y de piel.
- Herpes.
- Desórdenes urinarios caracterizados por poliuria.
- Edemas.
- Alergias.
- Anormalidades en la leche materna.
- Lesiones de la piel.
- Bocio.

Día de la emesis

La noche anterior algunos autores recomiendan dietas Kapha para alimentar la toxina y el volumen en el estómago para darle el ímpetu para la expulsión. Se asocian hierbas dipana pachana. A la mañana

se efectúa el Vamana, en horario Kapha de 6 a 10. Con 300 cc de decocción de hierbas con agua, leche y/o miel. El paciente debe haber dormido bien y haber atendido sus urgencias naturales. Se debe asegurar que la cena del día anterior esté totalmente digerida.

Se le administra un masaje con aceite y terapia de sudor.

Desayuno:

Sopa de cebada o arroz o leche con ghee. Se debe administrar para que la fórmula para la emesis no se administre con el estómago vacío. La dosis media es administrada en pacientes con un peso de aproximadamente 70 kg.

- Polvo de semillas de Madana phala (Randia dumatorum): 4 partes.
- Acorus calamus en polvo: 2 partes.
- Polvo de sal de roca: 1 parte.
- Dosis única de 6 a 12 mg de la mezcla de hierbas en polvo en una cantidad suficiente de miel.
- Se tienen listos 2 litros de decocción de Regaliz.
- 2 litros de azúcar de caña.
- 2 litros de leche.

Primero se administra el azúcar de caña o la leche para llenar el estómago. Se administra luego la preparación emética, y se espera que comience a vomitar. El vómito se produce, en general, en forma automática dentro de los 48 minutos de administrado las drogas. Si esto no ocurre después de los 48 minutos se induce el vómito en forma manual. Según Caraka la sudoración en la cabeza indica que la parte mórbida del Dosha se ha licuado, la distensión abdominal indica que la parte mórbida del dosha alcanzó el estómago y la salivación y sensación de náusea indican que el dosha en exceso o mórbido está listo para ser eliminado a través del vómito.

Fórmulas para la emesis (Maya Tiwari)

- Té de raíz de cálamo.
- 250cc de agua.

- 250cc de leche.
- 1 cucharada sopera del cálamo.
- 2 cucharadas soperas de sal gruesa.
- 1 taza de leche fría.

Hervir el agua y la leche. Cuando hierve la mezcla del agua con la leche, agregar el cálamo, tapar y hervir a fuego lento por 30 minutos o hasta que se evapore 1/3 del líquido. Colar en un jarro o taza, dejar que se enfríe. Agregar 1 cucharada sopera de miel cuando la preparación está fría y las dos cucharadas de sal.

Tomar una taza de leche fría o natural antes de la decocción.

Para ayudar en el proceso se administra la decocción de regaliz o azúcar de caña o leche entre los episodios de vómito, veamos su preparación:

- 1 litro y ½ de agua.
- 1 cucharada sopera de regaliz.
- 1 cucharada sopera de miel.

Hervir el agua, agregar el regaliz y dejar hervir a fuego lento hasta que se consuma 1/3 del líquido. Sacarlo del fuego y dejar enfriar, dejar que el sedimento caiga en el fondo del jarro. Poner la decocción en un jarro adecuado. Antes de tomarlo agregarle la miel removiendo la preparación.

Se cuentan el número de vómitos y se recolecta lo producido para ser pesado y comparado con la cantidad administrada.

Los síntomas de Vamana apropiado y suficiente son cuando en los vómitos aparece bilis, color verdoso o amarillento y amargo-ácido, en estos casos se debe parar la administración de preparación y se da por terminado el procedimiento. Se administra un poco de azúcar de caña. Durante todo el procedimiento se deben controlar el pulso, la respiración y la presión arterial cada 15 minutos.

2. Virechana: purgas (fuerza Langhana)

Virecana (virechana) significa expulsión. Utilizado principalmente para desequilibrios Pitta aunque también en Kapha o Vata (en hemiplejías por ejemplo es ideal el Virechana según el Kaya Chikista de Dr Doiphode). Sus órganos de acción son los Kosthas (riñones, estómago, hígado, bazo, pulmones, intestinos, páncreas).

Es un procedimiento de purificación que consiste en provocar la purga para eliminar toxinas del cuerpo a través del ano (apana Vata, purisha vaha srota).

Existen 4 tipos de virechana en cuanto a la suavidad o poder de la catarsis, en orden creciente son Anuloman, Sramsan, Bhedan y Virechana propiamente dicho.

Virechana debe ser realizado siempre después de los procedimientos preparatorios previos de Snehana y Swedana; el purvakarma como vimos es imprescindible para remover el ama de los dhatu y favorecer el pasaje de materia fecal; luego se realiza el paschantkarma, dieta líquida a blanda desde el día posterior al Virechana y gradualmente agregar los sólidos para reavivar el agni.

Se realiza snehana interno gastrointestinal, previo al virechana karma y luego se le da a beber al paciente hierbas purgantes especiales acordes al dosha. Se utilizan decocciones con aceite de Castor y pasas de uva o aceite de Ricino, Cáscara Sagrada, Cassia Angustifolia o Senna, Ruibarbo, Diente de León. Con estómago vacío, en horario Pitta (a partir de 10 hs am).

Aproximadamente 20 deposiciones (también llamadas vegas) en 24 hs, dependiendo si fue indicado dosis moderada (madhyama, 25 ml). A dosis menor (mridu,15 ml) o mayor (tikshana, 40 ml), cambian la cantidad de deposiciones.

La cantidad y dosis varían según los autores, al igual que algunas indicaciones y contra indicaciones.

Algunas indicaciones

- Dolor de cabeza.
- Anemias.
- Enfermedades de la piel.

- Psoriasis.
- Alteraciones cardíacas.
- Infecciones bacterianas o helmintos.
- Fiebres prolongadas.
- Vómitos biliares, úlceras.
- Ictericia.
- Acné, abscesos.
- Hiperpigmentación o despigmentación cutánea.
- Sensación constante de quemazón.
- Poliurias.
- Sangrado espontáneo (nariz, encía).
- Esplenomegalia.
- Glaucoma.
- Gastritis.
- Trastornos de la lactancia.
- Fiebre crónica.
- Obesidad.
- Artritis reumatoidea.
- Astenia.
- Epilepsia.
- Gota.
- Cáncer en general.
- Bocio.
- Linfadenitis.
- Elefantiasis.
- Edema.

Enfermedades gastointestinales

- Fístula anal.
- Filariasis.
- Hemorroides.
- Náuseas.
- Tumores abdominales.
- Enfermedades del colon.
- Helmintiasis.
- Salivación excesiva con náuseas.

- Anorexia.
- Ictericia crónica.
- Enfermedades del hígado y bazo.
- Movimientos antiperistálticos.
- Vómitos.
- Cólera.
- Indigestión.
- Dolor abdominal bajo.
- Constipación.
- Ardor anal.
- Flatulencia con constipación.
- Organomegalias abdominales.
- Gastroenteritis y sus efectos posteriores.
- Hemorragia de los canales más altos (hemorragia digestiva alta)
- Intoxicación intestinal.

Enfermedades de la piel

- Leucoderma (en la cara)
- Pigmentación azulada o hiperpigmentación.
- Ampollas y nódulos.
- Erisipela.
- Lepra (enfermedades de piel).
- Abcesos.
- Heridas por instrumentos o químicas.
- Heridas sépticas.
- Micosis de piel.
- Psoriasis.
- Eczema.
- Elefantiasis.
- Úlceras.

Enfermedades del aparato respiratorio

- Rinitis crónica.
- Asma.
- Tos.

- Dolor de pecho.
- Disnea.
- Rinorrea.

Enfermedades de cabeza y cráneo

- Cefaleas.
- Ardor ocular.
- Ardor bucal.
- Lagrimeo ocular.
- Inflamación de ojos.
- Conjuntivitis.
- Catarata.
- Ardor en nariz y/o oídos.
- Enfermedades de los oídos.
- Enfermedades de párpados.

Trastornos urinarios

- Poliuria. Algunos tipos de diabetes.
- Inflamación y edema de escroto.
- Anuria y retención urinaria.
- Ardor uretral.
- Enfermedades ginecológicas.
- Enfermedades genitales masculinas: enf. de testículos, pene, etc.
- Enfermedades de la mama.

Algunas contraindicaciones

- Si la anatomía anal esta injuriada.
- Sangrado de los canales bajos.
- Proctorragia, hemorragia intestino delgado.
- Colitis ulcerosa.
- Diarrea aguda o crónica.
- Menores de 16 años.
- Mayores de 70 años.

- Incontinencia fecal.
- Terapia langhana (ayunos prolongados).
- Mala digestión.
- Agni débil.
- Obesidad.
- Fístula o fisura anal.
- De realizar junto a basti, virecana siempre primero y con gap de 3 días.
- Las personas con fiebre alta.
- Estreñimiento crónico.
- Hemorragias pulmonares o rectales.
- Emaciación, astenia, intoxicación de alcohol.
- Débiles.
- Embarazadas.
- Puerperio.
- Diarrea.
- TBC.
- Problemas cardíacos incompatibles con Virecana.
- Fatiga crónica.
- Debilidad y constitución delicada.
- Embarazo y posparto.
- Trastornos digestivos con agni muy bajo.
- Fiebre aguda y gripe.
- Indigestión aguda.
- Parálisis o injuria de ano.
- Personas con mucho miedo y muy preocupadas.
- Intoxicación con alcohol.
- Estados agudos de las enfermedades.
- Criterio médico.

Virechana inadecuado:

- Vértigos.
- Vómitos.
- Sed.
- Fatiga.
- Sueño excesivo.

- Debilidad.
- Temblores.
- Eructos.
- Regurgitación.
- Mucosidad.
- Sensación quemante en el corazón.
- Descarga acuosa nasal.
- Flatulencia.
- Materia fecal estancada, blanca, sanguinolenta, con material no digerido.
- Excesivo dolor o displacer abdominal.

Dravyas

Acá incluimos las preparaciones (samskara, también significa impresiones mentales) para virechana. Las hierbas que inducen la defecación tienen que tener un predominio de los elementos agua y tierra. Tienen diferente intensidad en cada individuo. En personas sensibles pequeñas dosis pueden provocar un efecto purgante y muchas evacuaciones, mientras que otros necesitan mayor estimulación con dosis mayores y hierbas más fuertes. La constitución Doshica y la sensibilidad gastrointestinal determinan el tipo y la dosis del purgante. La preparación para Virechana depende de que el paciente reciba previamente Vamana o reciba directamente Virechana. Si el Virechana es posterior a Vamana se le administra ghee en forma oral a partir del día 9 y durante 3 días (día 9, 10 y 11), esto es la oleación interna (abhyantar). Después de este procedimiento se toman 3 días de intervalo o descanso en el que se realiza masaje y Svedana, al menos 1 vez al día en la mañana (días 12,13 y 14). El día 15 se realiza Virechana. Si el Virechana es sin Vamana previo se prepara con Pachana y Snehana. Se hace Snehana interno con altas dosis de ghee, previo a la administración de ghee se administra terapia de Pachana o digestiva. El Snehana se realiza por 7 días y los 3 días siguientes son de intervalo, se realiza masaje con aceite y Svedana al menos una vez al día. Durante los 3 días de descanso en que el paciente recibe masaje con aceites y Svedana.

La dieta debe ser líquida y caliente. Puede ser arroz u otros cereales y vegetales. La dieta para incrementar Pitta no es indicada debido a que ya se supone que Pitta está incrementado por la enfermedad que vamos a tratar.

Manejo en el día de virechana

Es importante que el paciente tenga un buen sueño la noche previa y la comida previa haya sido totalmente digerida. Por la mañana primero debe vaciar la vejiga, defecar y limpiarse los dientes y la boca. Luego se da un masaje con aceite y Svedana alrededor de las 9 AM.

Virechana se administra con el estómago vacío y entre las 9 y las 10 AM, pasando el horario de Kapha.

Fórmula posible (acorde y adaptable a cada caso):	
Cassia Angustifolia o Senna	1-2 gms
Ruibarbo Rheum (raíz)	3- 4 gms
Pasas de uva	15 gms
Diente de León	2 cuch. soperas
Rhamnus prusiana o Cáscara Sagrada	2 cuch. soperas
Ricinus Communis o Aceite de castor	2 cuch. soperas

Se hace una decocción con las raíces y las ramas junto con las pasas de uva en 600 ml de agua, se deja hervir a fuego lento hasta que queden 150 cc. Esto es suficiente para un paciente que tiene un hábito intestinal mediano. Para los pacientes que tienen un hábito moderado de sus intestinos, se le agregan 25 ml de aceite de ricino en el momento de administrar la Virechana. Si el paciente es constipado o se requiere una purificación máxima se agregan 125 a 500 mg de algún purgante drástico.

Inmediatamente después de haber tomado la preparación se debe lavar la cara y la boca con agua tibia para evitar el vómito.

Cuando comienza a defecar, se le administra agua caliente en pequeñas cantidades para mantener húmeda la garganta. Se deben contar el número de deposiciones y las heces deben ser exa-

minadas cada vez y se las junta para ser pesadas al final. Debe ser examinado por el médico para percibir los síntomas y signos de virechana apropiado, inapropiado o excesivo.

Después de que aparecen los signos y síntomas de Virechana apropiado el paciente se lava la cara, boca, manos y pies con agua caliente y se le indica reposo en la cama. El paciente debe evitar tomar bebidas frías y exponerse al frío. También debe evitar la actividad sexual y el ejercicio.

Virechana apropiado (mithyayoga)

- Sentimiento de liviandad y satisfacción mental.
- Movimiento peristáltico apropiado.
- Secuencia en serie: materia fecal, Pitta, Kapha, gases y apariencia de Kapha en la materia fecal al final son los mejores signos de Virechana apropiado.

Virechana insuficiente (ayoga o hinayoga)

Vómitos y la eliminación pequeña o la falta de eliminación de los Dosha son los dos síntomas más importantes de Ayoga, otros síntomas:

- Sensación de falta de limpieza en la región del epigastrio.
- Salivación.
- Somnolencia.
- Distensión abdominal.
- Descarga nasal.
- Sensación de pesadez.
- Prurito.

Excesivo virechana (atiyoga)

- Eliminación franca de Materia fecal (diarrea).
- Heces con sangre oscura o negruzca con moco.
- Heces con descarga acuosa como carne lavada.

- Desvanecimiento.
- Inconciencia.
- Dolor abdominal.
- Prolapso anal.

Tipo	Número de vega
Mínimo (Hina)	5
Mediano (Madhyama)	10
Máximo (Pravara)	20

Posibles complicaciones (vyapad)

- Distensión abdominal.
- Dolor cortante en ano.
- Descarga excesiva.
- Espasmo en diferentes partes del cuerpo.
- Hemorragia.
- Acción opuesta a la de las drogas.
- Rigidez corporal.
- Debilidad y astenia.
- Vómitos.

Virechana, entonces, significa la eliminación de los Dosha a través de la ruta anal. Como mencionamos anteriormente, es el mejor procedimiento para la eliminación mórbida de Pitta, en especial, para eliminar la causa del desequilibrio Pitta y para dar sostenimiento a la curación. También tiene efecto de eliminación de Kapha y sobre Vata.

La respuesta a la Virechana depende de cada individuo, de su constitución doshica y la cantidad de ama en la zona de Pitta del tracto gastrointestinal. El ideal es entre 6 y 8 movimientos intestinales.

3. Basti (o Vasti): enemas (fuerza Brimhana y Langhana)

Basti significa vejiga término deriva del instrumental utilizado para administrar medicación, se utilizaba la vejiga de animal como instrumental. El basti no es solo enema, y la vía de goteo o instilación del basti (instila, stila significa gota) no es solo vía rectal. Se clasifica a los Basti según la localización en internos y externos (Abhyantara basti y Bahya basti); algunos internos son el Pakwashaya gata basti, vía anal (que lo llaman directamente basti), Uttara o garbhashaya basti, vía vaginal para desórdenes ginecológicos, infertilidad, infecciones, Mutrashaya gata basti, vía uretral por cistitis, infertilidad masculina, alteraciones prostáticas, Vrana gata basti, en abscesos y heridas, etc. Dentro de los Basti externos tenemos (hay muchos más) el Shiro o Siro basti en la cabeza, para migrañas, insomnio, stress, rinitis, alteraciones mentales. Tarpana basti: sobre los ojos, para alteraciones Pitta (inflamación) y Vata (sequedad), Katti basti en zona lumbar, para artrosis o desequilibrios Vata, Hrd basti, en área cardiaca o pulmonar para alteraciones de la conducción nerviosa.

Veamos en particular el pakwashaya gata basti (enema colónico):

Pakwashaya gata basti, enema de colon

Es el más poderoso y más usado de los Panchakarma: es preventivo y curativo. Es otro de los procedimientos mayores del Panchakarma.

Sushruta dice todo material medicinal que se introduce a través del recto es llamado Basti. En forma amplia el término es aplicado para todas las formas de Basti (niruha, annuvasana, uttar, shiro, etc) pero en forma específica basti hace referencia a niruha el enema purificador, evacuativo (Caraka).

Dependiendo de las drogas utilizadas, Basti puede tener efectos de purificación, nutrición, efectos anabólicos, mejorar la espermatogénesis, aumenta el brillo y la salud de la piel, es útil en obesidad y es un procedimiento que produce longevidad y aumenta el nivel de salud en general.

Tiene aplicación para muchísimos de los desequilibrios de los Dosha, de los dhatu, los Mala, etc. aunque su indicación primaria es para los desequilibrios Vata. Al ser Vata el responsable de la formación y el transporte de sweda, mutra, mala, dosha, y toda sustancia en el cuerpo, Basti cobra una importancia máxima como procedimiento terapéutico. Por esta razón se dice que Basti es más de la mitad de la totalidad de los procedimientos terapéuticos y completa cualquier otro tratamiento general.

Para desequilibrios Vata como insomnio, calambres, pies fríos, dolores musculares y óseos, reuma, parálisis, etc. pero también desórdenes Pitta como úlceras, fiebre crónica, alteraciones cardíacas, hiperacidez y Kapha como pesadez corporal, distensión abdominal, desórdenes urinarios y uterinos, obstrucciones.

El Basti es la principal indicación de la constipación, cuya diseminación del ama se manifiesta luego en muchas formas como artralgias, infecciones urinarias a repetición, dolores musculares, hipo (hiperactividad del udanavata, llamada udavarta). El colon es el asiento de Vata, su mucosa absorbe el prana y nutre directamente al hueso y su periostio. Otras indicaciones: lumbalgias, artrosis, alteraciones neurológicas, cáncer, reuma, parálisis, osteoporosis, Parkinson, epilepsia, dolores de cabeza. Se utiliza en enfermedades de distinta naturaleza y puede ser administrado en todas las estaciones del año.

La prescripción del Basti debe tener en cuenta los siguientes factores:

- Los Dosha.
- Las drogas o dravyas.
- Clima.
- Estación.
- Adaptabilidad.
- Agni digestivo (capacidad).
- Estado mental.
- Edad.
- Fortaleza (Bala).

Clasificación principal de basti pakwasaya

- Anuvasana basti, es oleación para retener, lubricar, aflojar, fuerza Brimhana.
- Niruha basti, es decocción de hierbas para eliminar, purificar, fuerza Langhana.

Básicamente el basti consiste en dos formas: Anuvasana sneha, que es la aplicación de sustancias oleosas, o sea aceites solos y Niruha, que es la aplicación de decocciones apropiadas de drogas o Kashayas.

Generalmente se alterna o se combinan ambos en un programa de tratamiento, excepto en muy pocas enfermedades, en las que se le da prevalencia un solo tipo de los dos. De acuerdo al número de basti que son aplicados también se los puede sistematizar de la siguiente forma:

N° basti	**Tipo**
30	Karma basti
16	Kala basti
8 a 3	Yoga basti

Según la administración

- Karma basti, en desequilibrios Vata severos, duración un mes o más.
- Kala basti, de duración quincenal.
- Yoga basti, de 8 a 3 días.
- Matra basti, en menor cantidad (30-60 ml) y en un solo día, para desequilibrios Vata menores o como preventivo y Rasayana.
- Salvo indicación, siempre los basti empiezan y terminan con anuvasana.

Basti Anuvasan

Anuvasan significa aquello que queda en el cuerpo por un tiempo. Se retiene la oleación hasta 9 horas, de 100 a 300 ml. Es Shamana, paliativo, fuerza Brimhana, nutre y lubrica purishavaha Srota. Paliativo significa que mitiga, suaviza o atenúa el dolor o

los efectos negativos de algo: no curan, pero mejoran la calidad de vida del paciente. Según Singh, mejoran la fortaleza, el semen y actúan sobre mamsa dhatu. Se utiliza en enfermedades de distinta naturaleza y para las consecuencias por coito excesivo (ya que esto último aumenta la fuerza Vata). El basti anuvasana afloja el ama del colon, luego el niruha lo elimina. Se administra muy lentamente, prácticamente gota a gota. Se pueden hacer 2 días anuvasan y 1 día niruha. Siempre terminar basti con anuvasana.

Indicaciones

- Debilidad.
- Insomnio.
- Stress.
- Falta de brillo.
- Fatiga.
- Digestión débil.
- Pérdida de flexibilidad y agilidad.
- Viejos o niños.
- Sequedad de piel.
- Como Rasayana.
- Excesiva sequedad o aspereza (se indican 2 o 3 días de anuvasana basti, después el paciente se prepara para niruha con abhyanga y swedana).
- Hiperactividad del Agni digestivo (teekshnaagni) exceso de Pitta.
- Enfermedades neurológicas (Vata Vyadhi) o neuro-musculares.
- Previo a basti niruha.

Condiciones inapropiadas para basti anuvasana

- Posterior a las relaciones sexuales.
- Luego de haber comido en exceso.
- Ayuno.
- Enfermedades urinarias (incluyendo a la diabetes).
- Insanía mental.
- Exposición importante al sol.
- Obesidad.
- Fiebre.

- Anorexia.
- Gripe y resfríos.
- Agni bajo.
- Hepato y/o esplenomegalia.
- Diarrea.
- Envenenamiento interno.
- Ruidos importantes o actividades.
- Ictericia.
- Calor corporal excesivo.
- Enfermedades cardíacas.
- Convulsiones.
- Pesadez corporal.
- Dolor en la parte inferior del cuerpo, especialmente en las nalgas.
- Dolor de dientes o en las uñas.
- Desmayos o debilidad excesiva.
- Parálisis.
- Alteraciones anatómicas o fisiológicas.
- Criterio médico.

Si los signos adecuados de basti no aparecen, se debe seguir dando hasta que los signos aparezcan, siempre y cuando no hubiere una complicación. Al paciente se le debe dejar descansar y darle a tomar agua tibia después de cada basti.

Actividades a ser evitadas

- Permanecer sentado mucho tiempo.
- Permanecer parado mucho tiempo.
- Hablar en exceso.
- Viajar.
- Dormir de día.
- Coito.
- Supresión de urgencias naturales.
- Exponerse al frío.
- Exponerse al sol.
- Ansiedad / pena.

- Cólera.
- Comer fuera de tiempo.
- Dieta incompatible.

Si se hacen 3 días de Basti se deben hacer 6 días de reposo alimentario agregando vegetales hervidos con Kichadi. Pueden hacerse con aceites de ajonjolí (sésamo) u oliva, también con decocciones de hierbas acorde al dosha. El Basti debe retenerse el mayor tiempo posible (anuvasana)

No usar Basti si hay fiebre muy alta, parálisis, dolor de corazón, dolor agudo abdominal, diarrea, hemorragia rectal o debilidad general. Difieren de los enemas por su indicación, preparación, administración y efecto. A diferencia de Vamana o Virecana puede indicarse en pacientes inconscientes.

Basti niruha

Niruha o niruha significa lo que es eliminado. Su utilizan 400 a 800 ml de decocciones. Va después del purvakarma y del anuvasana. Es terapia Shodhana, purificadora, reductora, eliminadora: fuerza Langhana. Se retiene el líquido en el colon por 48 minutos para permitir la absorción de los principios activos de las hierbas, paciente acostado de lateral izquierdo. Se utiliza sal de roca y aceite de sésamo en decocción con dravyas evacuativas.

Alguna indicaciones

- Enfermedad sistémica.
- Enfermedad localizada.
- Enfermedades abdominales.
- Meteorismo o retención de flatos.
- Retención de orina.
- Retención de MF.
- Retención de semen.
- Falta de fuerza.
- Atrofia muscular.
- Deficiencia de Dosha.

- Pérdida seminal.
- Constipación.
- Atonía.
- Helmintiasis.
- Peristaltismo invertido.
- Diarrea.
- Dolor de pecho.
- Pirexia.
- Disturbios digestivos.
- Dolor en glúteos.
- Dolor en articulaciones de rodilla.
- Dolor de piernas.
- Dolor de caderas.
- Dolor uterino.
- Dolor de brazos.
- Dolor de dedos de manos.
- Dolor mamario.
- Dolor de uñas.
- Dolor de dientes.
- Edema.
- Rigidez.
- Gorgoteo intestinal.
- Dolor cortante, cólicos.
- Enfermedad del bazo.
- Congestión (tumores) abdominal.
- Enfermedad cardíaca.
- Fístula anal.
- Psicosis.
- Fiebre.
- Congestión escroto-inguinal.
- Dolor de cabeza.
- Dolor de oído.
- Dolor cardíaco.
- Lumbalgia.
- Temblores.
- Convulsiones.

- Pesadez.
- Debilidad.
- TBC.
- Enfermedades neurológicas.
- Fiebre.
- Catarata.
- Coriza.
- Glaucoma.
- Parálisis facial.
- Parálisis.
- Litiasis.
- Enfermedades venéreas.
- Gota y lepra.
- Hemorroides.
- Hipogalactia.
- Rigidez de cuello.
- Contractura o rigidez de mandíbula.
- Mala presentación del feto.
- Disuria.
- Bloqueos de purishavaha Srota: constipación (junto a anuvasana).
- Ciática.
- Hemiplejías, plejías o parálisis.
- Debilidad, fatiga.
- Dolor de cabeza o corporal.
- Artralgias.
- Alteraciones menstruales.
- Insomnio.
- Stress.
- Alteraciones mentales: miedo, fobias, angustia, insomnio.

Contraindicaciones

- Basti es contraindicado en todos los tipos de diarreas.
- Disentería.
- Diabetes.
- Anemia, hipoproteinemia.

- Disnea, TBC (Rajyakshma).
- Debilidad extrema, seniles, astenia, niños.
- Diverticulitis.
- Colitis ulcerosa.
- Obesidad.
- Embarazo hasta el 8 mes y postparto.
- Alteraciones mentales.

Según criterio médico, lo más importante como siempre. El médico vaidya es el que entiende el estado del paciente, influyen sus emociones, estado anímico, mental, económico, el macrocosmos, etc.

Método de administración

Niruha Vasti: se debe seleccionar el tipo de drogas para la preparación de acuerdo a la edad del paciente, el dosha y la enfermedad que padece. La preparación debe ser aplicada tibia, calentar a baño María. Se le puede adicionar a la preparación de enema una pasta de hierbas. El horario ideal es aplicarlo entre las 5-7 pm (horario vata), por razones prácticas se puede aplicar en la mañana. Posición: acostado sobre el lado izquierdo (decúbito lateral izquierdo) con la pierna izquierda estirada y la derecha flexionada a la altura de la rodilla; se debe hacer un masaje abdominal en el sentido antihorario. La bolsa se debe colocar a 1 m de altura se deja escurrir la preparación en forma lenta (instilación) y el paciente no debe moverse, ni reír. Si aparece una micción o defecación urgente se debe quitar la cánula. Una vez que toda la preparación fue introducida en el recto, el paciente debe permanecer acostado en posición supina seguida por una posición sobre el lateral derecho para que la preparación ascienda por el intestino grueso.

Dosis de niruha de acuerdo a la edad	
Edad	Dosis máxima
1 año	50 ml
10 años	200 ml
15 años	700 ml
18 años en adelante	1000 ml

En la práctica, más de 900 ml produce dificultades. Algunos autores recomiendan una dosis de entre 500- 800 ml. La orden para mezclar el material en Niruha Basti sería primero la miel 1 y ½ cucharada de té, agregar sal (1 cucharada de té), luego agregar aceite y finalmente agregar la decocción; si se le agrega pasta de hierbas, se debe agregar antes de la decocción.

Preparación (samskara)

Veamos una posible decocción (kwath) de hierbas: Centella asiática: 1 cucharada sopera, Diente de león: 1 cucharada sopera, Jengibre seco: ½ cucharada sopera. Menta piperita o laurel: 1 cucharada sopera.

- Primero calentar el agua (1 taza, 200 cc) + el aceite + decocción ½ a 1 taza +. La proporción debe ser ½ de aceite y ½ de la decocción de hierbas.

- Fuego al mínimo. Dejar luego 20 minutos hasta que se evapore el agua, colar y colocar el líquido para el Basti.

La dosis entre 500 y 800 ml produce buenos resultados clínicos (este es el volumen que debe quedar). La dosis de aceite para el niruha (difieren los autores) es para desorden Vata. 200 ml, desorden Pitta 130 ml y alteraciones Kapha 100 ml. Como proporciones para la mezcla, la pasta (kalka) se usa 1 parte, sneha, el aceite 4 partes y la decocción kwath 8 partes

El tiempo de retención es para el Anuvasana (oleoso) de 9 horas o más y el Niruha (medicado), hasta 48 minutos. En el caso del niruha sí se retiene más de 1 hora. Los clásicos dicen que el

paciente puede tener un dolor severo tipo cólico en abdomen. EnAnuvasana el tiempo son 9 horas, si no ocurre en el tiempo estipulado, o sea si el Basti es expulsado inmediatamente después de administrado, está indicado dar una 2° dosis.

Signos de Basti adecuado

- Purisha o heces se eliminan fácilmente.
- Eliminación libre de orina.
- Eliminación y apropiada cantidad de aire en el intestino.
- Orden secuenciado de la descarga: mala, pitta, kapha y Vata.
- Liviandad del cuerpo.
- Apetito y sabor por las comidas.
- Aumento del poder digestivo.
- Liviandad de recto y colon.
- Remisión de los síntomas de la enfermedad.
- Restauración de la salud.
- Aumento de la fortaleza del cuerpo.

Síntomas de Basti inadecuado

- Dolor abdominal.
- Edema.
- Frío.
- Salivación /náusea.
- Meteorismo.
- Retención de orina.
- Descenso de expresión en las urgencias evacuativas.
- Rigidez.
- Adormecimientos corporales.
- Dolor de cuerpo.
- Cansancio.
- Sueño.
- Calambres de manos y brazos.
- Debilidad.
- Somnolencia.

- Hipo.
- Indigestión.
- Exceso de oleación o ghee.
- Agravación de Dosha.
- Agni muy bajo.
- Cansancio.
- Debilidad acentuada.
- Hambre.
- Sed.
- Debilidad por trabajo.
- Emaciación importante.
- Exceso o poca agua.
- Miedo, stress.
- Confusión.
- Ansiedad.
- Intoxicación.
- Desmayo.
- Debilidad por vómitos.
- Diseña.
- Tos.
- Hipo.
- Obstrucción intestinal.
- Perforación.
- Ascitis.
- Indigestión tóxica.
- Disentería.
- Desorden urinario.
- Hemorroides.
- Falta de apetito.
- Sequedad de garganta.
- Inflamación anal.

Complicaciones (con retención de más de 1 hora)

- Timpanitis y distensión abdominal.
- Dolor abdominal.
- Cólico renal.

- Peristalsis inversa.
- Dolor presivo en región precordial.
- Sushruta agrega a la inversión peristáltica.
- Constipación.
- Fiebre.
- Malestar general.

Como posible tratamiento para las complicaciones por exceso de retención, según Caraka, dar Basti con orina de vaca y trikatu, supositorios para inducir la eliminación de Vasti y Mala, hacer swedana: sobre la parte baja del abdomen y espalda, botella con agua tibia-caliente en la zona también puede ser usada, dar sustancias que induzcan el reflejo de la evacuación, Virechana con aceite de castor o triphala en polvo.

4. Rakta Moksha: sangrías, sanguijuelas (fuerza Langhana).

Eliminación de toxinas vía sanguínea. Los dos métodos más comunes son venopunturas (*Siravyadha*, hasta 450 ml) y sanguijuelas (*Jalauka*, entre 50 y 300 ml). Asimismo, se emplean ventosas hechas con el cuero de una vaca o con una calabaza, en las que se hace el vacío aspirando el aire. Es más utilizado en desequilibrios de los dhatu, desequlibrios Pitta como enfermedades de la sangre y piel. Se trata el dhatu y a su través, el dosha. Puede no emplearse Purvakarma (no aceites ni perfumes 24 hs antes) y por lo general carece de complicaciones.

Sushruta opinaba que se podía tratar con éxito la mitad de todos los problemas quirúrgicos con sangrías, pero también tenía clara conciencia de sus peligros. El Ayurveda la recomienda cuando las toxinas ya están circulando por la sangre y se sufre de erupciones en la piel, urticaria, seborrea, si el hígado o el bazo están inflamados, y también para la gota, para los dolores de cabeza, tumores de la cabeza y el cuello, ciática, estancamiento linfático. Las personas que sufren anemia, debilidad o edema, no deben hacerse sangría, tampoco los niños y los ancianos. Las

sanguijuelas tienen acción analgésica, antitrombótica, antiséptica y se alimentan principalmente de la toxina de la sangre. Su acción es de aproximadamente 20 minutos. Aumentan 3 veces su cuerpo. A los 2 días vuelven a tener hambre.

12 clases de sanguijuelas, 6 medicinales (hirudo medicinalis) y 6 tóxicas (hirudo detrimentalis). Sustancia activa Hirudin. Las sanguijuelas son gusanos parientes de las lombrices de tierra. Se encuentran en ambientes terrestres, marinos y de agua dulce. Cada paciente tiene sus sanguijuelas ya que, como vimos, las hay tóxicas; las mismas viven entre 20 y 25 años. Se las hace luego vomitar y se estudia la sangre extraída.

Algunas contraindicaciones

- Anasarca.
- TBC.
- Embarazo y puerperio.
- Hemorroides.
- Anemia.
- Débiles, ancianos.
- Luego de deportes o sexo.
- Luego de Vamana o Virecana (depende del autor).
- Tos.
- Asma.
- Hemiplejías.
- Débiles.
- Epilepsia.
- Ascitis.
- Coagulopatías.
- Tromboflebitis.
- Alteraciones sanguíneas, salvo las indicadas.
- Según criterio médico.

Alguna indicaciones

- Inflamaciones de la piel.
- Abscesos.

- Herpes.
- Psoriasis.
- Halitosis, gingivitis, fiebre.
- Patologías sanguíneas como hemocromatosis y policitemia, leucoderma, vitiligo.
- Acné.
- Rush cutáneo.
- Eczema.
- Urticaria crónica.
- Alteraciones hepáticas.
- Dolor de cabeza, pesadez
- Hipertensión.
- Esplenomegalia.
- Hiperacidez.
- Ictericia.
- Indigestión, intoxicación.
- Excesivo sueño.
- Abscesos.
- Venenos e intoxicaciones en sangre.

Las sanguijuelas tienen en su saliva Hirudina, un potente anticoagulante y vasodilatador semejante a la histamina, que promueve la dilatación y aumento del flujo de los vasos sanguíneos locales, y también Hialuronidasa, una enzima anticicatrizante que serviría para mantener el flujo de sangre durante la mordida o absorción. Sirve a la vez como anestésico local y antibiótico. El uso de las sanguijuelas en la medicina, principalmente de la especie Hirudo medicinalis, se remonta a hace más de cuatro mil años.

Las sanguijuelas se alimentan de nuestras toxinas, por eso son usadas en diversas intoxicaciones. Particularmente tuve la ocasión de seguir a varios pacientes allá en la India con este tratamiento y los resultados son realmente asombrosos.

5. Nasya: instilaciones nasales (fuerza Brimhana y Langhana)

La administración de medicinas por vía nasal es conocida como Nasya Karma. (Neti es una práctica del Kriya Yoga con un recipiente tipo jarra con pico especial con agua para limpiar las fosas nasales; también significa negación). También es conocido como Shiro-Virechana, o sea purificación que se hace a través de la nariz. Se utiliza decocciones, aceites, polvos y jugos. El pasaje nasal es considerado el portal de la cabeza o Shira. Todas las drogas introducidas a través de la nariz se extienden, con sus acciones, a toda la región de la cabeza o región supraclavicular e influyen sobre los Dosha y las enfermedades relacionadas con ellos en esta zona anatómica y funcional.

Se indica para cualquier problema que haya en el Sistema Nervioso, como así también en casos de hipertensión endocraneana, glaucomas, otitis, sinusitis, conjuntivitis, rinitis crónica (no en alérgicos) y alteraciones pulmonares.

No tiene un dosha preponderante (aunque Vata y Kapha son los que más lo utilizan) y se lo realiza con aceites, jugos o polvos medicados.

Con cada respiración se lleva Pranavayu en forma directa al cerebro, por lo que Nasya seda, armoniza e influye en la concentración y en la memoria. Es el último paso en las acciones principales (Pradhana Karma) durante el Pancakarma. La acumulación de impurezas en las fosas nasales se manifiesta por dolores de cabeza, jaquecas, congestión nasal, ocular y auditivo.

La limpieza nasal no se debe realizar después de haber consumido alcohol o comer, y las mujeres no deben realizar durante su período menstrual.

Tipos de Nasya

- Navana nasya: tal vez el más utilizado, consta de 9 gotas de aceite medicado. Reduce el acúmulo de dosha ubicado en la cabeza (dolores de cabeza, alergias y rinitis crónicas, anosmia, epilepsia), es llamado también Shirovirechana.

- Nasya Shamana: 4, 6 y 8 gotas son las dosis menor, media, mayor. Todos durante 7 días.
- Nasya Shodhana: 8, 16 y 32 son las dosis menor, media y mayor.
- Nasya Pratimarsha: dosis menores (de 1 a 3 gotas) y específicas acorde al criterio del vaydia.
- Dhamapana nasya: las hierbas se usan en fino polvo que se sopla por un tubo de 13 cm dentro de la nariz. Utilizado en desequilibrios psicológicos y epilepsia.
- Avapida nasya: utiliza el jugo de las pastas obtenidas de la trituración de las plantas en vez de aceite medicado. Mismas dosis que el anterior Navana. Se utiliza más para sangrados crónicos.
- Dhumanasya: fumar por la nariz hierbas medicinales. Usado para desórdenes Kapha.
- Phala nasya: instilación de gotas con jugo del fruto de las plantas, como ser algunos pimientos.
- Patranasya: jugos o líquidos obtenidos con la maceración de las hojas, como la Cassia.
- Mula nasya o jugo de la raíz como la Centella Asiática.
- Kanda nasya, de los tubérculos como el Jengibre.
- Tvak nasya son dravyas obtenidas por medio de jugos extraídos de la corteza (canela) y respectivamente.
- Pushpa nasya, por medio de las flores.
- Niryasa nasya de la resina (Rosa) derivada de las plantas.

Procedimiento

Postura de sentado: sobre una silla o sillón (sillón de nasya).

- Postura de acostado: acostado con la cabeza colgando o que el cuerpo quede levemente más elevado que la cabeza.
- Se coloca la dravya. Esperar 10 minutos antes de levantarse, quedarse en relajación. Tapar al paciente.
- Previo nasya, puede realizarse sirodhara o apanaha sveda (compresas de calor húmedo en la frente, los ojos, la garganta, la nuca). Abhyanga.

- La cabeza debe estar 45º en extensión, con una almohada en las cervicales.
- Luego de la instilación de las gotas, el paciente cierra su nariz y luego produce una fuerte inhalación, seguido de nadi shodhana.
- No exponerse al sol ni al polvo, no comer hasta luego de 3 horas (kichari), no fumar, no tomar alcohol, no baños calientes o temascal, no deportes, sexo o trabajo ese día.

Alguna indicaciones

- Pesadez en la cabeza: manyastambha.
- Dolor de cabeza: shirashula.
- Dolor de nuca o griva roga (desequilibrio).
- Dolor de boca o mukharoga.
- Dolor de muelas odanta shula (dolor).
- Dolor de ojos o akshishula.
- Dolor de oídos: karmahula.
- Dolor de nariz o nasaroga.
- Rigidez de mandíbula, hanugraha.
- Enfermedades periodontales, encías: dantaharsha.
- Adenoiditis o galashaluka.
- Rinitis crónica o pinasa.
- Parálisis de los nervios craneales o ardita.
- Ronquidos o svarabheda.
- Cataratas o timira, caída del pelo (kesha pata), hombro congelado (avabahuka), marcado adormecimiento al amanecer (daruna prabodha).
- Rigidez de cabeza, cuello, dientes, maxilares.
- Coriza.
- Tonsilitis.
- Uvulitis.
- Desórdenes seminales.
- Catarata.
- Trastornos del párpado.
- Pigmentación en cara.
- Hemicránea.
- Enfermedades del cuello.

- Enfermedades de los hombros.
- Dolor de hombros.
- Enfermedades de la boca.
- Otalgia.
- Dolor de nariz.
- Dolor de ojos.
- Jaquecas.
- Parálisis facial.
- Histeria.
- Tétano.
- Bocio.
- Dolor de dientes.
- Hipersensibilidad de los ojos.
- Tumores.
- Disfonía y afonía.
- Alteraciones de la voz o cuerdas vocales.
- Tartamudez.

Algunas contraindicaciones

- Pacientes que sufren indigestión, exhaustos o post ejercicio.
- Después de comer o de un baño caliente.
- Durante la menstruación.
- Post sexo.
- Pacientes con fiebre.
- Menores de 7 años.
- Mayores de 80 años.
- Accesos de tos agudo.
- Excesiva sed o excesiva ingesta de líquidos.
- Embarazadas y puerperio.
- Indigestión.
- Exhaustos.
- Fatiga post esfuerzo.
- Disnea.
- Rinitis en actividad.
- Criterio médico.

Inadecuado efecto

- Pesadez en la cabeza: sirogaurava.
- Picazón, comezón: kandu.
- Desequilibrios Vata: vatavaigunya.
- Sensación de sequedad a través de los órganos de los sentidos: indriyanam cha rukshata.
- Excesiva agua, rinorrea: kapha praseka.
- Sensación de vacío cerebral: sirah shunyata.
- No remisión del desequilibrio: roga ashanti.
- Pesadez corporal: angagaurava.

Otra clasificación (Caraka)

- Aceite medicado nasya (Navana).
- Snehana (sust. oleosa).
- Shodhana (purificación).
- Decocción de hierbas o jugos frescos Nasya (Avapida).
- Shodhana.
- Stambhana (terapia para la rigidez o parálisis).
- Administrar polvos por nariz. Nasya (Dhamapana).
- Administrar humo o fumar Nasya (Dhuma).
- Untar o pasar sustancias oleosas Nasya (Pratimarsha).
- Snehana.
- Virechana.

De acuerdo a la parte de la sustancia utilizada, Caraka los divide en 7 tipos de Nasya:

- Fruto (phala).
- Hojas (Parta).
- Resina o exudado de la planta (niryasa).
- Corteza (tawaka).
- Kanda (talos).
- Pistilos de las flores (Puspa).
- Raíz (Mula).

Navana nasya

Es administrado por la instilación de gotas de aceite medicado en la nariz. Navana es generalmente un Sneha nasya, o sea un nasya con base de aceite o sustancias oleosas y es conocido como nasya en general. Generalmente se prepara con drogas para aliviar a Vata y Pitta.

Se puede clasificar en dos tipos:

- Snehana.
- Sodhana.

Calendario para Navana

Enfermedades	**Horario del día**
Kapha	Antes del mediodía
Pitta	Al mediodía
Vata	Tarde después de almuerzo

Nasya Dravyas

Se utilizan sustancias oleosas, es llamado sneha nasya marsha y pratimarsha. Pratimarsha es indicado en personas sanas (se instilan 2 a 3 gotas) y marsha es para enfermedades debido a que es una técnica más fuerte y más profunda. Consisten en la introducción de 9 gotas (aunque hay varias dosis) de aceite a través de las narinas. Es un procedimiento muy bien tolerado y conveniente. Son tomados como sinónimos pero en realidad tienen diferencias.

En este proceso (sneha nasya o marsha) se administran aceites o ghee. De acuerdo a Vagbhata es mejor el aceite porque la cabeza (Shira) es un lugar anatómico de Kapha y no hay otra medicina que alivie más a Kapha (y a Vata) que el aceite. En el marsha nasya se puede administrar 2 a 3 veces por día considerando la fortaleza del paciente y el Dosha involucrado en el desequilibrio.

Nasya se puede administrar diariamente o con un descanso de 1, 2, 3, 5 o 7 días, dependiendo de la enfermedad y de la respuesta del paciente. El sneha no debe ser tragado sino expectorado. La dosis del Navana es de 9 gotas Hina (mínimo), 15 gotas Madhyama (media) y 30 gotas Uttama (máximo).

Avapida Nasya

Es la decocción de hierbas en jugos frescos; las hierbas son exprimidas para extraer su jugo e instilar en la nariz. Consiste en el jugo o extracto de la droga administrada a través de las narinas. La dosis de Avapida es de 4 gotas Hina, 6 gotas Madhyama y 8 gotas como máximo o Uttama.

Indicaciones de Avapida

- Envenenamiento.
- Alcoholismo.
- Epilepsia.
- Heridas en scalp.
- Cólera.
- Desórdenes mentales.
- Neurosis de ansiedad.
- Emaciación.
- Ataques de pánico.
- Personas sensibles.
- Mujeres.
- Diátesis hemorrágica: detiene la hemorragia.
- Miedo.
- Alucinaciones.
- Histeria.
- Desmayo.
- Coma.

Dhamapana nasya: administrar polvos (churnas)

Es considerado un Shodana nasya. Las drogas en la forma de polvos son administradas (inhaladas) por las narinas con la ayuda

de un tubo o manguera. El tubo es abierto y mide 6 dedos de largo, lo mejor es emplear un tubo para cada narina y con doble catéter así y las drogas pueden ser inhaladas simultáneamente en ambas narinas. Es muy fuerte en su acción. Las dosis las describen como una pizca o pellizco entre el pulgar y el índice. Tiene indicaciones como desórdenes mentales, envenenamiento y trastornos nerviosos por parásitos. También cuando el dosha está muy desequilibrado y en exceso.

Dhumapana: humo o fumar terapéutico

Es la administración del humo de las medicaciones por vía nasal y eliminadas por la boca. Si se invierte la ruta de administración y eliminación puede provocar daño en los ojos. Como principales indicaciones tiene las enfermedades de la cabeza (shiro roga), las enfermedades de la nariz y de los ojos

Nasya es un procedimiento comparativamente sencillo dentro de los indicados en el Panchakarma. Se pueden cubrir los ojos con algodón. Se toma con el pulgar de la mano izquierda se aplica con el gotero o gasa o algodón sobre la punta de la narina, con la mano derecha se sostiene el aceite medicado tibio se lo puede mantener en un algodón o frasco, etc. Se deben instilar la misma cantidad de gotas en ambas narinas en forma alternativa, manteniendo la otra cerrada.

Cuando el aceite está siendo instilado la cabeza no se debe sacudir, ni reírse, no hablar, no estornudar. De paso aflojar y soltar las emociones.

Preparaciones para Sneha Virechana Nasya

El aceite es preparado con decocción de drogas picantes como pimienta negra y jengibre seco. Puede ser administrado también con miel, sal y vino medicado. Esto cumple con la función de Langhana o purificación. Las enfermedades que tienen indicado el Virechana nasya son todas las correspondientes a Kapha ubicadas por encima de las clavículas.

Preparaciones para Brimhana sneha nasya

Se utiliza el ghee o los aceites porque son nutrientes y se medican con drogas también nutrientes o que provocan repleción o relleno (anabólicas). Para éste propósito se utiliza el jugo de carne (de animales salvajes), sangre o goma o resina. Indicaciones: especialmente desequilibrios de Vata: dolor de cabeza o jaquecas, sinusitis frontal, disartria, afasias, sequedad de boca y nariz, dificultad de ojos como ptosis palpebral y otros trastornos motores.

Edad y estaciones de administración de Nasya

Se considera una edad entre los 7-80 años. Pratimarsha puede administrarse desde el nacimiento hasta la muerte. Nasya de humo o dhuma se debe aplicar en mayores de 12 años.

Las mejores estaciones para la aplicación de nasya son:

- Otoño.
- Estación lluviosa (debe ser administrada con la claridad del día).
- Primavera.

Preparación del paciente

La oleación interna no debe ser hecha a un paciente que se lo va a someter a nasya. Debe haber evacuado el intestino y la vejiga, limpios los dientes y la boca.

Terapia de snehana: el paciente se debe sentar en el sillón de nasya o acostarse. Se le puede practicar un abhyanga con aceites medicados.

Se le pueden aplicar fomentos suaves en la cara y en la cabeza, después de un masaje suave de cara o cuello se administra el Nasya.

Dosis para los tipos de Nasya (gotas en c/narina)

Tipo	Purificación suave	Moderada	Máxima
Shamana sneha (Navana)	9 gotas en c/ narina	15	30
Shodhana Avapidana	4	6	8
Marsha oleoso	6	8	10
Pratimarsha (sanos)	2	2	2
Pastas (kalkas)	4	6	8
Pradhamana (polvos)	250 mg	375 mg	500 mg
Humo (Dhuma)	1-2 minutos	2-3 minutos	Hasta 5 minutos

Tiempo de administración

Se puede indicar en días alternos o día por medio o cada dos días o una vez por semana. Según Sushruta el nasya debe ser aplicado durante 15 días o hasta que los signos de nasya adecuado aparezcan o se cure de la enfermedad que se está tratando, en cambio Vagbhata recomienda la administración durante 7 días.

Para desequilibrios Vata se puede indicar dos veces por día.

Generalmente se hace antes, o después de los 7 días de terapia de nasya se puede indicar el raktamokshana. Si el raktamokshana no está indicado, se completa Nasya con los procedimientos del paschantkarma.

Observación y medidas después de la administración

El paciente no se debe lavar la cabeza ni antes ni después del nasya.

El paciente debe permanecer en posición supina durante 1 minuto, con los ojos abiertos. La cabeza del paciente no debe estar hacia abajo ni hacia arriba.

Tan pronto como el nasya ha sido instilado, deben ser masajeadas las siguientes zonas: los oídos, la frente, las mejillas, la región yugular o cuello, los hombros, las palmas y las plantas, la espalda y se le puede aplicar nuevamente un swedana mediano, para que favorezca el drenaje del aceite medicado junto con el material de desecho de los dosha, que pueden permanecer aún detrás de la nariz. Los fomentos deben continuar hasta que el paciente haya eliminado el exceso de remedios junto con la mucosidad expectorada o escupida, el paciente debe hacer inspiraciones profundas y expeler el ama y los Mala de los dosha por la boca y nunca por las narinas.

Hacer gárgaras con agua caliente para aclarar la garganta y la boca y remover el residuo de Kapha.

Algunos signos de Nasya adecuado

- Limpieza de los micro canales.
- Liviandad cefálica.
- Sensación de liviandad corporal.
- Sueño.
- Sensación de felicidad a nivel sensorial y psíquico.

Signos de Nasya inadecuado

- Sequedad de los sentidos (torpeza).
- Ausencia de mejoría de la enfermedad.
- Prurito.
- Pesadez corporal.
- Secreción excesiva de nariz, ojos o boca.
- Cefaleas.
- Confusión.
- Salivación.

Complicaciones del Nasya

Se pueden producir por no seguir la regla alimentaria, rutina adecuada, o dosis inadecuadas de medicación. Las complicaciones se producen de dos maneras:

1) Por incremento del Dosha.
2) Por disminución del Dosha.

El snehana nasya puede llevar al incremento o exceso del dosha, mientras que el shirovirechana causa disminución. Cuando las complicaciones son provocadas por aumento del dosha el tratamiento a seguir sigue la línea de la terapia de langhana; para las complicaciones de la disminución del dosha, se debe indicar una terapia de brihmana.

Si el Nasya produce un desequilibrio por no haber respetado las contraindicaciones o haberlo realizado en la estación /horario inadecuados (oscuro, lluvioso), lo más probable que el paciente sufra una agravación del Dosha Kapha, con secreción de moco abundante, tos, asma o sinusitis, etc., en estos casos se deben usar sustancias calentantes, penetrantes, ácidas (Tikshanas).

Algunas indicaciones especiales en el paschakarma o acciones luego del nasya (durante 7 días) son el humo medicado y gárgaras con decocciones de hierbas acordes, tomar agua tibia, alimentación sin aceites ni productos untuosos, el paciente no debe dormir después del Nasya; no se debe exponer al viento. Evitar beber agua fría y bañarse con agua fría, como así también la comida compleja y pesada, el ghee y las grasas, el alcohol, el sol, el polvo y el humo no medicado

Para finalizar, repasemos los procedimientos comunes del Panchakarma:

1. Vamana o vómitos terapéuticos, indicados especialmente para desequilibrios Kapha: congestiones, sinusitis, edemas, obesidad, asma, resfríos recurrentes. Es el más estresante de los Panchakarma. En casos de alergia, se realizaron estudios antes y después del vamana y se descubrió un gran descen-

so sanguíneo de la histamina y la ige, ambos involucrados en la alergia.

2. Virechana o purgas, utilizado para desequilibrios Pitta: úlceras, gastritis, acné, cataratas, hemorroides, insolación. Se le da a beber al paciente hierbas purgantes especiales para su Dosha.
3. Basti o enemas, para desequilibrios Vata: constipación, insomnio, calambres, pies fríos, dolores musculares y óseos. Son hierbas especiales en forma de decocción. El Basti es la principal indicación de la constipación, siendo ésta, como ya vimos, el principal alimento del ama o las toxinas corporales que se manifiestan luego en muchas formas (artralgias, infecciones urinarias a repetición, congestión pulmonar, hemorroides, várices, úlceras, cáncer, reuma, etc).

   Hay dos tipos de basti principales (como enemas), Anuvasan o Anuvasana y Niruha o Niruha.

   Anuvasana significa aquello que queda en el cuerpo por un tiempo. Se retiene la oleación de 100 a 300 ml hasta 9 horas. Es fuerza Brimhana, oleación medicada con plantas, Ghrita (ghee medicado) y nutrición. Nutre y lubrica colon o purisha vaha Srota. Se administra muy lentamente, casi gota a gota.

   Niruha significa "lo que es eliminado". Su utilizan entre 400 y 800 ml de decocciones. Va, por lo general, después del enema Anuvasana, del masaje Abhyanga y de la terapia del sudor Svedana. Es fuerza Langhana, de purificación. Se retiene el líquido en el colon por 48 minutos para permitir la absorción de los principios activos de las hierbas, paciente acostado del lado izquierdo. Se utiliza sal de roca y aceite de sésamo en decocción con dravyas evacuativas. Se pueden hacer dos días anuvasan y un día niruha. Por lo general se termina basti con anuvasan.
4. Rakta Moska o eliminación de toxinas sanguíneas vía sanguijuelas o sangrías. Por lo general más utilizado en problemas Pitta, como ciertas enfermedades de la sangre y piel. Las sanguijuelas tienen enzimas que mantienen anticoagulada la sangre, y a la vez son analgésicas, con enzimas capaces de extraer los residuos que para nosotros son tóxicos.

5. Nasya o eliminación de toxinas cerebrales vía nariz. Se indica para cualquier problema que haya en el Sistema Nervioso, como así también en casos de hipertensión endocraneana, glaucomas, otitis, sinusitis, conjuntivitis. No tiene un dosha preponderante (aunque Vata y Kapha son los que más lo utilizan) y se lo realiza con aceites, jugos o polvos medicados. Tiene conexión directa con el cerebro, por lo que seda, armoniza e influye en la concentración y en la memoria.

Como vimos, cada una de las acciones del panchakarma tiene indicaciones y contraindicaciones precisas; la indicación, seguimiento y control de un vaidya o médico Ayurveda es imprescindible. El panchakarma mal hecho puede terminar con la vida del paciente.

3) Paschant karma

Son las acciones posteriores al panchakarma. Haber limpiado todo el organismo es como reiniciarlo, vaciarlo, purificarlo, pero también es dejarlo sin agni o muy débil. El agni queda muy débil ya que ha sido todo removido. Fuego digestivo débil, lento o salir de un ayuno prolongado con poco agni es aconsejable comer poco, hasta que se reavive el agni. Caraka dice que es similar si uno prende fuego y hay poca llama o muy chiquita, si se le pone un tronco encima se apagará, en cambio si de a poco se le ponen ramitas cada vez más gruesas va a llegar un momento que, si uno quisiera, podría poner varios troncos

El Rasayana optimiza la efectividad del Panchakarma, por eso es muy importante que el Paschant karma finalice con terapia Rasayana.

Hay muchas cosas (rituales, mantras) que no se hacen ya por lo general, y en cambio muchas cosas nuevas como no usar celulares, pc, tv, manejar autos, por eso es mejor realizar el Panchakarma en centros retirados, donde uno vive allí mismo (kutipraveshika).

Panchakarma puede ser vista como un acto de cirugía donde purva karma son los días preparativos o preoperatorio y paschant karma,

el postoperatorio. Uttara Karma son las acciones posteriores, como mantener el complejo mente-cuerpo.

El primer paso es el agni, es necesario para restaurar el agni, que se den tres condiciones: Samsarajana, corresponde al ahara o la dieta gradual. Dinacharya, continuar con el estilo de vida acorde. Rasayana, como parte de esa Dinacharya.

Como es opuesta al agni se reduce pues la ingesta de agua. En desequilibrios Kapha como edemas, alergias, sinusitis, congestiones, etc. se agrega al agua hervida jengibre seco, coriandro, canela, comino.

Paschant karma ahara (dieta)

Este es un esquema desde ya móvil, adaptable a roga y rogi (enfermedad, enfermo), clima, geografía del lugar, etc.

Primeros días se indica Mand, que es agua de arroz durante 2 días, luego Peya (dieta líquida) 1 de arroz en 14 de agua (1: 14), a partir del 3 día, Vilepi o dieta blanda (1: 4), luego del 5 día, Yusha o Yush, arroz o porotos mung en sopa. Hacia el 7 día, sopas con carne o legumbres y vegetales o Kichari (si es vegetariano) con sal.

Veamos un poco más esta dieta para los días posteriores; como el agni digestivo y los otros agnis son dramáticamente afectados, el paciente puede tomar té de chamomilla o regaliz caliente y una dieta especial para restablecer la normal fortaleza de los Agnis.

- Mand o manda: agua de arroz.
- Peya: arroz cocinado agregando 14 partes de agua, cuando el arroz está casi disuelto y líquido se lo conoce como Peya
- Vilepi o wilepi: arroz cocinado con el agregado de 4 partes de agua, cuando el arroz queda semi-líquido se llama Vilepi.
- Yusha: 10 partes de agua y cualquier legumbre es cocinada hasta que quede más líquido y una pequeña parte de sólido. Cuando no se le agrega ninguna especia se llama Akrita Yusha. Si se le agrega sal y especias se llama Samskarita, si se le agrega ghee se llama Krita.

- Mamsa Rasa: se corta la carne lavada en pequeñas piezas, se le agrega agua para hacer jugo de carne, luego se cocina apropiadamente. Se hace la misma preparación que en Yusha
- Kichari: arroz con porotos mung más especias acordes.

Paschant karma ahara (vamana y virechana)

Día	**Ahara, dieta**		
	Hina	**Madhyam**	**Pravara**
1	Peya	Peya	Manda
2	Vilepi	Peya	Mand Peya
3	Yusha	Vilepi	Peya
4	Mamsa Rasa	Vilepi	Peya Vilepi
5	Kichari	Akrita Yusha	Vilepi
6	Kichari	Krita Yusha	Vilepi
7	Rutina p/ dosha	Afrita Mamsa Rasa	Akrita Yusha
8	"	Kichari	Krita Yusha
9	"	Kichari	Krita Yusha
10	"	Rutina p/ dosha	Akrita Mamsa Rasa
11	"	"	Kichari
12	"	"	Kichari
13	"	"	Rutina p/ dosha

Paschant karma Vihara (conducta)

- Meditaciones diarias de al menos 10 minutos con visualizaciones curativas y purificadoras.
- Caminatas diarias por el verde 20 minutos in crescendo.
- Seguir el Ahara acorde a dosha Rutu y Dinacharya: comida liviana, nutritiva y fácilmente digerible (kichari).
- Cambiar el diario por libros acordes a la paz mental.

- Música suave, armoniosa y lenta.
- Evitar peleas, discusiones y todo aquello que pueda bloquear los nadis.
- Especial cuidado en no suprimir las urgencias como orinar, defecar, gases, estornudar.
- Evitar sexo.
- Evitar televisión, celulares, música fuerte y colores brillantes.
- Evitar alimentos y bebidas frías. Evitar café, alcohol, drogas, alimentos muy ácidos, sal, picantes.
- Evitar el microondas y los recalentados.

Paschant karma Aushadhi (tratamiento)

Vyayama:

- Evitar ejercicio físico hasta 7-14 días (acorde) después de la última acción. Luego durante los siguientes 7 días en los ejercicios físicos uno no debería pasar el 50% de su capacidad física, y esto es cuando aún uno puede respirar por la nariz, se siente con fatiga media, escasa transpiración (acorde).
- La sensación de sed indica frenar.
- El vyayama adecuado enciende mucho más rápido el agni.

Atapa seva: baños de Sol.

- Caraka dice "rellena la vitalidad". El prana, estimula al agni y da vida en general; utiliza la exposición al Sol de manera dosificada para fines terapéuticos.
- Evitar las horas de mayor intensidad solar. Principalmente en los meses de verano, aprovechar las primeras horas de la mañana hasta las 10 hs o las últimas de la tarde, desde las 17 hs, cuando el sol no es tan intenso.
- Comenzar la exposición al sol progresivamente. En un principio, no más de 5 minutos y aumentando paulatinamente el tiempo de exposición. El baño de sol nunca debe dejar sensación de cansancio, sino más bien debería ser estimu-

lante. El signo de cansancio al finalizar el baño solar es signo de que la dosis de helioterapia ha sido excesiva. Protegerse siempre la cabeza, que deberá ir cubierta y los ojos protegidos con gafas de sol (neoAyurveda, obviamente esto no lo decía Caraka).
- Uno no debería consumir sustancias alcohólicas, ni comer carne, ni yogur o fermentados durante la exposición al Sol.

4) Uttara karma

Luego del panchakarma viene el uttara karma, las prácticas de seguimiento. Sin uttara karma o acciones posteriores, el panchakarma es pan para hoy y hambre para mañana. Debemos cambiar nuestra visión de las cosas para no volver a generar desequilibrios. El hecho de eliminar la toxina no sustituye modificar los regímenes de vida. Es fundamental luego del paschant karma que el individuo haya purificado y a la vez modificado la mente, no sólo el cuerpo, pues…

- Si se sigue haciendo lo mismo, caerá otra vez en lo mismo.
- Hacer lo que corresponde, sin objetivo alguno.
- No demandar nada ni esperar nada de nadie… aceptación.
- El cambio de manejo mental posterior es la parte más importante del panchakarma…
  …Y de nuestra vida.

Consideraciones finales, addendum

- Paciente fuerte - enfermedad débil: panchakarma.
- Paciente fuerte - enfermedad fuerte: panchakarma.
- Paciente débil – cualquier enfermedad No Panchakarma (Shamana: paliativo, se tratan los síntomas).

Tampoco panchakarma tradicional en SIDA, tuberculosis, anorexia, cáncer, emaciados. Por otro lado, excesivo panchakarama puede llevar a desbalances hidroelectrolíticos y deceso. El pur-

vakarma o las acciones previas constan principalmente de ahara, dipana-pachana, snehana y swedana (dieta, agni-ama, oleación y terapia del sudor) y es fundamental para remover el ama de esos dhatu y redirigirlos al lugar de asiento. Fuerza Langhana salvo el basti anuvasana y algún tipo de nasya que son nutritivos (Brimhana). El panchakarma propiamente dicho es parte de Shodhana chikitsa o sea limpiar, purificar (fuerza Langhana) eliminar el ama, aunque ya dijimos hay tipos de Basti (como el anuvasana, ver luego) y Nasya que son fuerza Brimhana, nutritivos. Vagbhata los clasifica en acciones Santaparna (Langhana) y Apatarpana (Brimhana). El paschant karma o las acciones posteriores es la recuperación del agni gracias a una lenta y gradual fuerza Brimhana acorde como siempre a trikalacharya, dosha, bala, dhatu, etc.

El cambio del paradigma mental es la parte más importante del panchakarma, ya que si se sigue haciendo lo mismo se va a estar consiguiendo lo mismo. Luego del panchakarma viene el uttara karma, las prácticas de seguimiento. El hecho de eliminar la toxina no sustituye modificar los regímenes de vida. Si eso no ocurre al poco tiempo estaremos igual que antes.

2. Rasayana y Vajikarana: rejuvenecimiento y virilidad



Rasayana (rasa: mercurio, sabor, emoción; ayaba, sendero regulación, control) es una ciencia muy desarrollada en el Ayurveda y está íntimamente conectada con todos los aspectos de cada individuo (psico-bio-neuro-inmunológico-social-climático-etc), su objetivo final es conferir longevidad, ralentizar el envejecimiento y prevenir las enfermedades mejorando la inmunidad y resistencia.

Rasayana consta de tres pasos principales o pilares: purificación (Srota), aumentar agni, mejorar dieta y una parte importante de la achara rasayana es el control de los disturbios emocionales

Rasayana no sólo busca una vida más prolongada, sino una mejor calidad de vida, a pesar de que nadie escapa al envejecimiento, los detalles de cómo eso sucede ocurre de manera muy diferente en todos los individuos.

La terapia Rasayana, según lo postulado en Ayurveda, toma un cariz multidimensional que incluye un acercamiento protector hacia una salud preventiva.

Rasayana apunta a:

- Retardar el envejecimiento, estabilizando la edad (Vayahsthapana).
- Aumentar los años de vida (Ayushkaram).
- Incrementar la inteligencia (Budhi).
- Otorgar fortaleza y resistencia (Bala).
- Capacitar a las personas para prevenir las enfermedades (Rogapahamam samartham).
- Inmunidad: Naimitika o Vyadhiksamatva (Vyadhi, "enfermedad"; ksamatva, "resistencia", "inmunidad", "bala").
- Espiritualidad (adhyatma)
- Mejorar la conducta y el comportamiento (Achara Rasayana): amor universal, paz, aceptación, discernimiento, desapego, salud, no violencia. (Prema, shanti, santosha, viveka, vairagya, svastha, ahimsa).
- Incrementar la potencia sexual (Vrishya; Vajikarana).
- Transformación y rejuvenecimiento del cuerpo (kaya Kalpa).
- Mejorar el cuerpo físico, sus músculos, los huesos, la digestión, los canales corporales y la eliminación (o sea dosha, dhatu, agni, srota, mala).

Somos los únicos animales capaces de cambiar nuestra biología por lo que pensamos o sentimos y, según la epigenética actual, cambiamos hasta los genes.

La esencia del Rasayana es la alquimia y los medios más importantes que se recomiendan, además de la alimentación y la fitoterapia, son la meditación, estilos de vida, manejo mental, la utilización de técnicas respiratorias y también técnicas del sonido para conectarse con la felicidad interior (estado de silencio interno en que a través de la vibración se religan el espíritu y la materia). La alquimia es, según Paulo Coelho, "traer al plano material la perfección espiritual".

En la historia de la ciencia, la alquimia es una antigua práctica diríamos protocientífica (o sea, no verificada por el método científico), una disciplina filosófica que combina elementos de

la química, la metalurgia, la física, la medicina, la astrología, la semiótica, el misticismo, el espiritualismo, el arte, la danza y los rituales.

Rasayana presta atención y cuidado a los pilares de la vida que vimos, los upasthamba, ellos son alimentación, sueño y maestría en el manejo de los sentidos (ahara, nidra y brahmacharya). Los upasthamba (o tryapasthambas) son necesarios, entre muchas cosas, para reponer el gasto diario y eliminar los productos de desechos, no generando así toxinas, impurezas o radicales libres.

Hablar de Rasayana es hablar de la longevidad, de incrementar el poder del cerebro, de mejorar la salud, de mantener a la persona activa y juvenil. Es una ciencia del cosmos y del alma relacionada con el proceso de realización espiritual. Se basa en la perspectiva de que hay algo del Todo en todo y de que a través de la presencia de lo sagrado se puede producir una transformación en las cosas.

Rasayana utiliza tres herramientas fundamentales para el rejuvenecimiento, en sucesivos pasos: purificación (limpiar canales y tejidos), aumentar el fuego digestivo y mejorar la dieta nutricional. Parte de la conducta Rasayana también es el control de los disturbios emocionales. Se la puede clasificar según dónde se realiza (en centros especiales o en domicilio), según su propósito u objetivo (desequilibrio mental, corporal, promotor de salud, etc.), según la terapia a usar (purificadora o paliativa).

Rasayana está, a su vez, relacionada íntimamente con la virilidad o capacidad reproductora masculina llamada Vajikarana (Vaji, "caballo"; Karana, "hacer", "instrumento"); especialidad que se ocupa también del placer, lo afrodisíaco, lo energético, el Tantra, los momentos propicios, etc.

Ayurveda hace mucho hincapié en ello también y parece que lo que favorece a una, directa o indirectamente favorece a la otra. Nombra alguna plantas y especies para la virilidad de origen netamente indio o de la zona, rescatando muchas que acá hay, como nueces, almendras, soja, abrojo, lácteos, ajo, zanahorias, y otras cosas que aparecerán luego.

Vajikarana cubre varios aspectos relacionados con la reproducción y la fertilidad o fertilización en el Ayurveda. O sea, podríamos decir que toda sustancia Vajikarana es Rasayana, mas no todo Rasayana es Vajikarana. Actúan por la vigorización de los órganos sexuales. En el aparato reproductivo se forma el semen, en el concepto Ayurvédico incluye a ambos aparatos: el masculino y el femenino. Ésta es la esencia de los siete tejidos y se acumula la capacidad de crear vida. No solamente significa la capacidad de procrear, sino también la capacidad de renovar nuestra propia vida, de retornar a nuestras células a su estado joven.

No en vano rejuvenecimiento y virilidad están juntos. El ejemplo es la miel, que está hecha de polen o esperma de las plantas y a la vez de rejuvenecer aumenta la virilidad (¡cuidado!: la miel calentada es tóxica).

La miel, más el ghee (manteca clarificada) y la leche de vaca, son los tres pilares rejuvenecedores para el Ayurveda. Otros son la alquimia del oro y el mercurio (conceptuado como el semen de Shiva). Claro que esto era 5000 años atrás. La leche actual, con conservantes, aditivos y demás, que por otra parte viene en estuches que pueden durar meses y meses sin siquiera ponerla en la heladera, no es la misma leche de aquella época.

Veamos en este cuadro algunas diferencias entre estas dos especialidades:

Rasayana	**Vajikarana**
Indicada para hombres y mujeres	Indicada principalmente para hombres
A cualquier edad	Entre 16 y 70 años
Útil para prevenir y combatir enfermedades	Mayormente para fortificar tejido reproductor
Abstención del acto sexual	Mejorar el acto sexual
Prevención y promoción de la salud	Asegurar la progenie

Veamos ahora qué cualidades debería tener una planta con efectos Vajikarana:

1.Dulce (madhura).
2.Untuosa (snigdha).
3.Que prolonga la vida (jivaniya).
4.Que nutre (fuerza brimhana).
5.Pesada (guru).
6.Que aumenta la urgencia sexual, afrodisíaco (harshana).
7.Que actúa mermando el componente mental (manasya).

Vajikarana cuenta con dos mecanismos de acción primarios: afrodisíaco directo, que actúa por excitación e irritación de los órganos sexuales, y los tónicos, que actúan como nutrientes, dando sustancia directa a los tejidos reproductivos. Al actuar sobre el sistema reproductor, estas hierbas vigorizan la totalidad del sistema, como un árbol que se nutre desde las raíces.

Mente, prana y eyaculación están conectados. Tienen una fuerte acción revitalizadora sobre los huesos y la médula ósea y aumentan la energía mental.

Al mecanismo de acción de las sustancias Vajikarana se los puede sistematizar en cuatro vías:

1. Aumenta la cantidad de esperma (llamado Sukrala, ej. espárragos, leche).
2. Favorece la eyaculación (Sukra rechaka: ej. dátiles).
3. Aumenta la duración de la relación sexual (Sukra stambhaka: ej. útil para eyaculación precoz, ej. nuez moscada).
4. Favorece la calidad y densidad del esperma (Sukra shoshaka: ej. nueces, almendras).

Volvamos ahora al Rasayana. En Caraka, se dan las siguientes indicaciones: "La persona que realiza terapias de rejuvenecimiento obtiene longevidad, memoria, intelecto, se libera de enfermedades, tiene un buen aspecto, voz, una excelente potencialidad del cuerpo y órganos de los sentidos".

El rejuvenecimiento (Rasayana) no es magia; es dieta, conducta, hierbas, alimentación, mente, etc., pero es verdad y hay evidencia creciente de ello, que el uso apropiado de comple-

mentos (no suplementos, ya que no suplen sino complementan) como las vitaminas, y en especial las C, B y E, algunos antioxidantes, el cartílago de tiburón, la espirulina, compuestos fenólicos, (que son sustancias derivadas de ciertas plantas como uvas, fresas y moras, luego los veremos), etc. pueden generar un gran bienestar.

El cuerpo sigue a la mente; a una mente joven le sigue un cuerpo joven.

La intención de ello es lo que importa. El efecto placebo y la importancia de que tanto el paciente como el médico crean en el tratamiento.

El hombre es una copia de la naturaleza, todo interactúa entre sí: símiles y opuestos (samanya-vishesha). Todo funciona de modo cíclico y rítmico. Cada cosa tiene su tiempo y lugar. Veamos un poco las dos formas de terapia de Rasayana que se efectúan en la India:

Rayasana intramural (Kutipravesika Rasayana)

Se construye una casa de campo especialmente para tratamientos (llamada kuti) y vivir en ella (pravesika). Los retiros o lugares de purificación y tratamientos por lo general se construyen de acuerdo a las normas del Vastu (significa cosas; real) aquella arquitectura hindú energética similar al Feng Shui chino (cuyo significado es "viento agua"), con corrientes controladas de aire, agua, sol, espacio y tierra, todo en relación con el macrocosmos. Es la terapia de mejores resultados ya que el paciente se interna en un lugar acorde, aproximadamente un mes. Tradicionalmente era el lugar donde habitaban los reyes junto con los sabios y el médico estaba permanentemente atendiendo. Había una proporción entre el espacio y el peso, las aberturas eran pequeñas y tenían todos los alimentos, accesorios y medicinas necesarios para los tratamientos. Las paredes eran gruesas y tenía tres cámaras concéntricas construidas una dentro de otra. El ambiente era confortable en todas las estaciones y estaba preservado de los ruidos y de las tentaciones.

El procedimiento comenzaba en un día auspicioso y duraba, con el brillo de la luz, 14 días, durante el curso norte del sol. Sólo cuando la terapia de evacuación es completada, el tratamiento de Rasayana era prescripto de acuerdo a su edad y las características físicas. El procedimiento de purificación es mejor realizarlo en un lugar apartado en el medio de la naturaleza, lejos del estrés y mundanal ruido. Se controla y monitorea diariamente la dieta y procedimientos previos, la terapia de purificación, y la dieta y procedimientos posteriores. Para el Ayurveda es vital conocer la verdadera causa de la lesión, si el diagnóstico está mal, pues el tratamiento estará mal.

Rasayana extramural (Vatatapika Rasayana)

Vatatapika viene de vat, aire y tap calor, es Rasayana ambulatorio, se sigue con el régimen habitual de vida; puede administrarse también a pacientes asintomáticos con el fin de desarrollar inmunidad general hacia las enfermedades. Los métodos más usados son masajes, ayuno (dieta), terapia del sudor (baños, temascales, ejercicios) y las dravyas (drogas, especias, sustancias, preparaciones).

Entonces Rasayana puede hacerse intramural o extramural y a la vez como prevención (Kamya Rasayana), mantenimiento (Ajasrika Rasayana) o tratamiento e inmunidad (Naimitika Rasayana). Pero atención, si luego de todo el proceso Rasayana seguimos haciendo lo de antes, entonces el Rasayana fue en vano; volveremos a tener lo de antes. Si seguimos haciendo lo que estamos haciendo, vamos a seguir consiguiendo lo que estamos consiguiendo. El colon es el principal lugar de absorción de prana y el asiento de muchísimas enfermedades; tratando la constipación se mejora el prana, el reuma, las contracturas, el insomnio, el estrés, el Parkinson, Alzheimer, desórdenes de atención, las epilepsias, las enfermedades neurológicas, la sequedad de la piel, la psoriasis, lumbalgias, osteoporosis, síndromes menstruales, dolor de oídos, dientes, tuberculosis, parálisis, etc.

Rasayana no produce su efecto debido en un cuerpo sin purificar. De la misma manera, el paciente también necesita una purificación mental. Tal procedimiento rejuvenece al individuo.

Para el Ayurveda, el foco de atención, una vez instalado algún desequilibrio, es la toxina generadora del mismo (llamada ama) que aún está dentro del organismo. Todo el tratamiento que hagamos sin eliminar la toxina es inútil y hasta peor, la alimenta.

El ama es una serie de reacciones químicas que gradualmente genera toxinas que son liberadas dentro del torrente sanguíneo, acumulándose y obstruyendo.

Cuando los componentes alimentarios permanecen sin digerir y sin absorber, ellos se acumulan en el intestino delgado transformándose en heterogéneos, alterando su olor, transformándose en sustancias pegajosas. Este material al que se llama ama, obstruye los intestinos y otros canales, tanto como los capilares y los vasos sanguíneos. Esto ocasiona muchos cambios químicos lo cual crea toxinas. Estas toxinas son absorbidas por la sangre y se distribuyen por la circulación general.

Veamos primero las posibles causas de la producción de la toxina ama:

- Cuando el potencial transformador del fuego digestivo (agni) está dañado, ya sea por más, por menos o por irregular, se produce ama; la sobre actividad de agni también es perjudicial y genera ama (ej: gastritis).
- Por constipación se entiende retención de alimentos en el intestino grueso (colon) por más de 24hs, para que esto no ocurra se debería deponer diariamente. Para el Occidente uno no se considera constipado si depone hasta día por medio, el Ayurveda en cambio indica lo "normal" hasta dos deposiciones diarias.
- Ama se produce por mala elección en la alimentación.
- Por acidez sanguínea-corporal (la carne y los fermentados acidifican).
- Por el uso de alimentos que se han perdido los álcalis normales, como los procesados, congelados, recalentados, refinados, sintéticos (ama por acidez corporal).
- Por la mezcla de alimentos incompatibles que veremos luego (viruddha ahara). Influye también la dieta no acorde a la relación clima-mente-cuerpo-edad.

- Por actitudes mentales o emociones negativas. La mente puede inclusive variar el PH el medio por liberación de neurotransmisores acidificantes.

Más sobre el ama

Seguimos definiendo y hablando del ama; el primer Sutra del alimento (annam sutra) dice "alimento para humanos es todo lo que crece en la tierra: plantas y minerales". La toxina ama no es más que un complejo químico capaz de producir obstrucción, contracción, estancamiento, debilidad y reducción de las defensas. El buen funcionamiento de los órganos de eliminación (principalmente riñones y piel), hacen que el ácido úrico sea eliminado satisfactoriamente. Al acentuarse los efectos nocivos de la acidificación en el organismo, los órganos de eliminación pueden perder eficiencia y el ácido úrico y otros residuos metabólicos de naturaleza ácida, al no poder ser eliminados eficazmente del organismo, son retenidos por el tejido conjuntivo, así como en los huesos y cartílagos del cuerpo, con el objetivo de retirarlos del flujo sanguíneo y poderlos eliminar más adelante. Esto da origen a desequilibrios como: artritis, artrosis, reumatismo, enfermedades del corazón, de los nervios, ciática, alergias, eccemas, urticaria, nefritis, hepatitis, cálculos, arteriosclerosis, etc.

Vimos que una actitud muy ama génica o generadora de la toxina según el Ayurveda es aguantar o reprimir las urgencias naturales, como ser orinar, reír, llorar, bostezar, llorar, dormir, eructar, defecar. Es más, las mujeres son más constipadas que los hombres por una cuestión puramente social, ellas tienen más agua que nosotros por lo que están más lubricadas, pero sin embargo son más constipadas. Pasa que es difícil que la mujer haga donde tenga ganas, ellas prefieren su baño y ciertas condiciones y, si no, aguantan; sin saber que ello les acarrea colocarse encima una fuerza Vata (tendrán más insomnio, más dolores menstruales, más constipación, hasta más problemas de piel, sólo por no hacer cuando corresponde).

Recordemos que cuando tenemos ganas de estornudar, llorar, reír, inclusive cuando no decimos lo que pensamos, también estamos suprimiendo una urgencia natural que puede bloquear canales digestivos.

El mejor tratamiento de la toxina es primero no aumentarla (modificar el alimento), segundo erradicarla (masajes, ayuno, sudor, acciones como enemas y purgas, ver luego) y tercero mejorar el fuego digestivo.

Acorde al diagnóstico del médico Ayurveda (*vaidya*) se verá qué método de purificación o Langhana utilizar, si el desequilibrio es menor (nirama, sin ama) o el paciente no está preparado para soportar el panchakarma, se podrán utilizar métodos paliativos Shamana como ser ayuno, dieta, ejercicio, terapia del sudor. En cambio, si es con destrucción de tejidos o crónica la toxina ama está ya instalada (saama, con toxina), como ser fibromialgia, reuma, gastritis, epilepsia, etc. requiere para su purificación métodos más catárticos llamados Shodhana, como ser el pancha karma.

Todas las técnicas de purificación descritas también se hacen como profilaxis y como método de rejuvenecimiento. Cuando el desequilibrio no puede ser balanceado por el método de Shamana o paliativo con aceites, masajes, hierbas, ayunos, meditación, yoga, fomentos o rutinas, es menester eliminar el ama del cuerpo a través de métodos más enérgicos de purificación llamados Shodhana, cuya herramienta principal es el Panchakarma.

Además de hierbas, meditación, astrología, alimentación, purificación, estilos de vida, yoga, el Ayurveda también utiliza las propiedades curativas de los metales, las gemas y de las piedras, resonando y homologando las frecuencias y vibraciones con los distintos Dosha. Todo lo que existe está dotado de la energía de la Conciencia Universal y todas las formas de materia son simplemente la manifestación externa de esa energía llamada, para el Ayurveda, Prana.

El ayuno, *upvasa, langhana*

Es uno de los métodos más antiguos de purificación y relax para el aparato digestivo. Ayunar voluntariamente no es pasar hambre, ya que durante el ayuno desaparece el apetito. Es otro mensaje que mando al cuerpo.

Tampoco supone entrar en un estado de debilitamiento o desnutrición, pues esta situación sólo se produce cuando no se dispone de reservas. Ni se producen carencias de elementos esenciales, ya que nuestro cuerpo tiene reservas y esta movilización de las reservas que hemos acumulado permite una regeneración o limpieza interna. Por eso, el ayuno tiene un efecto depurativo sobre el organismo. Además, al verse liberado del trabajo de la digestión, dispone de un aporte de energía extra que puede utilizar para otras funciones con mayor eficacia.

A través del ayuno nuestro cuerpo puede hacer un fortalecimiento de los elementos almacenados en nuestras células. Se puede hacer notar que cuando se indica "ayuno de agua" no quiere decir que no se ingiere agua, sino que se evita todo tipo de alimento excepto el agua, lo mismo sucede con el jugo de frutas o el jugo de vegetales. El ayuno por un período fijo de tiempo es para mejorar la salud y la condición física o para recuperar la salud perdida.

Los seres humanos han practicado ayuno por razones religiosas, políticas o morales o por salud. La tradición del ayuno es mencionada en la Biblia, en los antiguos templos de Grecia y Egipto, y en todos los países del Mediterráneo las enfermedades eran tratadas con la ayuda del ayuno. Durante el ayuno, las primeras células que declinan son las del tejido graso, los alimentos almacenados son usados para mantener nutrientes para el cerebro, músculos, corazón y pulmones. Tampoco es lo mismo ayuno que inanición, en esta última hay daño de los órganos y el descenso de peso se puede hacer hasta niveles críticos, provocando la muerte.

En el ayuno (controlado, acorde a cada individuo) no hay daño de los órganos.

La obesidad, el colesterol y el sobrepeso son mejorados con los efectos a largo plazo del ayuno. La aplicación médica del ayuno provoca muchas veces un descenso de peso como una ventaja adicional. Generalmente se aplica el ayuno para distintas enfermedades. El ayuno produce recuperación del desgaste del cuerpo. Se movilizan nutrientes de un lugar a otro para ser utilizados en lugares donde están en falta.

El sistema digestivo consume entre el 70 y el 80% del prana, en el proceso digestivo. Este es uno de los motivos por los cuales podemos sentir somnolencia o sueño después de comer. El ayuno al liberar el consumo de energía empleado en la digestión permite derivar gran cantidad de energía a otros órganos. Todos los sistemas ahorran energía con el reposo metabólico del ayuno. Especialmente los músculos, el estómago, el intestino delgado y grueso, el páncreas, las arterias y el corazón son liberados de sus rutinas y entran en una fase de reposo. Los órganos deben trabajar menos para eliminar secreciones y material de desecho. La respiración se hace más lenta. Durante el período de descanso del ayuno se produce el rejuvenecimiento celular.

Otro efecto del ayuno es la eliminación fuera del cuerpo de las toxinas o material de desecho. El proceso digestivo no se detiene nunca y, como resultado de la síntesis de los tejidos, sangre, músculos, grasa, semen, etc., se produce material de desecho en la forma de materia fecal, moco, orina, etc. Este material de desecho debe ser eliminado del cuerpo. Cuando este material de desecho permanece en el cuerpo se transforma en toxinas.

El ayuno ayuda a eliminar estas toxinas del cuerpo. Además, al verse liberado del trabajo de la digestión, dispone de un aporte de energía extra que puede utilizar para otras funciones con mayor eficacia.

Otros beneficios son:

- Ayuda al organismo a vencer las infecciones.
- Elimina la materia astral inferior y vibraciones negativas.
- Purifica los cuerpos sutiles.

- Clarifica y fortifica la mente y los sentidos.
- Saca los venenos del organismo por años de alimentación inadecuada.
- Quema la basura que estorba el flujo de la sangre.
- Normaliza y purifica la sangre.
- Revitaliza el cuerpo por el ahorro de energía que se hace.
- Se experimentan modificaciones hormonales que estimulan los mecanismos de desintoxicación hepática.
- Variaciones en el nivel de acetona actúan sobre el cerebro, produciendo sustancias que estimulan la capacidad curativa del cuerpo.
- Activa eliminaciones en general y en especial las de las materias morbosas del organismo.
- Da un reposo completo a los órganos vitales para la absorción de alimentos que se descomponen en los intestinos e intoxican después el cuerpo.
- Vacía las vías digestivas y elimina las bacterias de putrefacción.
- Da a los órganos de eliminación la oportunidad de poner al día su trabajo y facilitar la eliminación.
- Restablece la química fisiológica normal y las secreciones normales.
- Rejuvenece las células y tejidos y regenera el cuerpo.
- Permite la conservación de la energía y la canaliza de una forma más adecuada.
- Aumenta los poderes de digestión y asimilación.
- Mejora el funcionamiento general del cuerpo.
- Durante el ayuno el cuerpo se libera de células viejas y dañadas.
- Se acelera la formación de células nuevas.
- Da descanso a los órganos de la digestión, quienes regeneran su mucosa y se fortalecen.
- Produce espacio y alivio mental.
- Diversos autores con amplia experiencia en ayuno, coinciden en enfatizar que es el mejor remedio para erradicar las toxinas de todo el cuerpo.

Los programas de ayuno

Hay diferentes programas de ayuno, según la experiencia de los expertos. Vasant Lad recomienda ayunar una vez por semana, con agua caliente, para casos de artrosis, constipación, fiebres, enfermedades crónicas febriles o no, y resfríos, entre otros.

Sunil Joshi dice que se puede ayunar una vez al mes o una vez cada 15 días.

Es conveniente, para hacer un verdadero ayuno o que sea más efectivo el mecanismo de desintoxicación, hacer mínimo 24 horas a base de sólo agua o jugo de frutas, excepto cítricas, con agua, dos a tres frutas licuadas, con tres almendras. Se pueden combinar los jugos de frutas y vegetales, con agua y licuados o en la juguera. También es posible elaborar jugos de zanahoria, remolacha, apio, repollo blanco o colorado, solos o con frutas, manzana, pera y eventualmente naranja. Se puede consumir un tazón en el almuerzo y en la cena. Todas las indicaciones y las combinaciones, así como la duración del ayuno, están supeditadas a cada paciente bajo indicación y control médico. Esto se debe indicar de acuerdo al biotipo constitucional y su desequilibrio.

Un par de posibles tés digestivo, desintoxicantes, podrían ser:

1) Hervir cinco vasos de agua y agregar una cucharada de raíz de jengibre aplastada, una de sopera de cúrcuma y una de sopa de anís o hinojo. Lleva 20 minutos de preparación y rinde cuatro tazas.

2) Hervir cinco vasos de agua y agregar una cucharadita de cardamomo, una cucharadita de comino, una cucharadita de nuez moscada y rodaja de raíz de jengibre fresco.

En ambos casos se puede evaluar la incorporación de diente de león y llantén, entre otros.

Antes de tratar una enfermedad o realizar una terapia de Rasayana, hay que eliminar el ama o el residuo tóxico. Pongamos el caso de constipación, que acarrea múltiples enfermedades. Es como si no sacáramos la basura de casa: se pudriría, se llenaría de bichos y cada vez sería peor. El ama o la toxina puede estar también en la sangre, cerebro o en otras zonas y, si no sale con dietas, ayunos y tratamientos, pues existe el Panchakarma para su purificación.

La restricción calórica, hablando no sólo de ayuno un día a la semana sino también de bajar la cantidad de comida que consumimos, provoca un aumento de las enzimas protectoras como la dismutasa superoxida, que reduce los radicales libres y de las hormonas melatonina y DHEA. Por otro lado, baja la glucosa en sangre y por ende los niveles de insulina, baja la obesidad, el colesterol, menor presión sanguínea… Hay que ayunar más y comer menos.

La primera medida para rejuvenecer es no alimentar más la toxina ama, por eso, antes que del alimento, es necesario hablar de la mente.

Rasayana: Equilibrando un poco más a Vata

- Asegurarse de que las comidas sean calientes, húmedas y bien lubricadas. Las sopas, bebidas calientes y arroz con un poco de aceite o manteca son algunos ejemplos.
- Minimizar la ingesta de alimentos crudos, especialmente manzanas crudas y la familia de las crucíferas (repollos, brócoli, coliflor).
- Evitar el frío extremo, así como los alimentos y bebidas, fríos o congelados.
- Ingerir con mesura las legumbres, con algunas excepciones.
- Enfatizar los sabores dulces, ácidos y salados en las elecciones de alimento.
- Mantener una rutina regular.
- Crear el entorno más seguro y calmo que sea posible.
- Mantenerse cálido.

Equilibrando un poco más a Pitta

- Mantenerse fresco.
- Evitar el exceso de calor, vapor y humedad.
- Evitar el exceso de aceites, comidas fritas, cafeína, sal, alcohol, carnes rojas y especias picantes.
- Consumir frutas frescas y vegetales.

- Puede disfrutar algo de lácteos, queso cottage y cereales enteros.
- Incrementar los sabores dulce, amargo y astringente en la elección de alimentos.
- Buscar lugares donde corra el aire fresco.
- Confiar en los sentimientos propios y expresarlos de forma que nos ayuden a nosotros mismos y a los demás.

Equilibrando un poco más a Kapha

- Mantenerse en permanente actividad diaria.
- Mantener el consumo de grasas al mínimo, incluidos los alimentos fritos.
- Evitar bebidas y alimentos helados, y cantidades excesivas de pan.
- Elegir alimentos calientes, livianos y secos.
- Beber no más de cuatro tazas de líquidos por día.
- Preferir los sabores picante, amargo y astringente en la elección de alimentos y hierbas.
- Consumir preferentemente vegetales frescos, hierbas y especias.
- Consumir los suficientes carbohidratos complejos para mantener un adecuado insumo de energía.
- Permitirse el cambio, desafío y excitación tanto como sea posible.

Rasayana: posible programa de ocho semanas

1ra. semana

- Revisar la heladera. Sacar grasas saturadas como quesos, cremas y margarinas (trans).
- Evitar alimentos recalentados, congelados y procesados.
- Evitar el microondas.
- Evitar cocinar con días de antelación.
- Bajar el azúcar (calorías vacías, engorda, cierra canales, moviliza calcio, caries). Reemplazar con stevia.
- Agregar brócoli, repollo, salmón y atún, ricos en omega 3.
- Cambiar o mejorar la casa: Vastu.

- Vitamina C.
- Pranayama (nadi shodana), meditación, comenzar con cinco minutos dirarios.

2da. semana

- Purificar el agua de la canilla.
- Pan integral.
- Té verde.
- Frutas.
- Soja (cuidado con lo transgénico).
- Complementos internos como beta carotenos y ginkgo biloba (tintura madre, 30 gotas por día).
- Empezar o incrementar la caminata diaria.
- Ayuno de noticias durante un día.
- Meditación de diez minutos diarios.
- Mayor contacto con la naturaleza.
- Si algo no se pudo hacer, no frustrarse ni deprimirse.
- Abhyanga, automasaje corporal con aceite acorde, una vez por semana.

3ra. semana

- Incorporar alimentos orgánicos.
- Frutillas, cerezas, duraznos, almendras, nueces y uvas.
- Pimientos, pepinos, apio, ajo.
- Bajar radiaciones: utilizar pantalla protectora en la PC, disminuir el uso del celular y microondas, etc.
- Incorporar vegetales y acete de oliva (virgen, de primera presión en frío).
- Bajar el consumo de carne a una o dos veces por semana.
- Caminata de 20 minutos.
- Yoga, Taichi, Reiki.
- Leer temas espirituales.
- Mejorar las compañías (satsanga).

4ta. Semana

- Eliminar elementos acumulados que no se usan. Seis meses es un buen período de límite.
- Incrementar cereales.
- Seitán para suplir la carne.
- Caminata de 30 minutos. Continuar con el ejercicio (yoga, tai-chi, natación).
- Ayuno de noticias durante dos días.
- Pranayama más veces en el día.
- Agradecer internamente el alimento.
- Empezar realmente con la aceptación (santosha) de lo que está pasando.
- Incrementar el tiempo de meditación.
- Abhyanga, automasaje dos veces por semana.

5ta. semana

- Incorporar baño de vapor, sauna o de algas en casa.
- Tres días de ayuno de noticias.
- Un día de ayuno sólido.
- Miel, ghee (con cuidado en Kapha), almendras.
- Jengibre.
- Espárragos, repollo, huevos, leche.
- 40 minutos de caminata diaria.
- Continuar con la meditación, visualización y relajación.
- Incorporar música y aromas.
- Agregar más arte en nuestra vida.
- Elegir las compañías (satsanga). Ellas también nos alimentan.
- Discernimiento (viveka).

6ta. semana

- Mejorar nuestras relaciones. Perdonar, dejar fluir.
- Dos veces por semana, sauna o similar.
- Ayuno sólo con jugos.

- Caminata de 45 minutos.
- Cuatro días de ayuno de noticias.
- Teatro, música, pintura.
- Comenzar algún taller de relax mental o arte.
- Incorporar especias como coriandro, cúrcuma, pimienta, masalas, canela y cardamomo.
- Carne, una vez por semana.
- Abhyanga, automasaje dos veces por semana.

7ma. semana

- Hacer un servicio comunitario. Unirse a un programa o una ONG, ayudar a un discapacitado o a alguien que lo necesite.
- Servir y sonreír.
- Caminata diaria de 50 minutos.
- Comenzar nuevas actividades y nueva forma de encarar la vida. Tener otro diagnóstico: el estrés no es de afuera sino el rollo de la película que yo me hago.
- Incrementar el ghee, la miel y las semillas.
- Incorporar complementos como el zinc (cereales integrales, germen de trigo, mariscos), magnesio, oro, mercurio, selenio (leche, espinaca, espárragos).
- Bajar el consumo de café, cigarrillos y alcohol.
- Surya namaskar (yoga).
- En toda actividad (alimentarse, hablar, actuar): calidad, cantidad, armonía y adecuación.

8va. semana

- Rever los cambios hechos hasta acá. ¿Los podré mantener?
- Todo plan debe ser viable, factible, realizable y capaz de ser mantenido en el tiempo. Hay que ponerle sankalpa...
- Ayuno de un día de sólo líquidos.
- Cinco días (o siempre) sin noticias.
- Caminata de una hora diaria, ejercicio tres veces por semana o yoga.

- Perdonar a quienes nos han hecho daño (perdonar es olvidar).
- Incorporar vitamina E.
- No más carnes (al menos las rojas: cerdo, vaca, cordero, chivito, etc).
- Abhyanga, automasaje tres veces por semana.

Veamos algunas plantas tónicas Rasayana para Pitta, las de virya shita o enfriantes, y otras para Vata y Kapha, las ushnavirya o calentantes.

RASAYANA	
Virya shita, enfriante	**Virya ushna, calentante**
Centella asiática	Albahaca
Diente de león	Cálamo aromático
Neem	Cúrcuma
Hinojo	Salvia
Equinácea	Árnica
Aloe vera	Cebolla
Abrojo	Ajo
Loto	Sésamo
Espárrago	Muérdago
Azafrán	Ginseng
Regaliz	Grovale (ashwagandha)
	Angélica
	Nuez moscada
	Fenogreco

3. Rasa Shastra: el arte de la alquimia védica



Rasa es el término para el Mercurio (además de significar plasma, linfa, sabor, gusti, etc.) aunque en realidad en este contexto cubre toda gema, mineral, o metal para el tratamiento. Shastra, al igual que samhita y mimamsa, significa tratado, estudio.

En la medicina ayurvédica, Rasa Shastra es una ciencia que trata y estudia diversos metales y otras sustancias, en especial el mercurio, que se purifican y se combinan con hierbas para tratar la enfermedad. Sus métodos se corresponden con la alquimia. En la historia de la ciencia, la alquimia es una antigua práctica protocientífica (o sea no verificada por el método científico), una disciplina filosófica que combina elementos de la química, la metalurgia, la física, la medicina, la astrología, la semiótica, el misticismo, el espiritualismo, el arte, la danza y los rituales.

Rasashastra es en realidad Rasashastra Bhaishajya Kalpana, donde Rasashastra se ocupa principalmente de los fármacos de origen mineral, sus variedades, características, técnicas de elaboración, propiedades y sus usos terapéuticos junto con las descripciones de los diversos aparatos, diferentes tipos de hornos, aparatos de calefacción y horarios de calefacción.

Bhaishajya Kalpana se compone de dos palabras, Bhaishajya - Drogas y Kalpana - Procesamiento. Medios de procesamiento samskarana, hechos con el fin de establecer el cambio de las cualidades / propiedades del fármaco, ya sea mediante la inducción de una propiedad nueva o mejorar la existente y, finalmente, haciendo que el fármaco sea seguro y más eficaz.

Los métodos de Rasashastra están contenidos en una serie de textos ayurvédicos, incluyendo el Caraka Samhita y Samhita Susruta. Una característica importante es el uso de metales, incluyendo varios que se considera que son tóxicos en la medicina basada en la evidencia. Además de mercurio, se utilizan oro, plata, hierro, cobre, estaño, plomo, zinc y metal de campana. Además de estos metales, también se utilizan, sales y otras sustancias, tales como coral , conchas de mar y plumas.

Nagarjuna fue el más prolifero escritor de rasashastra: metales, minerales (llamados bhasma) y piedras preciosas (ratnas) como medicina. Bhasma son las piedras y metales terapéuticos hechos cenizas terapéuticas

Utilizó también (y se utiliza aún en la India) la alquimia. Otro importante texto de consulta es *A text Book of Rasashastra* de los vaydias Vilas Dole y Prakash Paranjpe.

Bhasma es una preparación en la que se convierte la gema o metal en ceniza. En ciertas circunstancias Bhasma, ' vibhuti '(sánscrito) y' Thiruneeru '(Tamil) son sinónimos. Los medios usuales utilizados para administrar estas sustancias es por preparaciones llamadas bhasma, sánscrito para "ceniza", calcinación, que se describe en la literatura de la técnica como shodhana, "purificación", es el proceso utilizado para preparar estos bhasma para la administración.

Todos los bhasma tienen alguna propiedades comunes como rasayana (inmuno-modulación y calidad anti-envejecimiento) y yogavahi (capacidad de acarreo de drogas y la entrega de fármacos).

Detoxificar el mineral es llamado también Shodhana (purificación), luego hacerlo polvo para su uso es Marana. Cada piedra, metal o mineral tiene su personalidad, su sabor, su acción; así el

oro es dulce, la plata agria, el cobre picante y el hierro astringente. Todos se preparan en forma muy distinta, por lo que no existe una fórmula general. Primero deben ser tratados" o purificados para eliminarles toda toxina y ello conlleva a varias incineraciones (unas 10, acorde al material) y aplicaciones de hierbas medicinales, aunque para uso externo no es necesario su tratamiento. El brazalete de cobre es útil para el reuma, si queda color verdoso en la piel significa que el brazalete ya actuó o que la zona ya está caliente y no necesita más.

Otras terapias complementarias son trabajar imanes y la reflexología. Se pueden utilizar los mismos imanes que en magnetopuntura, por ejemplo en los Puntos Marma. Son imanes pequeños de alta o baja potencia, y se los puede utilizar tanto para estimular como para inhibir. Con magneto se utiliza la cara blanca abajo (que es el polo norte, o sea se visualizaría la cara amarilla, que queda mirando afuera) para ir contra las agujas del reloj. Calma lo blanco, el polo norte. Si puesto el imán veo la cara blanca (o sea amarilla abajo) es que estoy a favor de las agujas (estimula).

Los bhasma actúan como catalizadores y aumentan la biodisponibilidad de las hierbas a la célula. Después de realizar la acción deseada, los bhasma se eliminan a través de nuestros sistemas excretores, específicamente a través de mutra y mala (orina y heces). Farmacias ayurvédicas en India han desarrollado diversos procedimientos como sublimación, tratamiento, incineración horno térmico controlado, moler, mezclar, batir, y así sucesivamente, para inculcar las propiedades terapéuticas de los minerales, por lo que muchos tipos específicos de yantras están diseñados para esto. Cuando se trata de usar cualquier metal, mineral o un producto natural directamente o en forma de formulación, los científicos alquímicos (Raja Siddhas) afirman que, salvo unas pocas excepciones, todo debe ser primero purificado / desintoxicado (Shodhana) y luego deben convertirse en bhasma (cenizas). Esto se consigue mediante la incineración de calor controlada / sostenida.

Bhasmikaran, preparación de Bhasma

Bhasmikaran es un proceso por el cual se convierte una sustancia bioincompatible en compatible por ciertos samskara o procesos (samskara también significa impresiones mentales). Los objetivos de samskara son la eliminación de los asuntos dañinos de la droga, la modificación de las propiedades físicas no deseables de la conversión de drogas, de alguna de las características de la mejora de drogas, de la acción terapéutica

Diversas etapas implicadas en la preparación de bhasma (o bhasmikaran) son:

1) Shodhan-Purificación,
2) Maran - Pulverización,
3) Chalan- agitación,
4) Dhavan - Lavado,
5) Galan-filtrado,
6) Puttan-Calefacción ,

La selección de estos pasos depende del metal específico. A veces, hay una superposición de los pasos. Por ejemplo maran se logra por puttan.

Pasos de bhasmikaran

1. Shodhan: El objetivo principal de Shodhan es eliminar parte no deseada de la materia prima y separar las impurezas. Metales obtenidos a partir de minerales pueden contener varias impurezas, que se eliminan al someterlos a proceso Shodhan. En el contexto de bhasma, Shodhan significa purificar y hacer el producto adecuado para la siguiente etapa, es decir, Maran. Ayurveda clasifica Shodhan en un proceso general y otro específico.

   Las hojas de metales se calientan hasta al rojo vivo y son sucesivamente sumergidas en líquidos como el aceite, el suero, la orina de vaca, etc. El procedimiento se repite siete veces

2. Maran: Maran significa literalmente matando. Como el nombre sugiere, se produce un cambio en la forma química o estado del metal. Esto hace que pierda sus características metálicas y la naturaleza física. En resumen, después de maran, el metal puede ser convertido en polvo o en otra forma adecuada para la administración.
3. Chalan: Proceso de agitación durante el calentamiento del metal. La agitación se lleva a cabo ya sea con una varilla de hierro o palo hecho de una planta específica. Como sabemos hoy, el hierro actúa como catalizador en muchas reacciones químicas. Los fitoconstituyentes de palo pueden mejorar los efectos terapéuticos. Por ejemplo, un palo de Neem se utiliza para el proceso de chalan Jasad bhasma, que se utiliza por vía tópica para enfermedades oftálmicas.
4. Dhavan: En este proceso, varios lavados de agua se dan producto obtenido en la etapa anterior. Esto es eliminar las cantidades en exceso de los agentes utilizados en Shodhan o etapa en maran. Tales agentes pueden afectar negativamente a la calidad del producto final.
5. Galan: El producto se tamiza a través de una tela fina o a través de tamices de malla adecuado para separar el material residual de mayor tamaño.
6. Puttan: El término significa ignición. La ignición ocurre cuando el calor que emite una reacción llega a ser suficiente como para sostener la reacción química. El paso repentino desde un gas frío hasta alcanzar un plasma se denomina también ignición. En química, se refiere al material caliente que espontáneamente combustiona.

Luego de Puttan sigue Mardan-trituración, Bhavan-Recubrimiento con extracto de hierbas, Amrutikaran - Desintoxicación y Sandharan-Conservación.

El término general usado para el calentamiento en el proceso de Bhasmikaran es Putta. Una olla de barro especial, Sharav se utiliza generalmente para el proceso. Su poca profundidad es útil en el calentamiento del material más rápida y uniformemente.

Después de mantener el material en la superficie poco profunda, otra parte se utiliza como una tapa, colocándolo en una posición invertida. Este proceso puttan puede ser visto como un paso clave en la fabricación de bhasma. La clasificación de putta se realiza principalmente en la naturaleza básica del proceso: Dhanyarashiputta, Suryaputta, Bhugarbhaputta, Agniputta.

Lauha: *metales*

Mercurio (Rasa)

Como las hierbas tienen su propio gusto (que también se dice rasa), de la misma manera los minerales también tienen su propio Rasa. Por ejemplo, el oro es madhura (dulce), kasaya (astringente), snigdha (oleoso) de virya sita (frío) y vipak madhura (dulce). Actúa como un agente antimicrobiano y antipirético, mejora la tez cuerpo y el control de los desechos de los tejidos del cuerpo. Convencionalmente, el mercurio cuando está debidamente preparado, es conocido no sólo por equilibrar los tres dosha, sino también por dar un efecto calmante en el cuerpo, dar un cuerpo firme y una mente estable y evitar las enfermedades y la vejez.

La sublimación y la preparación de un sulfuro de mercurio son también de uso en la medicina. Una variedad de métodos se utilizan para lograr esto. Uno de ellos implica el calentamiento de láminas delgadas de metal y luego sumergirlos en aceite (taila), extracto (takra), orina de vaca (gomutra) y otras sustancias. Otros métodos implican calcinarlas en crisoles calentados con fuego de estiércol de vaca (puttam).

El mercurio (Rasa, el semen de Shiva), es rejuvenecedor y tónico por excelencia. Según Caraka no hay enfermedad que no pueda tratar el mercurio, aunque mal empleado no hay enfermedad que no pueda causar, inclusive fácilmente puede llegar a ser mortal. El más famoso de todos los rejuvenecedores mercúricos es la fórmula Makaradhwaja, con mercurio (en sánscrito: rasa, parada), azufre (gandhaka) y oro (swarna). Se utilizan en distintas formas, especialmente en los Chakra o PM mayores, para equilibrar los centros de energía.

Pequeñas piezas de metal se calientan "al rojo vivo" y luego rápidamente son inmersas en una serie de Shodhan dravyas (sustancia usar para purificar otro material). Por lo general, el metal se calienta y se sumerge en aceite de sésamo; luego se calienta de nuevo y vuelve a ser sumergidos en aceite de sésamo; entonces de nuevo, y así sucesivamente, ya sea cinco, ocho, o más veces. Entonces el proceso se repite con otro líquido dravya Shodhan. Dravyas comunes (sustancias) que se utilizan para este propósito, además de aceite de sésamo son: suero de leche, manteca, orina de vaca, agua, y decocción de hierbas diferentes.

Después de la purificación, los metales purificados se convierten en cenizas por ser cocinados en un fuego muy caliente de ocho a cuarenta y cinco veces. Esto se realiza colocando el material de metal en una cazuela pequeña, se lo cubre con una segunda, y se sellan las dos con barro. Este recipiente se coloca directamente en un fuego que se alimenta con tortas de estiércol de vaca. El número de Dungs vaca utilizados para crear el fuego determina la temperatura, que es diferente para cada metal. Ciertos metales (oro, plata, estaño) requieren métodos especiales.

Toxicidad del mercurio

La medicina moderna considera que el mercurio es inherentemente tóxico y que su toxicidad no solo se debe a la presencia de impurezas. Mientras que el mercurio tiene propiedades anti-microbianas, y anteriormente fue utilizado ampliamente en la medicina occidental, su toxicidad no justifica el riesgo de utilizarlo como un producto de salud en la mayoría de las circunstancias.

Otros incidentes de envenenamiento por metales pesados se han atribuido al uso de compuestos rasa shastra en los Estados Unidos, y el arsénico también se ha encontrado en alguna de las preparaciones que se han comercializado en los Estados Unidos bajo nombres comerciales tales como "AyurRelief", "GlucoRite", "Acnenil", "Energize", "Ayuda Cold" y "Plus Lean".

Médicos ayurvédicos (vaydias) afirman que estos informes de toxicidad se deben a la negligencia en las prácticas tradicionales en la producción masiva de estos preparados para la venta, pero la ciencia moderna sostiene que el mercurio, al igual que el plomo, son tóxico en sí . El gobierno de la India ha ordenado que los productos ayurvédicos deben especificar su contenido metálico directamente en las etiquetas de los productos; Sin embargo, MS Valiathan señaló que "la ausencia de vigilancia posterior a la comercialización y la escasez de servicios de laboratorio de pruebas [en India] hacen que el control de calidad de los medicamentos ayurvédicos sea extremadamente difícil en este momento". Hay un principio ayurvédico que indica que el más grande de todos los recursos, tomado incorrectamente, puede ser un veneno, y el peor veneno, si se toma correctamente, puede ser el más grande de los remedios.

En ningún ámbito del Ayurveda se aplica esto tan bien como en la disciplina de Rasa shastra.

Oro (Suarna)

El oro tiene fama de fortalecer el músculo cardíaco y aumentar la energía y la resistencia. También se considera que es un nootrópico que mejora la memoria y la inteligencia. Además se utiliza como un tónico para los nervios eficaz. Circunstancias en las que se utiliza en la medicina ayurvédica incluyen ansiedad, la histeria, la epilepsia, la enfermedad de la arteria coronaria, insuficiencia cardíaca congestiva, las arritmias, la función pulmonar disminuida, y debilidad general. Se usa también para fortalecer el pulso débil. La resonancia del oro y la plata también se puede aprovechar al hacer agua medicada. Esto se realiza mediante la colocación de una pieza de oro (desprovisto de piedras) en 1000 ml de agua e hirviendo hasta que se reduzca a 500 ml.

Dosis utilizada: el oro ceniza: 10 mcg / día.

Agua de oro: 1 cucharadita 3 veces al día.

Plata (Rajata)

La plata es una sustancia curativa muy importante debido a su cualidad fría y propiedades antisépticas. Es muy útil para el tratamiento de enfermedades Vata y Pitta, especialmente condiciones que impliquen debilidad, emaciación y las secuelas de las fiebres crónicas. También se utiliza para la gastritis, inflamatoria de los intestinos, colitis, metrorragia (sangrado menstrual anormal o excesivo), y en las enfermedades del hígado y el bazo. Debe usarse con precaución en las personas Kapha. El agua de plata se prepara usando el mismo método que para el agua de oro; los recipientes de plata se utilizan para calentar la leche que se consume para mejorar la resistencia general y la claridad mental.

Dosis utilizada: plata ceniza: 10-30 mcg / día

Agua de plata: 1 cucharadita 3 veces al día

Cobre (Tamra)

El cobre se utiliza para tratar el exceso de kapha (principalmente) y vata (en segundo lugar). Específicamente, se recomienda su uso en la obesidad, esplenomegalia, congestión linfática, tos y trastornos de la sangre. Es también utilizado en algunas formulaciones utilizadas para la artrosis. Inclusive se usa como muñequera o agua de cobre, hecha de la misma manera que el agua de oro.

Dosis utilizada: ceniza de cobre: 10-30 mcg / día

Agua de cobre: 1 cucharadita 3 veces al día

Ratnas: piedras preciosas y semipreciosas

Acerca de las gemas, el texto *Brihat Samhita* discute los poderes y alcances de las mismas. En el mismo dice que las piedras hacen interjuego con la carta natal y que la misma piedra puede producir efectos contrarios acorde al magnetismo (longitud de onda) del macro cosmos en ese instante.

Las grandes piedras, Maharatnas o piedras preciosas son:

Ratna o gema +	Energía	Elemento	Vata	Pitta	Kapha
Diamante: hiraka	Fría	Espacio y agua	↓	↓	↑
Ruby: manika	Calor	Fuego, aire y espacio	↓	↑	↓
Perla: mukta	Fría	Aire, espacio y tierra	↓	↓	↑
Zafiro azul: neelam (**)	Fría	Espacio y aire	↑	↓	↑
Esmeralda: tarkas	Fría	Aire, espacio y agua	↓	↓	↑
(**) El zafiro amarillo es calentante y con fuego por eso armoniza o baja fuerza Kapha.					

Todas ellas se trituran y funden varias veces hasta lograr los churnas o polvos, en mínimas dosis (menor a 50 mg), por ejemplo en severa anemia o pérdida de sangre: Lauha bhasma (hierro calcinado), así la fundición de diamante es un tónico cardiaco, de rubíes es rejuvenecimiento, de esmeralda inmunidad, etc.

Diamante (Hiraka)

Los diamantes son las más difíciles de todas las gemas (10,0 de 10,0 en la escala de dureza). Fueron utilizados tradicionalmente como remedio en todas las formas de enfermedad del corazón, especialmente los relacionados con fallas en la bomba (insuficiencia cardíaca congestiva). Se utilizó también en las enfermedades crónicas debilitantes, tales como ciertos tipos de cáncer, la tuberculosis, y en caso de ojas baja (energía inmune).

Dosis utilizada: 100-250 mcg / día.

Zafiro Azul (Neelam)

El zafiro Azul es el segundo diamante en dureza (9.0/10.0), y se presenta como una piedra azul o azul claro en la naturaleza. Se compone de aluminio, oxígeno y cobalto. Se dice que es tridoshahara (apacigua los tres dosha). Se utiliza específicamente para el tratamiento de toda clase de toxinas en el cuerpo, todas las formas de enfermedades de la piel, y obstinadas enfermedades del tracto urinario. También fue acreditado como un afrodisíaco y un dravya balavardika .

Dosis utilizada: 100-500 mcg / día.

Para el Ayurveda todo lo demasiado, por más que sea bueno, se transforma en ama. Veamos cuáles son las piedras más indicadas para cada Dosha:

- El cobre controla Kapha, pues es caliente y picante. Favorece la ruptura del ama. Cuidado con el cobre para los Pitta.
- El oro es lo más indicado para Vata, pues es caliente y dulce.
- La plata es para Pitta, pues es más fría que ácida.
- El oro es el sol solidificado para el Ayurveda. Sus efectos son similares: reduce el reuma y el ama en general.

En el caso de utilizar piedras calientes o frías, no debemos dejar de lado las cualidades del Dosha o del desequilibrio. Al efecto propio de las piedras, si están calientes, se le suma el efecto del aumento del riego sanguíneo y el metabolismo celular, relajan la musculatura. Si son frías van a provocar vasoconstricción y liberación de histamina, disminuyendo el dolor y los procesos inflamatorios, tonifican.

- Agata: alínea el chakra sexual y cardíaco trayendo mayor equilibrio a los temas sexuales.
- Cuarzo rosa: apertura del chakra del corazón, equilibrio emocional, estimula la confianza, creatividad, amor y la belleza en las artes. Suaviza el enojo y la tensión.

- Cuarzo esfumado: liberación o ascenso de la energía Kundalini. Alinea chakra basal, sexual y 3° chakra, lleva energía hacia el cuerpo.
- Cuarzo puro: promueve la iluminación espiritual, la meditación, la intuición y sensibilidad. Disminuye las alteraciones emocionales.
- Jade: Aumenta la capacidad para trabajar sobre los chakra y asiste el proceso curativo.
- Ámbar: actúa sobre la conciencia del Ser, y el equilibrio emocional.
- Topacio: disminuye las emisiones fuertes como el enojo, los celos, la depresión o la preocupación. Actúa sobre el 3° y 4° Chakra.
- Zafiro: Estimula la inspiración, la meditación. Actúa sobre todos los chakra y los meridianos.

4. Purushartha: Objetivos de vida



En el hinduismo, los purushartha son los cuatro objetivos de la vida. Artha significa objetivo, y también abundancia, etapas. Purusha puede referirse a lo inmanifiesto, el alma, Dios y también a cualquier ser humano.

En su componente sutil purusha es el absoluto individual más allá del tiempo, espacio y causalidad; en su contraparte material, purusha viene de puri, pur, ciudad (Hastinapur, Singapur, Jaipur, etc.), y simboliza al humano como una ciudad con 9 puertas (2 ojos, 2 narinas, 2 orejas, 1 boca, 1 ano y 1 componente genital). Puri Shete iti Purushah: "el que duerme en la ciudad es purusha".

Purusha, cuando se refiere al individuo, significa el morador de este cuerpo, y si bien es ambos sexos, en este contexto históricamente (3.000 años atrás) el padre de familia tenía que conseguir los primeros tres objetivos (dharma, artha y kama), siendo el cuarto objetivo (moksha), para los más avanzados espiritualmente. En la actualidad claro, es aplicable indistintamente al género.

Estos cuatro objetivos del individuo durante su vida (kama, artha, dharma y moksha) aparecen mencionados en las épicas *Ramayana* y *Mahabharata*.

Los purushartha son:

- Kama, placer, que puede llevar al hartazgo y deseo de liberación.
- Artha, seguridad, abundancia que a su vez permite conseguir todos los placeres de la vida.
- Dharma, acción correcta, que naturalmente produce riquezas.
- Moksha, liberación del ego y del ciclo de las reencarnaciones.

En la tradición hindú, la noción de los cuatro purusharthas representa una aproximación holística a la satisfacción de las necesidades físicas, emocionales y espirituales.

A nivel individual, la búsqueda de kama y artha de por sí, nunca puede realmente dar lugar a una sensación de satisfacción real y duradera. Sin embargo, cuando está presente la idea de dharma, su encuentro se transforma en algo noble, hermoso y de un valor más duradero.

Kama y artha consisten en la búsqueda de placer (kama) y la riqueza (artha), en el segundo grupo encontramos el camino conforme a la acción correcta (dharma), que lleva a la liberación (moksha).

Kama

Presente en los primeros 25 años de vida. Kama representa las diferentes formas de placer sensual. Todos los seres vivos buscan lo placentero a través de los órganos de los sentidos de que disponen. Buscan lo que están programados para disfrutar directamente y de forma simple. La búsqueda de placer para el ser humano es más compleja. Los deseos instintivos se hacen más complejos por la habilidad de considerar una amplia gama de deseos personales.

Raga/dvesha, gustos y aversiones, son los placeres que se buscan y los que se evitan o rechazan acorde a las conveniencias del ego.

Cuando el camino del placer no está regido de forma dhármica sino que es guiado por valores personales, se transforma en algo superficial y a la larga siempre vuelve en contra, esa es la ley de compensaciones que entiende la filosofía hindú. Los diez senti-

dos, si no son guiados por el intelecto, generan karma. En cambio kama con dharma se refiere al arte de disfrutar de los placeres cotidianos, del sexo, del alimento, etc. Vivir en dharma es vivir con nuestra naturaleza individual a estar de acuerdo con todo el flujo de las cosas, en armonía con la vida misma.

Artha

25 a 50 años. Artha, representa todas las formas de seguridad y abundancia en la vida. En nuestra sociedad el dinero es el recurso más importante que nos proporciona seguridad (alimento y refugio). Todo ser vivo busca la seguridad en una forma apropiada, según sea dicho ser vivo. Pero para los seres humanos, no hay un final para el anhelo de la seguridad en la forma de riqueza, poder, influencia y fama. Independientemente de cuanto se acumule, la inseguridad continúa. Artha se relaciona también con el aspecto financiero o el estado económico de los seres humanos, que dará alimento, casa y seguridad, cosas que desde ya son importante para todos.

La acción desesperada nos lleva a estar presos de una vida destructiva o desequilibrada. Los Veda sostienen que la abundancia viene cuando uno hace su dharma, cuando uno descubre lo que vino a hacer. Artha es una consecuencia natural, no una búsqueda.

Dharma

50 a 75 años. La palabra dharma se deriva del sánscrito root 'dhri' que significa para celebrar juntos o para preservar. El dharma es la naturaleza interior que ha alcanzado en cada hombre un cierto grado de desarrollo, esplendor y florecimiento. Esta naturaleza interior es la que modela la vida exterior, la que se expresa por los pensamientos, palabras y acciones y a la que el nacimiento físico ha colocado en un medio favorable a su crecimiento.

En el hinduismo, el dharma es la ley universal de la naturaleza, ley que se encuentra en cada individuo lo mismo que en todo el universo. A nivel cósmico, esta ley se concibe manifestada por movimientos regulares y cíclicos. Por este motivo se simboliza al

dharma como una rueda (dharma-chakra) que torna o gira sobre sí misma. Este símbolo es el que se encuentra en la bandera de la India. La acción dhármica entonces es la más cercana a la naturaleza, que no pasa por el pensamiento de la mente sino por el intelecto

Dharma se llama así porque protege y nutre a todos, es sin duda ese principio que es capaz de preservar el universo. Dharma es para el bienestar de la humanidad. Protege y preserva todos los seres humanos, aplicable a cualquier época, momento o situación. Todos tenemos un dharma diferente, por eso es menester el auto conocimiento. Cuando uno deja la mente y el ego de lado, aparece con el intelecto el dharma.

Los animales no generan karma ya que no se apartan nunca de su dharma, salvo cuando interviene el ser humano. El dharma es la otra cara de la moneda del karma. Dharma es la acción correcta del intelecto, la acción que no genera karma.

Maharishi Mahesh Yogi: "El dharma es ese invencible poder de la naturaleza que sostiene la existencia, mantiene la evolución y da forma a la base misma de la vida cósmica, sostiene todo aquello que es beneficioso para la evolución y desalienta todo lo que se opone a ella. El dharma mantiene el equilibrio entre las fuerzas cósmicas opuestas, resguarda la existencia y sostiene el sendero de la evolución, el sendero de la virtud".

Nuestra vida está condicionada por atracción/aversión (raga/dvesha) y no por el dharma, mientras que si cultivamos el dharma, esa atracción o placer se transforma en raga ennoblecidos. Según el dharma, las atracciones o aversiones no son más el factor decisivo de la vida, ya que la elección nace de lo adecuado a través del entendimiento de las leyes universales. Los valores del dharma son universales, pero no absolutos. Dependen del contexto, la época y la situación, entre otros factores. Cada dharma será acorde a la época, lugar, familia, situación, etcétera, que cada uno le toco vivir. Existe el dharma universal, el dharma de una raza, de un pueblo y el personal. El dharma personal es el paramadharma, lo que cada uno tendrá que descubrir mediante el discernimiento del intelecto.

Moksha

75 y más años. Moksha se refiere a la liberación espiritual, más allá de la mente. Los hinduistas creen que cada alma está atrapada en un cuerpo material, y que cada actividad (buena o mala) obliga al alma a volver a nacer (samsara). En cada reencarnación o punar janma, el nuevo individuo podrá disfrutar las acciones del buen karma llamadas phala punyam o frutos positivos, o sufrir las reacciones del mal karma llamadas phala papam (las actividades maliciosas o egoístas que generan frutos negativos) de la vida anterior, conocida como purva janma. Mumuksha es el deseo por moksha y Mumukshu es el que desea la liberación. La experiencia de moksha se refiere a la liberación del hombre de las ataduras del karma, y según el hinduismo, existen tres caminos principales (maha margas) para poder alcanzar moksha:

- Jñana, capacidad intelectual a descubrir la realidad infinita de la propia naturaleza interior. El jñana es el yoga del discernimiento o viveka indio. Es el camino de la introspección y del autoconocimiento.
- Kriya o karma, la acción de servicio, sin esperar nunca nada de la acción, o sea hacer la acción correcta. Kriya es el camino de la acción sin ninguna motivación egoísta, es el desapego del resultado de nuestras acciones y del interés específico de nuestros actos. Podemos elegir el accionar, pero no el resultado.
- Bhakti, se alcanza moksha sirviendo a un Dios y por ende a los demás. Es el camino de la devoción y canalización de la parte emocional hacia lo Divino.

El devoto tiene una relación muy particular con la divinidad, recita su nombre (o mantra), adora su imagen como si fuera un ser vivo, le ofrece agua, alimentos, meditaciones, vestidos, ritos, flores, perfumes, incienso, plegarias, oraciones…, inclusive dinero. Todo su pensamiento está unidirigido hacia la devoción de la divinidad, de la vida, de todos.

En realidad los tres caminos no son excluyentes sino complementarios entre sí, estos tres maha margas deberían ir juntos: saber, hacer y amar

Existen tres desequilibrios limitantes en los purusharta:

1) Sufrimiento (dukham): invertimos mucho esfuerzo, tiempo y dinero en lograr alguno de los 2 primeros purusharta. Genera dolor.
2) Atrptikaratvam o insatisfacción (a-trpti): vemos que es imposible mantenerlo para siempre, nos frustramos (ya aparece eso desde temprana edad, ya sea con las golosinas o juguetes). Vemos que no podemos mantener lo que logramos supuestamente para siempre.
3) Dependencia (bandha katvam): ya hay compromiso de nuestra libertad mental, hay dependencia al trabajo, deporte, familia… interviene el elemento agua. Depende mi felicidad de lo externo.

La Vedanta llega al moksha a través del dharma y del auto conocimiento. El Yoga llega al samadhi a través del raja. Y así el satori, nirvana, buddha, etc. son objetivos de distintas filosofías que expresan un final común, la liberación en todo sentido

Adhikari, el buscador espiritual

Es el buscador espiritual de la vendanta, y según estos textos para merecer esa calificación debe desarrollar 4 cualidades:

1) Viveka: discernimiento entre sathyam (lo que no perece, es permanente, sin causa, independiente) y mithyam (que depende de algo más para su existencia). La viveka es cultivada por el intelecto.

2) Vairagya: desapego del resultado de la acción. Es también aceptación cuando entendemos el desapego. Cualquier apego es subjetivo y conduce al dolor. Cuando crezco interiormente,

veo que hay situaciones alrededor que caen o desaparecen por sí solas, sin esfuerzo de mi parte.

3) Shamadhi (shat: "seis"; adhi significa "partes", también "señor"): consta de seis ítems.

- Shama: manejar o regular la mente. El control o maestría sobre la mente es llamado mano nigraha (suspender la reacción, procesar, pensar y luego expresar)
- Dama: maestría de las Indriyas, regular lo que entra de información.
- Uparama: es la responsabilidad en cada uno de nuestros roles.
- Titiksha: adaptabilidad sobre los pares de opuestos (dvandva): no pegarse a nada, ni tampoco odiar nada.
- Shraddha: tener fe en el maestro es tener fe en las sagradas escrituras, ya que el maestro es su vehículo. Es también humildad y respeto.
- Samadhanam: capacidad de concentración. Ya sea por medio de sadhanas, yoga, meditación, etc.

4) Mumukshtvam: Deseo intenso (tivra) por moksha. Es el único deseo para erradicar los demás deseos.

Resumiendo purushartha:

Los tres primeros son trivarga, van juntos… o al menos deberían ir juntos; los años son la preponderancia de cada cualidad u objetivo.

- 0 – 25 años:
  Kama: etapa de placer (crecer, juegos, sexo).

- 25 – 50 años:
  Artha: etapa de búsqueda de sustento para la familia, abundancia, prosperidad, seguridad.

- 50 – 75 años:

  Dharma: búsqueda de la acción correcta, despertar de la conciencia y sabiduría.

- Más de 75 años:

  Moksha: liberación (de la mente).

Los purushartha fueron transmitidos según el parampara, la enseñanza de maestro a discípulo sin interrupción. Gurukulam por su lado es donde vive el maestro, que puede ser un ashram. Gurú significa el que disipa la oscuridad y permite ver; el Gurú externo despierta y alumbra al gurú interno, nuestro verdadero maestro, el intelecto. Purushartha busca coordinar los deseos materiales y la vida espiritual. También trata de encaminar el instinto del sexo en el hombre, su amor por el poder y la propiedad, su sed de una vida artística y cultural, en un camino de reencuentro con paramatman, el alma suprema. Comprende la vida en su conjunto, sus esperanzas y aspiraciones, sus adquisiciones y el disfrute, la sublimación y espiritualización

Dharma enseña que la creación es ordenada y hermosa. Mira a toda la creación como una gran orquesta que ya está presentando una hermosa música; todos somos parte de la orquesta y sensibles a la armonía y la melodía de cada uno con el todo.

Dharma nos lleva a moksha, donde los condicionamientos profundos ya no están más. Moksha es la libertad de la esclavitud de las cuerdas del karma, del ego y de la mente.

Moksha es la experiencia directa de la verdad absoluta, la que no se puede definir con nada pues definirla es limitarla; moksha es sin palabras, sin nombre ni forma, moksha es eso.

Y tat tvam asi: "tú eres eso".

5. Jyotish, los astros



Acá voy a transcribir mucho de lo que escribí en *Ayurveda y Astrología*, ya que mucho eso no ha cambiado, allí contaba que la astronomía se ocupa principalmente de las leyes (*nomos*: normas) que rigen los movimientos de los astros, ya sean estrellas, planetas o asteroides. Se basa principalmente en la fuerza de la gravedad. La astrología, por su parte, es el estudio de la influencia de esos astros sobre la vida terrestre. La astrología sigue la ley de Analogía de Paracelso (signaturas o analogías). Analogía: relación entre varias razones o conceptos. La astrología sigue también la ley del Principio de Correspondencia, de Hermes.

Nuestro macrocosmos es el sistema solar con sus planetas orbitando el Sol.

La Astrología Védica, conocida como Jyotisha Shastra, tiene su origen en la India hace más de 3000 años. Se cree que fue revelada en estado meditativo por sabios rishis, al igual que sucedió con el Ayurveda, el Bhagavad Gita, el Ramayana y los Veda.

Jyotisha Shastra es uno de los seis Vedangas (angas significa "miembros"), que pertenece a una de las más antiguas y sagradas escrituras hindúes, los Veda ("Conocimiento"). Ayurveda, por su parte, es uno de los anexos secundarios o Upaveda de los Veda. Jyotish, Jyotisha o Jyotisham, significa "Luz"; por su

parte, Shastra quiere decir "Ciencia". Por lo tanto, podemos concluir que uno de los significados de este Vedanga es "Ciencia de la Luz".

Cuando hablamos de la luz, es preciso entender a la oscuridad: la oscuridad es la base, puesto que siempre está. Es decir, no es necesario llevar a cabo ninguna acción para obtener oscuridad, ya que es una propiedad del elemento Espacio. Por el contrario, la Luz es el despertar, el vivir y sentir, el intelecto, el Sol, el calor y las galaxias… Jyotish, entonces, es el ojo de los Veda.

Para los Veda, el Akasha (Espacio) es el primer elemento que hace que nazcan los demás elementos. Sin él no existiría nada capaz de expresarse. Espacio es también libertad, ya que cuanto más espacio uno tiene, más libre puede ser. El Universo, el Cosmos y nosotros mismos, existimos gracias a que existe el elemento Espacio donde es posible la manifestación de nuestra existencia.

Akash, Akasha, Akasham, Éter o Espacio, no es otra cosa que el infinito en donde se conserva la información y los registros akáshicos de miles y miles de millones de años, informaciones cuánticas vibracionales de karma, samskara o impresiones, arquetipos, almas, tendencias o vasana, ruedas de nacimiento y muerte. A estas existencias que vagan por el Espacio, debemos agregarles las frecuencias inventadas por el ser humano: radio, televisión, celulares, Internet, controles remotos de toda clase, microondas… todas estas ondas están viajando a través del espacio ininterrumpida y eternamente.

Dijimos que el Universo sólo es posible porque hay Espacio. Pues bien, etimológicamente "Universo" significa "convertido en uno". Esta palabra proviene del latín universus, compuesta por unus (uno) y versus, participio pasado de vertere ("girar", "hacer girar", "convertir"). En español, entonces, entendemos que la palabra "Universo" define al conjunto de todas las cosas. Un dato más con respecto a esta palabra: Universitas tenía en latín el sentido de "comunidad", "gremio" o "colectividad de personas que tienen algo en común" y este nombre pasó a designar en varias lenguas a los colegios de altos estudios.

Pero volvamos al Universo, es decir, a la unidad de lo diverso:

El macrocosmos se corresponde con el microcosmos; nuestra salud depende del equilibrio entre ambos y el Ayurveda puede ser comprendido como el puente o camino entre los cosmos, ya que incluye a la naturaleza y sus ciclos astrológicos. Podemos encontrar en el átomo del microcosmos la analogía y correspondencia con el Sistema Solar, el núcleo del átomo simulando el Sol y sus electrones girando alrededor u orbitando simulando los planetas. Del mismo modo, podemos entender que el sistema solar es un organismo vivo que pulsa.

El Pandit Shriram Sharma Acharya (Gurudev) reza en su libro Extrasensory Potentials of the Minds: "anu me vibhu", esto es, "el universo entero existe sutilmente en cada célula".

En la India se recurre con frecuencia a Jyotish. La razón es simple: en ella se mezcla y entrelaza la religión con los mitos y las creencias. Además, es en ese país donde existen la mayor cantidad de astrólogos del mundo, y donde la Astrología es estudiada como carrera universitaria. En la Astrología Védica existen mitos, arquetipos, símbolos y leyendas que pueden verse de diversos modos, de acuerdo a cada observador.

La relación con la naturaleza es una de las causas que iniciaron el estudio de los astros, como una vía para que el hombre fuera capaz de pronosticar y predecir cataclismos, erupciones, terremotos, y tormentas. Así, tanto en la India como en muchas otras civilizaciones, existe el dios de la lluvia, de la Tierra, del cielo, del Sol, de cada planeta, y muchas otras deidades como representación de los elementos del Universo.

Cuando nos referimos al estudio de los astros, podemos hablar desde un sistema heliocéntrico, propio de la Astronomía, en donde el Sol se considera el centro; o desde un sistema geocéntrico, perteneciente a la Astrología, que coloca a la Tierra en ese sitial. Existen claras diferencias entre una y otra ciencia. Según el diccionario, "Astronomía" viene de la raíz griega astron, que significa "estrella" y nomos, cuyo significado es "normas". La Astronomía se ocupa principalmente de las leyes que rigen los movimientos de los astros, ya sean estrellas, planetas y asteroides. Antigua-

mente era conocido como Uranometría, un término proveniente de Urano ("cielo") y metría ("medición").

La Astrología, por su parte, es el estudio de la influencia de esos astros sobre la vida terrestre. Es mucho más poética la definición que alguna vez escuché en una de sus clases al Master de Casa XI, Eugenio Carutti: "la Astrología es la música de las esferas", a lo que agregó: "no es un saber, sino un ver, un percibir". En definitiva, la música, al igual que los astros, habla por medio de la vibración, la resonancia, la sintonía, los acordes, la frecuencia y la armonía.

La Astrología Védica

Físicamente, la ley del Universo del macrocosmos es la de la gravedad. Esto se traduce de manera muy sencilla: los planetas se atraen e influencian unos a otros. Si bien en la Astrología se utiliza el sistema geocéntrico, esto no supone la creencia de que la Tierra sea efectivamente el centro del Universo, sino un marco de referencia convencional. Como la Astrología trata de la influencia astral sobre personas, el sistema a utilizar para Occidente es el geocéntrico (en realidad debería llamarse homocéntrico: lugar y tiempo exacto del nacimiento de cada uno). Tanto la astrología occidental, como una parte de la hindú utilizan el sistema geocéntrico y, más precisamente, el lugar y hora de nacimiento como centro de todo.

Existen algunas diferencias entre la Astrología de Occidente y la que se estudia en la India:

- Los planetas, los Signos, las Casas, los Tránsitos y los Aspectos, son usados en la astrología védica así como en la astrología occidental. Los planetas y los Signos tienen un significado similar, pero no son exactamente los mismos.
- Las Casas son similares en sus interpretaciones, pero se diferencian en términos de cálculo.
- Existen muchos métodos astrológicos de medición en la Astrología Védica, con dos ramas principales. Una de ellas es similar a la utilizada en Occidente, pero la otra posee una dife-

rencia en los aspectos planetarios usados, con un sistema de interpretación y una manera de calcular diferentes.

Además, la astrología védica Jyotisha, Jyotish o Jyotisham, contempla tres grandes aspectos:

- Samhita, el estudio astrológico de los asuntos de las grandes colectividades, como naciones, grupos étnicos, cambios de gobierno, guerras, predicciones atmosféricas, terremotos, tendencias del mercado, y otros.
- Siddhanta, que trata de los aspectos matemáticos y astronómicos de Jyotisham.
- Hora (se debe leer gjora y significa "tiempo", al igual que Kala), donde se estudia por un lado el aspecto natal o jataka y por otro la parte horaria, diaria o muhurta, que ocupa también las fechas propicias. Hora se utiliza para seleccionar el tiempo propicio para realizar la celebración de matrimonios o la concepción de un hijo, así como también para llevar a cabo ceremonias, construir el hogar, abrir un negocio, firmar un contrato, realizar un viaje o comenzar una campaña militar, entre muchas otras aplicaciones. Incluye la astrología natal, el Karma y la reencarnación. Algunos utilizan como sinónimos a Jyotisha y Hora. Hora Shastra, entonces, puede entenderse como la "Ciencia del Tiempo" y es igualmente dominada como Kala Vidya, o "Conocimiento del Tiempo". El gran dios del tiempo, el deva Maha Kala, no es otro que Mahadeva Shiva.

Jyotish es la representación matemática de todo el desarrollo secuencial de la creación. A través de él, los expertos en esta ciencia, llamados Jyotishis, practican el arte de predecir las tendencias y eventos futuros. Esto lo define claramente Maharishi Patanjali, quien hace más de 2000 años reveló que el objetivo principal de esta ciencia es evitar los peligros antes de que surjan. Lo que sería lo mismo que decir nuestro viejo refrán: "Más vale prevenir que curar".

Jyotish puede brindar salud a la vida instruyendo a la persona a estar en armonía con el macrocosmos. El Ayurveda coloca a la persona en su entendimiento del microcosmos, de manera que ambas interactúan entre sí en forma holística, es decir, total. A lo largo de este capítulo descubriremos cómo funciona esta simbiosis.

La Astrología sigue la Ley de Analogía de Paracelso (signaturas o analogías, que veremos luego) y la Ley del Principio de Correspondencia, de Hermes: "Así como es el macrocosmos, es el microcosmos; así como es arriba, es abajo".

Como vimos, nuestro macrocosmos es el Sistema Solar con sus planetas orbitando el Sol. Esto se corresponde y es análogo con nuestro microcosmos, que es el átomo con sus electrones orbitando el núcleo. Pero en ninguno de los cosmos todo concluye con esa estructura básica:

- En el macrocosmos se habla de múltiples dimensiones y una fisiología oculta vibracional que algunos llaman teoría de las cuerdas.
- En el microcosmos, el átomo que se consideraba el final de todo (a: "sin"; tomo: "división", "corte"), demostró contener dentro al electrón, al protón, al neutrón, y finalmente, dentro de estos, a los cuantos.

No es fácil explicar qué son los cuantos. Puede decirse, incluso, que son y no son, son onda y partícula a la vez, están y no están, los vemos e inmediatamente no los vemos, así como podemos verlos en dos lados a la vez. Es decir, en su estructura inicial son totalmente impredecibles, ya que son estructura (partícula-materia) y a la vez no la son (onda-energía). El cuanto toma partículas de la nada, se hace partícula y al instante se vuelve nada. Esto implica que la base de todo es una probabilidad o tendencia de que ocurra o suceda algo, siempre dependiendo de quién lo vea, así como del ángulo de enfoque. Puede suceder que una persona lo vea como partícula mientras que, al mismo tiempo, otra no lo vea. Como dijimos antes, todo depende del observador.

Todos y todo actuamos vibrando a diferentes ciclos y frecuencias. Aquellas que sean iguales entre sí, resonarán y se influenciarán. Ya sean planetas, olores, notas musicales, mantras, rocas o mandalas, todo puede influenciarse entre sí y esta es la razón por la cual todo puede curar. Esto explica la interrelación energética entre el uso de plantas medicinales, los planetas y las enfermedades,

La Ley de Analogía

Para la Astro Medicina, la salud es la armonía con las leyes cósmicas. No se trata de nada nuevo: en el siglo V antes de Cristo, el griego Hipócrates vinculaba elementos con planetas y plantas; pero tiempo después, Galeno (siglo II a.C.), quitó del estudio de la medicina todo lo no material del cuerpo, es decir, todo lo que no sea anatomía y fisiología. Desde entonces, la medicina actual ve todo desde lo físico, lo mensurable o tangible. Lentamente, la "otra" medicina se transformó en complementaria, alternativa, esotérica, oculta, e incluso en "cosa de brujas".

Fue el suizo Paracelso (1494-1541) quien retomó el camino de la metafísica y estableció lo que se conoce como "Ley de Analogía". "Analogía" es un término que proviene del griego ana, que significa "reiteración", "comparación", "formación", "de nuevo" y "sobre"; y logos, cuyo significado es "razón". De esta forma, cuando hablamos de analogía estamos refiriéndonos a una comparación o relación entre varias razones o conceptos. ¿Cómo funciona esta ley en la medicina?, por medio de las signaturas. Por ejemplo, la rama de la consuelda está como pegada a su tronco… y la consuelda sirve para tonificar y unir los huesos; la pulmonaria se llama así porque parece que tuviera alvéolos pulmonares… y sirve para las patologías pulmonares; del mismo modo, todas las semillas resultan beneficiosas para incrementar la fertilidad. Al igual que las plantas, también los planetas y los colores actúan por analogía o signaturas, estos signos característicos de la naturaleza. La signatura de Marte es rojo, ergo influye en lo rojo: la sangre, el hígado, las pasiones, la ira, el calor y la competencia.

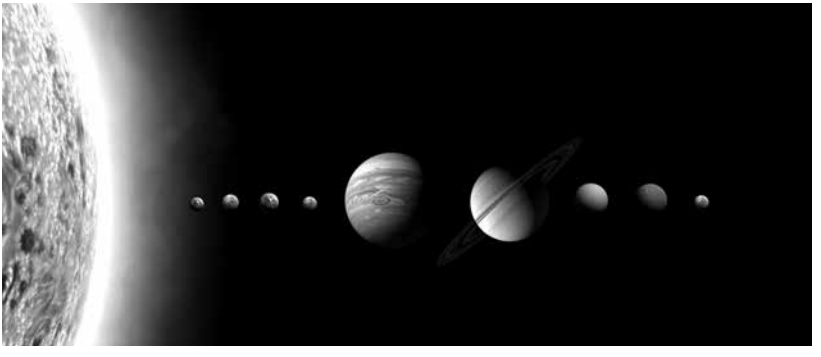
Los planetas: *graha*

De acuerdo a los Veda, los planetas o graha son los instrumentos mediante los cuales opera la ley del Karma. Antes de antes, cuando no había relojes de ningún tipo ni calendarios, el Sol y los graha indicaban la venida e influencia de las estaciones, por lo tanto marcaban el tiempo. En Occidente y en su honor, los días de la semana son los nombres de los planetas de nuestro cosmos. En inglés, resuenan mejor los nombres del fin de semana, sobre todo el acá llamado "Domingo", que es el día del Sol, en inglés "Sunday"; y sábado, el día de Saturno, conocido en ese idioma como "Saturday".

En sánscrito, graha significa "que agarra o que atrapa", en referencia a la gravedad de los planetas. Ya sean rocosos o gaseosos, los graha no tienen luz propia, a diferencia de las estrellas como nuestro Sol que sí la tiene e ilumina a los demás. En realidad, nuestro Sol es una estrella mediana, lo que ocurre es que es la más cercana a nuestro Planeta.

La astrología védica clásica no toma en cuenta a los planetas llamados "externos", es decir, a Urano, Neptuno y Plutón, pero sí utiliza a Rahu y Ketu, que si bien no son planetas, son centros energéticos. De esta manera se constituyen los nava graha, los nueve planetas.

La ubicación de los planetas, incluido Plutón, es la siguiente:



En el esquema vemos que a nuestro querido Sol o Surya le siguen los graha internos Mercurio y Venus; luego aparece la Tierra con la Luna que, si bien no es un planeta, es considerada como tal por su tamaño en relación a la Tierra y por su influencia so-

bre ella; cuando se cruza la prolongación media del horizonte terrestre con la eclíptica u órbita de la Luna, se forman los chakra energéticos Rahu y Ketu. Finalmente tenemos los graha externos: Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno, y Plutón. Los rocosos internos Mercurio, Venus, Tierra, Luna y Marte son los más viejos; acumularon tanto polvo y roca que se hicieron sólidos. Plutón es sólido, pues está compuesto por gas congelado.

Como dijimos, Rahu y Ketu no son planetas sino dos centros o chakra pránicos gigantes, producidos por el choque energético entre la órbita o eclíptica de la Luna cuando se encuentra con la de la Tierra. Para la astrología son importantes, a nivel espiritual y tiene que ver entre otras cosas con las sombras inconscientes, el karma y los conflictos sin resolver provenientes de vidas previas. Ya volveremos a ellos más adelante.

Cada planeta tiene una correspondiente frecuencia vibratoria, color, elemento sutil, forma geométrica, e incluso una personalidad, con atracciones y repulsiones, amistades y enemistades, fortalezas y debilidades. Estamos influenciados por una combinación específica de planetas y muchas veces nos inclinan con sus características, atracciones, repulsiones, conducta y personalidad.

Es en esta comprensión en lo que se basa la ciencia de Jyotisha.

El texto Brihat Parashara relata poéticamente cómo cada planeta tiene su propia conciencia, su propia vibración, su propia energía y su propio ser.

Más allá de su enorme masa física y fuerza gravitacional, los astros son enormes campos de energía sutil, psíquica y espiritual, y es en este nivel que tenemos que comprender sus efectos.

Es interesante que, de acuerdo a estudios de la astronomía moderna sobre la formación de los planetas, haya solo ciertos puntos en el Sistema Solar donde la materia puede condensarse suficientemente para formar planetas. Se trata de puntos de intersección entre las fuerzas energéticas gravitacionales del Sol con las fuerzas exteriores del movimiento del polvo estelar, gases y partículas. En estos puntos es donde esta materia se comienza a juntar girando y se forma el planeta. Por lo tanto, parece que no es tanto la masa física del planeta lo que causa sus efectos

energéticos, sino más bien la fuerza generada en estos puntos astronómicos. La principal búsqueda en los planetas es el agua, ya que al haber agua hay posibilidad de vida. No es el oxígeno (O2) lo que más necesitan, ya que existen muchas formas de vida anaeróbicas, es decir, que no necesitan O2. En el prana, por ejemplo, hay otros gases que no son O2, ya que el pranatambién contiene formas de vida anaeróbicas.

Panchanga: Los cinco miembros

Panchanga es el nombre de las efemérides védicas y significa literalmente "cinco miembros".Pero, antes de continuar, veamos qué significa efemérides.

La palabra proviene del latín ephemerides ("de un día") y tiene distintas acepciones en el diccionario:

- Es un comentario en que se refieren los hechos de cada día.
- Sucesos notables ocurridos en la fecha en que se está o de la que se trata, pero en años anteriores.
- Astronomía: Libro en que se anotan anualmente las coordenadas de los planetas y de las estrellas fijas, respecto a la Eclíptica y al Ecuador, así como los eclipses, distancias lunares, ecuaciones de tiempo y otros elementos necesarios para los cálculos puramente astronómicos y para los marinos de situación.

Panchanga proporciona cinco diferentes formas de analizar y dividir un día o un período de tiempo en particular. Los cinco miembros pachanga son:

1) Wara: día, los planetas regentes de cada día de la semana.
2) Tithi: día lunar.
3) Karana: medio día lunar.
4) Yoga: uniones energéticas.
5) Nakshatras: constelaciones lunares, este es el anexo o miembro (anga) más importante en la Jyotisha, por lo que ampliaremos luego.

Los períodos y tránsitos (dashas gochara) planetarios nos permiten saber en qué momento de la vida se podrán manifestar las diferentes situaciones y tendencias kármicas y períodos favorables o desfavorables para los diferentes aspectos de la vida.

Merced a los remedios astrológicos o upayes, existen técnicas para ayudar a neutralizar o suavizar las influencias kármicas negativas y potenciar las positivas. Entre ellas están los mantras o recitaciones, los sonidos, los yantras (diagramas geométricos y numéricos), las yajnas y pujas (ofrendas con fuego y rituales), el ratna o uso de gemas y metales apropiados, dana o donaciones, y también el uso de ciertas hierbas y alimentos, además de la meditación y el Yoga.

Alcances de la Astrología Védica

La astrología védica se aplica junto a los principios del Ayurveda para analizar la constitución física individual, así como tipos de tratamientos y momentos favorables o desfavorables. Para el Jyotish, es muy importante también la compatibilidad de relaciones o Kuta. Se trata de un análisis de compatibilidad astrológica para entender las afinidades o dificultades de pareja, o en relaciones de amistad, trabajo u otras. En la India, así como en otros países de Oriente, las parejas suelen decidirse teniendo en cuenta este asesoramiento astrológico. Las doce Casas o Bhava son los escenarios de la vida. Esto significa cómo uno puede actuar en su trabajo, como padre, hijo, amante, o amigo… es decir, los escenarios de nuestra vida van cambiando. La Casa, además, se puede asociar en distintos grupos, como veremos luego.

Existe también una suerte de sub-horóscopo llamado Dvadasamsas, que refleja la situación general que vivió esa persona en la vida pasada y que influye en su vida actual. Recordemos que en la India se cree firmemente en la reencarnación y que en Occidente recién estamos comenzando a contemplar esa posibilidad.

Como vimos, Muhurta es la fecha auspiciosa para elegir el momento astrológicamente favorable para comenzar una actividad importante (por ejemplo, inauguraciones, iniciaciones, ceremo-

nias, matrimonios, cambio de trabajo, viajes, compra o venta de objetos importantes, mudanzas, etc.). Toda actividad tendrá la energía del momento en que se comienza, y ese momento debería estar en amistad con las posiciones planetarias de la persona que la inicia.

De la Carta Natal o Rashi Chakra (literalmente "círculo" o "rueda de los Signos"), se desprende el análisis del karma, los samskara, las tendencias personales y las predicciones, a partir de la posición planetaria en el momento del nacimiento. Permite entender las tendencias espirituales previas y la forma principal de avance espiritual en esta vida; también descubre los talentos creativos, así como las dificultades o conflictos a resolver; del mismo modo, brinda respuestas sobre las relaciones familiares y maritales, los hijos, la carrera, la vocación y la situación económica, la constitución física, la salud y las zonas del cuerpo más débiles o propensas a enfermedades.

Otra característica Jotysh es el prashna o preguntas, que sería contestar una pregunta o duda importante a través del análisis planetario del momento de la pregunta. Una duda o incertidumbre puede existir en la mente por mucho tiempo, pero en el momento en que uno la exterioriza, es decir, en el momento en que uno la dice o escribe al astrólogo, surge como un nacimiento, algo que estaba gestándose y en un momento sale a la luz.

El prashna está basado en el principio de que nada ocurre por casualidad, sino que hay una coexistencia de innumerables aspectos de la naturaleza, fenómeno al cual luego Jung llamó "sincronicidad". En otras palabras, no es casualidad que salgan tales o cuales cartas en el Tarot, o determinadas piedras en las Runas, o tal cosa en el I Ching. Existe una sincronización entre nuestro microcosmos o mundo personal, y el macrocosmos en su totalidad.

Sincronicidad es la existencia simultánea de dos acontecimientos relacionados de manera significativa pero no fortuita, existiendo una colaboración entre las dos personas o actos. Estos hechos ya operaban desde el universo. Cuanto más nos conectemos con la naturaleza y el universo, más experimentamos ese fenómeno.

Detrás de toda forma existe una fisiología e inteligencia cuántica que forma la sincronía, la intuición y la clarividencia.

Nada ocurre en este mundo material o mental que no esté relacionado con una posición determinada de los planetas. No es por casualidad o accidente que uno hace una pregunta en un momento dado, se dan ciertas circunstancias, se encuentra con alguien…

El cosmos

Los pitagóricos fueron los primeros en el uso metafórico del término Kosmo (Cosmos) para designar al mundo. El significado original de kosmo es "orden" o "correcta disposición", que es lo que percibieron los pitagóricos en el universo y la naturaleza, tal vez en contraposición del vacío, es decir, el caos existente originador de todo. En teología el término puede ser usado para denotar la creación del Universo sin incluir a Dios. En el ámbito de la filosofía, el uso de Cosmos, Universo y Lo Absoluto, es empleado como sinónimo de todo lo que existe, incluyendo lo que se ha descubierto y lo que no, todo a su vez dentro del elemento Espacio.

Si tomamos su inicio a partir del Big Bang hace 15.000.000.000 de años o 15 eones, vemos que fue el Akasha o Espacio lo que primero se creó, comenzó a crecer y aún hoy continúa su expansión, permitiendo que el Cosmos se instale en él. Por eso se reconoce al Akasha como primer elemento védico, pues antes del Espacio existía ese "no-espacio" del cual suelen hablar los científicos.

Hay muchas teorías para responder al interrogante acerca de hasta cuándo se expandirá el Espacio. Lo cierto es que, por ahora, no sólo se expande sino que cada vez lo hace más rápido. Por el principio de correspondencia, si el macrocosmos se está expandiendo significa que nuestro microcosmos también. Podemos decir que, en la actualidad, todo nuestro planeta es un gran país, todo afecta a todos y las mentes están mucho más abiertas, con conciencia global y en expansión.

Lo que parecía vacío, ahora está lleno de energía cósmica, algo que el Ayurveda, el Yoga y la astrología Jyotish llaman pranay a veces tambiénShakti. El pranaes la esencia que está detrás de todas las energías (luz, sonidos, electricidad, energía gravitacional, entre otras), detrás del oxígeno que respiramos y detrás de las proteínas o alimentos que ingerimos. Prana es muy sutil, es la "energía de la energía", es la información vibracional cuántica para que exista energía.

Para el Ayurveda, el prana rajásico es el que irrumpe pasando de un estado inmanifiesto a uno manifiesto por medio del Big Bang. Así es como siguió el proceso:

- El Espacio se crea y comienza a expandirse, creando así el Aire, que es el espacio en movimiento. Este movimiento produjo fricción y a través de éste se generó el calor.
- Partículas de calor y energía se unieron para producir luz intensa y luego Fuego.
- Algunos elementos etéreos se disolvieron y licuaron lo que originó el Agua, que al solidificarse formó la Tierra.

El resultado, como podrán apreciar, son los cinco grandes elementos o pancha maha bhuta de los Veda, con su representación corporal y cada uno con un órgano de los sentidos. Los cinco grandes elementos no están formados por nadie y a la vez forman todas las otras cosas. Desde este punto de vista, todos y todo está formado por la combinación de esos cinco elementos.

La astrología occidental difiere, en primer lugar, en considerar cuatro elementos, ya que al Espacio lo da ya por hecho, lo cual es bastante lógico también. Además, varían el orden de los restantes: en el Big Bang el que irrumpe es el Fuego (primer elemento) que por un lado se solidifica y da la Tierra (segundo elemento); por su movimiento en la Tierra, el Fuego genera Viento, que es el tercer elemento y es cálido, a diferencia del Ayurveda que lo considera frío; recién entonces aparece el cuarto elemento, Agua, como una mezcla alquímica de los otros tres. Así como de un ele-

mento deriva el otro, de un Signo va a derivar el otro subsiguiente también. Como dice Carutti, "después de Aries y su energía vibratoria, no puede venir otro signo que no sea Tauro". Tauro deriva de Aries así como éste derivó de Piscis. Es la misma energía en círculo, transformándose.

Pero volvamos a la Astrología Védica y, sobre todo, a los orígenes del Cosmos.

Junto al Big Bang aparece el bija (*semilla*) mantra "AUM"[1] (se pronuncia "OM", ya que en sánscrito al unirse "AU" se pronuncia "O"). Algunos sostienen que el "AUM" produjo la explosión, de manera que el sonido precede al espacio. Lo cierto es que el Akasha se expande produciendo el mismo sonido "ommmm". Entonces, en la pronunciación "om", la "o" sería la explosión y la "m" la expansión. El hecho es que el mantra "AUM" quedó en el Espacio como una vibración de tan infinita intensidad y rapidez, que prácticamente puede considerarse como que está en reposo, latente y, más que oído, sentido. Desde entonces, cuando nosotros recitamos y resuena internamente el "AUM", vibra en sintonía con el espacio y la creación.

La astrología Jotysh y la medicina hindú Ayurveda poseen raíces comunes que se remontan a las más antiguas prácticas terapéuticas de Oriente. Los más prestigiosos y revolucionarios médicos de todos los tiempos han practicado lo que hoy denominamos Astrología Médica o Medicina Astrológica, debido a que existe una interrelación energética entre el uso de plantas medicinales, los planetas, el Sol, la Luna y las enfermedades.

Jotysh es un sistema simbólico que pertenece a lo que se podría llamar los lenguajes sagrados, revelados; otros serían el Tarot, el I Ching, la Kabaláh, las Runas, y todos los sistemas simbólicos que comunican la experiencia de la vida y parten de la filosofía esotérica. Jotysh es el estudio de las influencias de los astros, es decir, de los cuerpos celestes, los planetas y las

1 A propósito, AUM también es la abreviatura del centro Ayurveda de la Universidad Maimónides (www.maimonides.edu), cuya dirección comparto con Alfredo Lauría, quien fuera y es mi maestro y amigo personal. Además, nuestro logo es un mandala abierto (relacionado) resonando con el cosmos.

estrellas, que actúan sobre nuestros cuerpos y mentes o, para ser más precisos, en alguna parte específica de ellos. Todo y todos actuamos vibrando a diferentes frecuencias. Aquellas que sean iguales entre sí, resonarán y se influenciarán. Ya sean planetas, olores, notas musicales, mantras, mandalas o yantras, todo puede curar si resuena a una misma frecuencia. También las piedras, el fango, el agua, las flores, las plantas, y las oraciones.

Las dimensiones del Espacio

Todo lo que vemos acontece en la Vía Láctea, que está dentro de un diámetro de 100.000 años luz de promedio y un espesor de 2500 años luz. Su forma es la de un disco espiralado chato. Para tener una idea de lo que es un año luz, debemos recordar que la velocidad de la luz es de 300.000 km/s; eso significa que, si encendemos una linterna, en un segundo la luz viaja a 300.000 km (es decir, siete veces la vuelta a la Tierra) y en un año recorre 9.463.000.000.000 km, lo que equivale a casi diez billones de kilómetros.

Continuemos con las cifras: se llama "unidad astronómica" (UA) a la distancia Tierra-Sol, que equivale a casi 150.000.000 kilómetros. La nube de Ort es una zona formada por hielos y rocas, ubicada en los confines del Sistema Solar. Se encuentra entre 50000 y 100000 UA, casi al borde del Sistema Solar, a unos 15 billones de kilómetros.

Las estrellas están a millones de años luz, su luz tardó millones de años en llegar hasta nosotros. Si vemos que la luz de una estrella se apaga, esto sucedió hace millones de años. Es claro que el cielo que vemos es un cielo antiguo. Con los últimos telescopios podemos ver a más de 30.000.000 de años luz, pero apenas distinguimos alguna estrellas, ya que hay más de 500.000 millones de ellas en nuestra galaxia... ¡y hay más de 100.000 millones de galaxias! Hay más estrellas en el Universo que granos de arena en el Planeta. No hablamos de una playa, sino de todo el Planeta.

Veamos ahora alguna medidas de nuestro planeta: su diámetro es de 12.756 km y su circunferencia (siempre hablando a nivel del Ecuador, que es su circunferencia más ancha posible) es de 40.076 km. La Tierra es el planeta rocoso más grande y se formó aproximadamente hace 4.5 mil millones de años. La parte interior de la Tierra se divide en cuatro capas, al igual que los otros planetas rocosos. Cada capa tiene diferentes características y está formada por diferentes elementos y minerales.

La velocidad de rotación de la Tierra sobre su eje de rotación es de aproximadamente 1.660 km /h en el Ecuador, ya que obviamente difiere a medida que se acerca a los polos; tarda 24 hs., un día-una noche, en dar una vuelta entera sobre sí misma yendo a esa velocidad. Al girar o rotar sobre sí misma en relación a la luz del Sol, produce lo que conocemos como el día y la noche. El Planeta gira, a la vez, alrededor del Sol (órbita o traslación de 965.000.000 de km) y gracias a su inclinación de 23º 27´, existen el verano, el invierno y las demás estaciones. La velocidad de traslación tampoco es constante, pero sí considerablemente mayor: 106.000 km/h. En su viaje alrededor del Sol, la Tierra tarda un año en dar una vuelta y volver a empezar. A partir de este tiempo fue establecido el calendario gregoriano con el cual el hombre estiupuló oficialmente su tiempo, dividido en los doce meses de cada año.

La órbita de la Tierra tiene un perímetro de 930 millones de kilómetros, con lo cual se deduce que el Planeta se desplaza en el espacio a una velocidad de 106.000 km por hora, o casi 30 km por segundo. La Tierra hace también un tercer movimiento importante, llamado precesión, que veremos luego.

A todo esto se suma la Luna, dándole vuelta a la Tierra y los demás planetas girando también alrededor del Sol. En realidad, toda nuestra galaxia se mueve junto a otras galaxias dentro de un Universo que también se mueve y se expande. Todo se mueve, se separa y se aleja.

El Sol es similar a cualquier otra estrella. En definitiva, lo único que lo diferencia es la distancia con respecto a nuestro Planeta. Si miráramos al Sol desde alguna estrella que vemos a la noche, nos parecería una estrella mediana más. Una del montón.

Pero sigamos con las cifras:

- Para llegar al espacio, primero es necesario atravesar otras capas: en primer lugar, unos 10 kilómetros hasta la tropósfera; luego, otros 50 km para alcanzar la estratósfera; se requieren 80 km más para entrar en la mesósfera; 450 km para la termósfera; y otros 900 km para encontrar la exósfera.
- A los cuerpos que circulan alrededor de los planetas se los llama "satélites", y pueden ser naturales o artificiales. Los satélites naturales son muchos en nuestro Sistema Solar.
- La Tierra tiene uno grande en relación a ella, la Luna, pero otros planetas tienen muchos más y en total hay unos 60 satélites naturales conocidos. Los más grandes son la Luna, los satélites de Júpiter (Io, Europa, Ganymedes y Callisto) el de Saturno (Titán) y el de Neptuno (Tritón).
- Otro elemento que resulta apropiado conocer de nuestro espacio es el asteroide. Se trata de un cuerpo rocoso que orbita alrededor del Sol por dentro de la órbita de Neptuno. Entre las órbitas de Marte y de Júpiter, aproximadamente a 3 UA, existe lo que se llama cinturón de los asteroides (centauros y troyanos), pues allí se concentran una gran cantidad de ellos, aproximadamente 3 millones, que varían mucho en tamaño unos de otros. El meteoroide es un asteroide chico, de menos de 10 m de diámetro que, si cae a la Tierra, se llama "meteorito"; en cambio, si se quema en la atmósfera lo denominamos "meteoro". El término "meteoro" proviene del griego meteoron, que significa "fenómeno en el cielo". Por último, los cometas (del latín cometa y el griego kometes, "cabellera"), son asteroides que se queman fuera de nuestra atmósfera. Los cometas provienen principalmente de dos lugares: el Cinturón de Kuiper, localizado más allá de la órbita de Neptuno, y la Nube de Ort, situada entre 50.000 y 100.000 UA del Sol.

El Zodíaco occidental y el Zodíaco oriental

El Zodíaco occidental le da un rol preponderante al Sol (entendido como la luz y el discernimiento), las estaciones del

año y el aspecto personal. En cambio, el oriental se ocupa en mayor medida de un destino planetario, en donde el análisis de personas está asociado con la influencia de la Luna y se estudia la tendencia y los karma a lo largo de las diferentes vidas. Es decir: la visión de Oriente con respecto a nuestro cielo está más volcada hacia la Luna, lo femenino, el Yin, la parte compasiva, espiritual y devocional, y también a la influencia de los astros sobre nuestro Planeta. Occidente, por su parte, se relaciona más con el Sol, lo masculino, el intelecto, el Yang y la acción individual.

El Zodíaco (de zoo: "animales", diaco: "rueda") es la rueda de astros con forma de animales que vemos desde nuestra posición en el cielo nocturno. Alguna de las estrellas se agrupan conformando un animal, otras lo hacen como una flecha, una balanza, en la forma de dioses, y muchas otras maneras más. Existen divergencias entre los autores en cuanto a la cantidad de agrupaciones energéticas de estrellas (constelaciones) que existen. Pero el aspecto que más diferencia a uno y otro zodíaco es que el oriental védico es sideral, llamado en sánscrito Nirayana (léase "Niraiana". La palabra proviene de nir: "no", y ayana: "estación del año", o "solsticio"), mientras que el occidental es tropical o Sayana (sa: "si", es decir, con relación a las estaciones del año, ya que siempre comienza en el mismo tiempo). La diferencia entre ambos es el Ayanamsa (léase "aianamsha", amsha: "sector", "porción", "parte", "división").

La coincidencia entre ambos Zodíacos se produce cada 25920 años, cifra que dividida por 12 (la cantidad de signos zodiacales) nos da como resultado las Eras, cuya duración media es de 2160 años cada una.

El momento histórico de coincidencia entre ambos Zodíacos es conocido como Ayanamsa cero (cercano al 250 d.C.). El Tropical siguió midiendo precisamente los trópicos y el equinoccio de la Tierra con respecto al Sol; en cambio, el Sideral siguió midiendo al zodíaco con respecto a las estrellas "fijas" del espacio (donde verdaderamente están las Constelaciones).

Los solsticios

En el Zodíaco occidental, los trópicos de Cáncer y Capricornio, ubicados a 23.5 grados al norte y sur del Ecuador, nos marcan los solsticios. El nombre "solsticio" significa "sol quieto" y está relacionado con que, en ese momento, el sol aparenta esa quietud. Esto quiere decir que si en cada amanecer veíamos que el Sol cada vez que salía se corría más a la izquierda, en el solsticio se detiene para comenzar a salir, a partir de entonces, cada vez más hacia la derecha.

En el área comprendida entre esos trópicos en el mapamundi es cuando los rayos del Sol en algún momento pueden caer verticales; arriba o debajo de esos trópicos, el Sol estará siempre algo inclinado. Dentro del área limitada por estos trópicos, el sol, aunque sea un solo día, alcanza la posición cenital; es decir, se coloca exactamente sobre nuestras cabezas, a una altura de 90 grados. Por encima o debajo del área de los Trópicos el sol nunca alcanza esta posición.

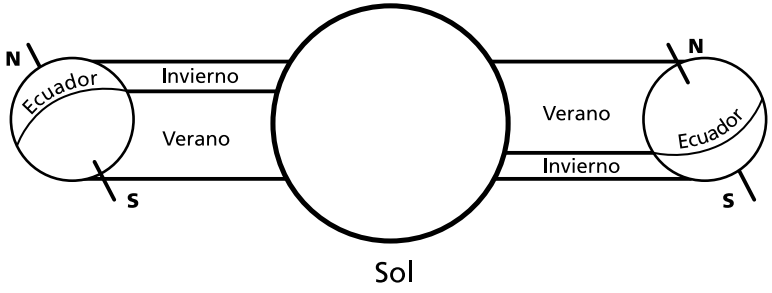
Los nombres de Cáncer y Capricornio se dieron por la posición del Sol en relación a las constelaciones zodiacales, es decir, cuando el día del solsticio del verano boreal (del Norte) el Sol se encontraba en la constelación de Cáncer. Estos nombres ya están obsoletos debido al fenómeno llamado "precesión de equinoccios", un tercer movimiento en giro completo que realiza nuestro Planeta cada 26 mil años.

La palabra "constelación", en realidad, significa "cualquier grupo de estrellas que se vea en el cielo". Son los verdaderos dibujos de los astros en el cielo; en cambio, "Signo" es la división matemática en 30 grados a partir del equinoccio.

¿Se está volviendo muy difícil? Vamos a repasar algo juntos y trataremos de explicar mejor qué es esto de los dos Zodíacos distintos…

El eje de giro de rotación de la Tierra está dado por la unión de dos puntos de su superficie, que llamamos polos. Como todos sabemos, existen el polo Norte y el polo Sur. Además, el plano perpendicular a este eje en su centro se conoce como "plano

ecuatorial", ya que la circunferencia de ese plano que limita la Tierra es lo que llamamos "Ecuador".



Como vemos en el diagrama superior, la Tierra tiene una inclinación de 23°27' (estabilizada por el Sol y la Luna) y esa es la causa de los cambios que se producen durante las estaciones del año, y no el hecho que esté más cerca o lejos del Sol, como la mayoría cree. A la vez, su eclíptica no se corresponde con el Ecuador del Sol, tocándose en dos oportunidades: los equinoccios del 21 de marzo y del 21 de septiembre.

Órbita (eclíptica) de la Tierra

Cuando el día es igual a la noche, entonces se llama "equinoccio" ("igual noche"); luego la Tierra estará por arriba o por debajo del horizonte o Ecuador del Sol con su inclinación. En los otros extremos de la eclíptica, con un ángulo de 9° arriba y abajo, están los solsticios: el 21 de junio (el día más corto en el hemisferio Sur) y el 21 de diciembre (el día más largo), ambos marcados en el mapamundi por los Trópicos de Cáncer y Capricornio. Como vimos anteriormente, el término "solsticio" significa "sol quieto", inmóvil, ya que en esos momentos el sol cambia muy poco su declinación de un día a otro y parece permanecer en un lugar fijo del Ecuador celeste.

Otro dato importante: "Afelio" es el punto de la órbita de un planeta u objeto que está más alejado del Sol; "perihelio" es el punto más cercano. Si se está hablando de la Tierra, el punto más lejano (por ejemplo, de la órbita de la Luna) se llama "apogeo" y, el más cercano, "perigeo".

De esta manera se configuran los signos del Zodíaco: cada uno de ellos es la división de 30 grados a partir del equinoccio o punto vernal (primavera, en el hemisferio norte) y las constelaciones son las 88 figuras aparentes (en realidad, solo se parecen Orion, Escorpio y alguna otras) de las llamadas estrellas fijas. El punto vernal ocurre siempre alrededor del 21 de marzo, en esa estrecha relación que tiene la Tierra con el Sol. Detrás de este punto, vemos en el espacio la constelación de Piscis, entrando en alguna decenas de años a la constelación (que conocemos como "Era") de Acuario.

En el dibujo vemos al Sol con sus polos Norte y Sur rectos, y lo que sería la órbita elíptica de la Tierra, con la franja zodiacal; recordemos que la Tierra tiene una inclinación de 23º 27', debido a que el eje de giro de su rotación no es perpendicular al plano donde se realiza su traslación alrededor del Sol, sino que está inclinado precisamente esos grados. Esta inclinación, como vimos en el dibujo anterior, provoca la aparición de las estaciones climáticas primavera, verano, otoño e invierno, y hace que, por ejemplo, cuando a un lado del ecuador es verano, en el otro sea invierno.

Datos y más datos

Hasta aquí vimos una buena cantidad de datos. Pero vamos a repasar algunas cuestiones:

- El eje de rotación de la Tierra, que es perpendicular al círculo ecuatorial tiene una inclinación que hace que sucedan las estaciones y que, cuando en un hemisferio es verano, en el otro sea invierno, y viceversa. Entre otros factores, la atracción de la Luna y el Sol tiende a mantener esa inclinación del eje terrestre.
- Los puntos de corte de los dos círculos, el Ecuador del Sol y la Eclíptica u órbita de la Tierra, se llaman equinoccios. Cuando lo cruza desde el Sur al Norte se le llama equinoccio de marzo, equinoccio vernal o primer punto de Aries; seis meses más tarde, cuando el Sol cruza el Ecuador terrestre hacia el Sur, lo denominamos equinoccio de septiembre o primer punto de Libra.

- En esos días, la duración del día y de la noche es igual, con doce horas cada una. Al equinoccio de marzo se le llama "primer punto de Aries" o también, incorrectamente, "punto vernal" ("vernal" significa "primavera" y en nuestro hemisferio en realidad comienza el otoño).
- Se denomina "primer punto de Aries" porque, cuando se dio ese nombre, hace unos 2000 años, coincidía con la entrada de la Constelación de estrellas llamada Aries. Con el tiempo, ese punto se fue desplazando por efecto de este movimiento del eje de la Tierra, que se llama precesión. Por lo tanto, actualmente el equinoccio de Marzo no coincide con el primer punto de Aries, pues está desplazado unos 23º 26' hacia Piscis, entrando a la Era o Constelación de Acuario.
- El pasaje de una Era a otra no es en una fecha determinada sino en cientos de años. Según el astrólogo Ciryl Fagan, la posición actual del punto vernal de Aries es 5º 17´ de Piscis, aunque éste es un dato discutible.
- Tal cual como vemos girar a un trompo, vemos que este gira sobre su eje pero a la vez, y se hace más evidente cuando va terminando de girar. Al no ser perfectamente esférica sino achatada en los polos, hace otro movimiento de desplazamiento cónico que en astronomía es llamado precesión. Este tercer movimiento de precesión, junto con el de nutación, se están efectuando mientras sucede la traslación alrededor del Sol y rotación sobre su eje. Está obligada la Tierra a hacer un movimiento cónico por esa inclinación, que tiene influenciada por la Luna.

Espacio, distancias

Escala para visualizar la distancia llevamos los km a cm.
1 cm: 50.000 km.
20 cm: 1.000.000 km.
1 mts: 5.000.000 km.
100 mts: 500.000.000 km.

Sol	Mercurio	Venus	Tierra	Marte	Júpiter	Saturno	Urano	Neptuno
Escala 0 mts	11 mts	20 mts	28 mts	43 mts	148 mts	270 mts	550 mts	853 mts
Distancia en millones de km	58 millones de km	108 mill km	150 mill km	230 mill km	750 Mill km	1400 Mill km	2900 mill km	4500 Mill km

En la escala de cm la Luna estaría a 6 cm de la Tierra. Neptuno está tan lejos que su órbita al sol (un año neptuniano) es de 165 años, mientras que Mercurio en tres meses da la vuelta al sol

Velocidad

- La rotación sobre su eje de la tierra (día noche) es de 1700 km/h
- La traslación u órbita al sol lo hace a 106.000 km/h (a esa velocidad tarda un año en dar la vuelta al sol marcando las 4 estaciones por su inclinación).
- El Sol orbita en el centro de la vía lactea a 770.000 mk/h
- La Vía Láctea orbita alrededor del grupo local de galaxias a 2.000.000 km/h

La precesión de los equinoccios

Con en correr de los años (más de 12000) la precesión hará que la Tierra se incline, levemente hacia el lado opuesto. Como consecuencia de esto, se producirá una modificación en el cielo que vemos por las noches. De todos modos, en algo más de 25000 años habrá dado una vuelta completa y volverá al punto inicial.

El Zodíaco Tropical no tiene en cuenta esto y traza directamente los signos a partir del equinoccio, sin importar qué constelaciones haya detrás (a las cuales, como vimos, llama "Eras"), con el argumento de que lo que más importa en la Tierra y en el hombre son las estaciones y el ciclo del Sol. Pero aun si aceptamos la simbología zodiacal como reflejo del ciclo estacional, se nos presenta otro problema: en el hemisferio Sur las estaciones son contrarias a las del hemisferio Norte. ¿Es entonces el Aries argentino un Libra en el Norte? ¿Si salgo de viaje en avión con Júpiter en Cáncer, en el momento de cruzar el Ecuador se invierten los signos, y llego con Júpiter en Capricornio? El intento de justificar los Signos zodiacales y sus domicilios en base a las estaciones del año nos lleva a contradicciones de difícil solución.

El Zodíaco Sideral o de las constelaciones se ocupa más de la trascendencia de la raza humana y del Planeta frente al cosmos, que la vida particular de los seres humanos. En la astrología Tropical occidental, entonces, se utiliza el equinoccio de Marzo, punto vernal o primer punto de Aries como origen de la sucesión de los Signos del Zodíaco, con independencia de la posición real de la constelación de Aries. La diferencia entre ambos Zodíacos varía cada año y es igual al valor de la inclinación de la Eclíptica en ese año o Ayanamsa. De esta manera, conocemos a los arianos o leoninos de la Era de Piscis, pero no sabemos cómo serán estos mismos con otro telón de fondo (Acuario, por ejemplo, que durará unos 2000 años). Existen también diferencias en las técnicas interpretativas y predictivas, aunque también hay muchas similitudes y técnicas comunes. Lo cierto es que todo es una relación entre las energías y, cuanto más relacionemos, más complejo se hace.

El griego Hiparco de Nicea (190 a.C. - 120 a.C.) fue quien descubrió y bautizó con el nombre de precesión de los equinoccios; luego se vería que el punto en que se encuentran el Ecuador terrestre y la Eclíptica retrocede sobre el Zodíaco aproximadamente 50 segundos de arco por año.

Debido a la precesión de los equinoccios, la diferencia entre el Zodíaco Sideral y el Tropical es de unos 23°. Tomando en consi-

deración que cada signo tiene una vigencia de aproximadamente 30 días, el 80 por ciento de las personas pertenecen al signo anterior según el Zodíaco Sideral. Si vamos a cualquier observatorio astronómico un 21 de Marzo y preguntamos a los astrónomos en qué signo se encuentra el Sol, indudablemente nos mostrarán que se encuentra en la constelación de estrellas fijas de Piscis (cercano a Acuario), mientras que el Zodíaco Tropical señala que se encuentra en Aries.

Veamos la consecuencia de esta precesión:

	Zodiaco Tropical Sayana	**Zodiaco Sideral Nirayana**	**Días**
Aries	22 Mar - 21 Abr	18 Abr - 13 May	25
Tauro	22 Abr - 21 May	13 May - 22 Jun	40
Géminis	22 May - 21 Jun	22 Jun - 21 Jul	29
Cáncer	22 Jun - 21 Jul	21 Jul - 10 Ago	20
Leo	22 Jul - 21 Ago	10 Ago - 16 Sep	37
Virgo	22 Ago - 21 Sep	16 Sep - 31 Oct	45
Libra	22 Sep - 21 Oct	31 Oct - 23 Nov	23
Escorpión	22 Oct - 21 Nov	23 Nov - 29 Nov	6
Ofiuco	-	29 Nov - 18 Dic	19
Capricornio	22 Dic.- 21 Ene	21 Ene - 16 Feb	26
Acuario	22 Ene - 21 Feb	16 Feb - 11 Mar	24
Piscis	22 Feb - 21 Mar	11 Mar - 18 Abr	38

Al movimiento de precesión se le suma el de nutación, pequeño vaivén o "bucle" de la Tierra debido también al achatamiento de sus polos y la atracción del Sol y la Luna. La astrología afirma que el ser humano, al respirar por primera vez en el momento de su nacimiento, graba en forma energética dentro de sí mismo los estímulos de todo lo que se encuentra a su alrededor, incluyendo los de las constelaciones de estrellas fijas y los planetas, por muy distantes que pudieran parecer.

Existe un sinnúmero de estrellas en el firmamento que no pueden ser catalogadas en su totalidad. Sin embargo, solo aquellas que se encuentran dentro de la faja zodiacal nos interesan desde el punto de vista astrológico, debido a su influencia sobre la Tierra y sus habitantes. Esta faja zodiacal, que se extiende 9° a cada lado de la Eclíptica (hacia arriba y hacia abajo), es una esfera imaginaria de 360° dividida en 12 partes iguales llamadas Signos zodiacales.

Lo dicho sobre la precesión de los equinoccios es de suma importancia en el sistema astrológico hindú. Este movimiento del primer punto de Aries es un movimiento cíclico; esto quiere decir que, pasado un tiempo de 25.800 años aproximadamente, este punto ya ha pasado por todos los signos del Zodíaco y regresa al mismo punto de partida. Debido a la precesión de los equinoccios, cada año se va produciendo un desfase que en la actualidad es cercano al de un signo.

De acuerdo con esto, el Sol no se encuentra en el signo de Aries entre el 23 de Marzo y el 22 de Abril, como aparece en los horóscopos occidentales, sino como explica el cuadro de la página 41, entre el 14 de abril y el 13 de Mayo. El mismo desfase de más de 23° también existe en la posición del signo ascendente y de los demás planetas.

El calendario gregoriano que impuso la Iglesia a partir del Papa Gregorio XIII es de 12.60. Dividir el año en 12 meses (división irregular y artificial de 28, 29, 30 y 31 días, a la cual es necesario adaptarse), 60 minutos y 60 segundos, nos hace vivir en una frecuencia de tiempo artificial, en base a una frecuencia mecánica y no en resonancia con la biológica y el tiempo del

Universo. En cambio, el calendario lunar se encuentra en resonancia con el Universo.

El Zodíaco Sideral muestra una visión diferente para calcular y arribar a las posiciones de los signos.

Zodíaco Sideral Nirayana

Vimos que los rashi (o rasis) son los signos zodiacales védicos Nirayana ("sinsolsticio", "sin estación") y que están desfasados más de 20 grados con los del Tropical conocido por nosotros a causa de la precesión.

Los rashi pueden ser vistos también desde su polaridad: los positivos como Aries, Géminis, Leo, Libra, Sagitario y Acuario, son signos masculinos, impares o vishama rashi. Por su parte, los negativos como Tauro, Cáncer, Virgo, Escorpio, Capricornio y Piscis, son signos pares, shamarashi y femeninos. A la vez, Aries, Cáncer, Libra y Capricornio son conocidos como chara rashi o signos iniciadores (cardinales). Ellos están regidos por el Dios Brahma, el Creador. Su naturaleza es mover y ser dinámico.

Tauro, Leo, Escorpio y Acuario son conocidos como sthira rashi o signos fijos. Están regidos por el Dios Vishnu, el conservador. Su naturaleza es estable y constante, mientras que Géminis, Virgo, Sagitario y Piscis son conocidos como dwiswa rashi o signos duales (mutables), regidos por el Dios Shiva.

De acuerdo a la filosofía védica, el universo está hecho de cinco elementos: éter, aire, fuego, agua y tierra.

- El agua es una sustancia con un estado flexible.
- El aire es una sustancia con un estado variable.
- La tierra es una sustancia con un estado constante y sólido.
- El fuego es una sustancia que transforma el estado de las cosas.
- El éter es algo que está presente en todas partes.

Estos cinco elementos están detrás de cada cosa, persona y animal, así como también cada acción, pensamiento, emoción y suceso en este universo.

Cada signo tiene una correspondencia en los elementos:

- Aries, Leo y Sagitario son llamados signos de Fuego o Agni rashi.
- Tauro, Virgo y Capricornio son llamados signos de Tierra o Prithui rashi.
- Géminis, Libra y Acuario son llamados signos de Aire o Vayu rashi.
- Cáncer, Escorpio y Piscis son llamados signos de Agua o Jala rashi.

Además, a cada signo le corresponde un dosha o biotipo:

- Géminis, Acuario, Libra y Virgo son de naturaleza Vata, en ese orden.
- Aries, Leo, Sagitario y Capricornio son de naturaleza Pitta, también de mayor a menor.
- Tauro, Cáncer, Piscis y Escorpio son de naturaleza Kapha, en este orden.

Vimos que el primer elemento, Akasha o Éter, está presente en cada cosa, animal o ser. Es por eso que la astrología occidental no lo cuenta, sino que lo da por hecho. Sucede que dentro del espacio existen también subespacios que actúan, como esas muñecas rusas que se contienen unas a otras.

La astrología occidental, la Jyotish oriental hindú, el Ayurveda, el Yoga, y muchas otras discplinas, resuenan en esos elementos. No ocurre lo mismo con otras, como la Medicina Tradicional China que, en vez de Espacio y Aire, reconoce como elementos a la Madera y al Metal.

Es importante aclarar algo: existe una tendencia en una determinada dirección y esa es la razón por la cual se dice que los astros inclinan pero no obligan. A esta porción de libertad es a la que llamamos "libre albedrío". Los astros, los elementos, los samskara o huellas cerebrales, la herencia, el karma, nuestra mente… todo influye o tiende en una dirección.

Cuando se produce un desequilibrio, siempre hay un factor predisponente y un factor desencadenante: el predisponente es aquel que existe desde siempre, en parte por las tendencias, la

influencia de los astros, la herencia de los padres, los dosha o biotipos particulares, los karma, los samskara, y otros factores. Sin embargo, para que esas tendencias se desencadenen o no, debe actuar cada individuo. Cuanto más se conozca cada persona, para adentro y para afuera, más chances tendrá de actuar para modificar sus tendencias o ceder a ellas.

Es necesario realizar una advertencia: como dice Osho, "el conocimiento sin práctica es un lastre que entorpece, limita y condiciona".

El libre albedrío no es más que la libertad que tenemos de elegir nuestros pensamientos y reacciones. Entre el libre albedrío y el determinismo lucha el hombre y la filosofía, viendo el ritmo de esa polaridad.

Frente a una situación conflictiva, uno puede elegir reaccionar, o enfriar y aprender. Para hacer uso del libre albedrío es necesario actuar con conciencia y discernimiento. Sin ninguna duda, podemos cambiar nuestro karma; al fin y al cabo, no es más que otra idea o información que habita en nuestra conciencia.

Como el espacio está unido al tiempo, los hindúes relacionan el Zodíaco con las vidas pasadas y el karma pasado, presente y futuro.

El Zodíaco sideral es el Sol junto con el cielo visible por detrás. Es un Zodiaco espacial. El zodíaco tropical, en cambio, es un Zodíaco temporal, es la división del aparente camino del Sol (aparente porque los que nos trasladamos alrededor de él somos nosotros) visto desde donde uno está, en doce porciones iguales de 30 grados cada una (total, 360 grados), llegando así al punto de partida: punto vernal o punto cero de Aries. Ambos Zodíacos tienen diferentes métodos de medición y no necesariamente significa que uno es mejor que otro o que uno está en lo cierto y el otro no. Ambos pueden coexistir a la vez acorde a lo que se quiere ver.

Los Signos: Rashi

Los Signos del Nirayana oriental se basan en los mismos planetas y significados que en el Zodíaco occidental. La gran diferencia es que no se consideran Urano, Neptuno, ni Plutón. Como dijimos antes, también cambian las fechas para cada signo:

Mesha – Aries

14 Abril al 13 Mayo

Planeta regente: Marte o Kuja.

En la cultura hindú, Mesha es fuego (al igual que Agni, Pitta, Nina). Apasionado, dominante, puede llegar a ser prepotente. Siempre es niño y hombre a la vez; suele mostrarse insatisfecho con su presente.

En la India afirman que estos nativos aspiran a proteger y hacer cosas por los demás, pero en su desequilibrio se apropian tanto del otro (apego-demanda), que llegan a ahogar al que ansían salvar. Es probable que esto suceda por su incapacidad para transitar por el término medio que la convivencia y la diplomacia exige de la vida diaria, lo que se conoce como "el camino del medio".

Vrishasca – Tauro

14 Mayo al 13 Junio

Planeta regente: Venus Shukra.

El aspecto terrenal de Vrishasca es muy codiciado, más por su profundidad que por su brillantez. Su sentido de la propiedad lo impulsa a la lucha y todo su esfuerzo se orienta a lograr bienestar. Los hindúes dicen que de no llegar a poseer bienes, sus frustraciones se vuelven mortificantes. Poseen tanta fuerza interior que se encuadran en la categoría de los que no le temen a la vida. Su agresividad, cuando no resuelve situaciones, provoca graves luchas. Vrishasca es también un gran luchador por sus derechos.

Mithuna - Géminis

14 Junio al 15 Julio

Planeta regente: Mercurio Buddha

Mithuna o Maithuna significa sexo, es de tendencia sexuada y está colmado de iniciativas. Es idealista y defiende esa posición, porque en el fondo no le teme a la realidad. En ocasiones manifiesta su cariño con violencia. Sin embargo, busca una pareja fuerte. Pertenece a la categoría de los que están siempre enamorados, no sólo de personas. Es, al mismo tiempo, apasionado y creativo. Los hindúes afirman que no existe la dualidad que le

atribuye la astrología occidental. Como buenos exponentes de aire, buscan con ansiedad esa riqueza que sólo una buena amistad proporciona.

Kataka – Cáncer

16 Julio al 15 Agosto

Planeta regente: Luna Chandra

Viven plagados de emociones. Son tan sensibles que apenas se puede acercar uno a ellos. Los simbolizados por el elemento agua tienen una apreciación noble referente a los sentimientos y al amor. Precisan a la vez grandes dosis de cariño, comprensión y caricia. Algunos psicólogos consideran esta necesidad afectiva como sinónimo de debilidad; sin embargo, para la astrología tal introversión es sólo aparente. Tiene necesidad de buscar protección y analizar con sus dotes intuitivas a aquellos que están de su lado.

Simha – Leo

16 Agosto al 15 Setiembre

Planeta regente: Sol Surya

Para los hindúes, este signo es una verdadera mezcla. Por un lado, dicen que son respetuosos de las normas; por otro, revelan el simha (león) como innovadores y de un enorme sentido práctico. Son líderes por excelencia y de lo que no se duda es de su buena suerte. La respuesta del fuego leonino lo delata con inclinación natural por la competencia. Aunque siempre dan la sensación de que están corriendo detrás de imágenes, su existencia es una lucha por encontrar soluciones dentro del mundo de la realidad.

Kanya – Virgo

16 Setiembre al 16 Octubre

Planeta regente: Mercurio Buddha

La filosofía hindú los cataloga como nativos que pintan la vida a grandes trazos sin delinear sus pinceladas en pequeños detalles. Aunque conocen mejor que nadie los matices, su preferencia los impulsa a centrar su mente en grandes obras. Encaran la vida con

espíritu de juego. No saben vivir solos, necesitan estar rodeados y constituir familias grandes. Son de los que afirman que, pese a los contrastes, son dueños de su destino. Por eso siempre encuentran las soluciones, como tocados por una varita mágica.

Thula – Libra

17 Octubre al 15 Noviembre

Planeta regente: Venus Shukra

En la India, con razón filosófica o sin ella, dicen que la tendencia de este rashi o signo es siempre sobresalir. Mahatma Gandhi era del signo. Se trata de personalidades cuyos principios y objetivos son sumamente valorados. Son inteligentes, estrategas y firmes. En la India la balanza occidental representa lo sensitivo, lo deleitante, aquello que se debe conseguir en elevada categoría. Cuando se impone un objetivo es difícil desviarlos ya que su intransigencia es notoria.

Vrischica – Escorpio

16 Noviembre al 14 Diciembre

Planeta regente: Marte Kuja.

Los hindúes afirman que sus nativos simbolizan la emoción constante. Agregan que para aprender de la vida, necesitan caer y levantarse varias veces. Sólo después de varios tropiezos su existencia se fortalece más que ninguna. Estos seres reaccionan al estímulo exterior, deseando vivir todo intensamente. La comprensión que se les prodigue será poca para sus exigencias. Sus ambiciones se concentran en elevarse sobre el montón, esto les asegura reconocimientos a su personalidad tesonera, creativa, destacada.

Dhanus – Sagitario

15 Diciembre al 13 Enero

Planeta Regente: Júpiter Guru

Personalidad inagotable. En la India se los considera poseedores de recursos estelares. Dhanus, dicen, es una fuente intelectual de recursos. Son de los que persiguen al destino, sin desaprovechar ninguna oportunidad. Capaces en cualquier actividad, sobre

todo en lo que se refiere al arte y la creatividad. Tienen muy buen gusto y mucho ingenio. Estas cualidades, unidas a su enorme autocrítica, los llevan a encumbrarse en puestos envidiados, tanto en lo material como en lo afectivo.

Makara – Capricornio

14 Enero al 12 Febrero

Planeta regente: Saturno Shani

El Makara según la filosofía hindú, encierra dentro de sí el control absoluto y vigilante de sus deseos y ambiciones. Son los que exigen entrega total de las amistades o de la pareja amorosa. Dicen en la India que si adolecen de algo, es porque confían demasiado, pero tienen intuición e inteligencia. En ese punto se distingue y están bien mirados por sus pares. Por ser el último cardinal terreno, son del tipo mental y buceador de climas adecuados.

Kumba – Acuario

13 Febrero al 13 Marzo

Planeta regente: Saturno Shani

Según los hindúes, los nativos son vigilantes, seguros e independientes. Son guías, líderes y ejercen gran flujo sobre los demás. Su valentía es tal que muchas veces actúan por otros dejando de lado sus propios intereses. Son organizados. Su paso por la vida es fuera de lo común y su voluntad los hace trazar su propio destino. Quienes no los comprenden los tienen por raros e impenetrables. Están predestinados a enriquecer la existencia de muchos, por lo que siempre buscan a alguien con quien compartir todo.

Meena – Piscis

14 Marzo al 13 Abril

Planeta regente: Júpiter Guru

La personalidad Meena sobresale por un temperamento eficiente, creativo y revitalizador. Los hindúes consideran que su voluntad debe estar robustecida por la confianza que se le dispense. Impacta por simple atracción personal. Son intuitivos y sensibles.

Están llamados a enriquecer la vida de los demás y predestinados a sobresalir en la vida artística y diplomática si lo desean. En cierta forma, es una vida al servicio del prójimo.

Tanto en el Zodíaco Occidental como en el Nirayana, al planeta colocado en el Signo más afín a sus atributos se le denomina "regente del Signo". Esto significa que gobierna el signo y está domiciliado; mientras que, si se encuentra en el Signo diametralmente opuesto, se dice que está en exilio y, en este caso, su fuerza estará en disonancia y atenuada. Además del domicilio y del exilio hay otros Signos en los cuales las cualidades de los planetas aumentan considerablemente en fuerza y armonizan con las del Signo hospedante en una comunión ideal. Se dice entonces que este planeta está exaltado. El Signo diametralmente opuesto a aquel en que el planeta está exaltado se convierte en el de su caída. En estas condiciones, las influencias del planeta están reducidas y modificadas incluso negativamente.

Ahora bien, vimos que para calcular la Carta Natal, de acuerdo al Zodíaco sideral, si se utilizan efemérides occidentales se debe realizar el cálculo de corrección conocido como Ayanamsa. Repasamos: el término Ayanamsa proviene de dos palabras sánscritas: ayana, que significa "solsticio" o "estación del año" y amsha que significa "una porción". Ayanamsa establece la diferencia entre la ubicación actual del equinoccio vernal en relación con las constelaciones fijas, y el comienzo de la constelación Aries. El Ayanamsa oficial que utiliza el gobierno de la India es el de Lahiri, de acuerdo al cual, en el año 258 después de Cristo, coincidieron el comienzo de la constelación Ashwini y el equinoccio de primavera.

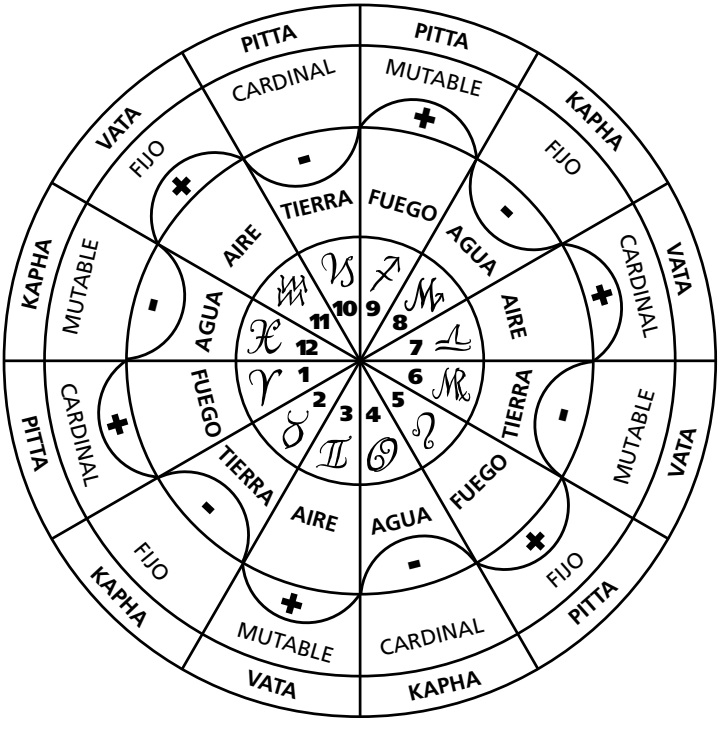
A la rueda o mandala zodiacal la podemos ver desde distintas perspectivas:

- Según los elementos.
- Según su polaridad, es decir, masculino (+) o femenino (-).
- Según su secuencia de ritmo o modalidad: si fijo, mutable o cardinal, si es Vata, Pitta o Kapha.

Como vimos, los signos Vata son Géminis, Acuario y Libra, los tres del elemento aire; Virgo, si bien es de tierra, está relacionado con Vata por Mercurio, que es el regente en Virgo. Recordemos que "regente" o "en domicilio" de un planeta significa que está en el signo regido por él. Esto significa que la energía del planeta armoniza con la del signo y, por lo tanto, es una cualidad positiva. Cuando hablamos de "exilio" nos referimos a lo contrario, donde no hay armonía de energías y surgen la debilidad o el detrimento.

Aries, Leo, Sagitario (los tres signos de Fuego), junto con Capricornio, son de naturaleza Pitta. A pesar de ser de Tierra, Capricornio es fuerza Pitta por tener exaltado a Marte.

Cáncer, Piscis y Escorpio, del elemento agua, son de naturaleza Kapha, junto con Tauro que, además de ser de tierra (elemento de Kapha), tiene en domicilio a Venus y exaltada la Luna.



Las tres cualidades

En la filosofía védica se mencionan las tres guna o cualidades, llamadas Triguna:

- Sattva (pureza) es una cualidad que da veracidad y pureza.
- Rajas (movimiento) es una cualidad que hace a uno energético y apasionado.
- Tamas (oscuridad, inercia) es la cualidad de más baja vibración, aunque también necesaria para estabilidad y resistencia.
- Los cruces astrológicos dividen la Carta Natal en tres grupos que se denominan como "Cardinales", "Fijos" y "Mutables". A cada grupo pertenecen cuatro signos que tienen rasgos comunes en lo que se refiere a su modo de actuar, afirmar voluntad y perseguir sus metas:
- Signos Cardinales (o chara rashi): son los iniciadores, los que comienzan las estaciones del año. Ellos son Aries (comienzo del otoño en el hemisferio Sur), Cáncer (invierno), Libra (primavera) y Capricornio (verano), y representan la facultad de iniciar nuevos procesos y explorar mundos desconocidos. Las personas que cuentan con esta fuerza cardinal saben actuar y se destacan por su trabajo pionero y constructivo. Los signos cardinales son creativos, ambiciosos y nunca huyen del riesgo, pero deben tener cuidado de no sobrestimar sus fuerzas. Son Signos Pitta.
- Signos Fijos (sthira rashi): son Acuario, Escorpio, Leo y Tauro. Estos Signos piensan sobre todo en el futuro, saben que la perseverancia es un valor que los conducirá lejos. Gustan de profundizar y concentrar sus fuerzas en metas concretas, aunque puedan tener dificultades. A la hora de adaptarse a circunstancias cambiantes, los signos fijos prefieren trabajar con la materia que tienen a mano. Son Signos Kapha.
- Signos Mutables (dwiswa rashi): Géminis, Sagitario, Piscis y Virgo. Reaccionan con rapidez a los cambios que se producen en su entorno y, por lo tanto, no tienen dificultad de adaptarse e integrarse a circunstancias nuevas. Los signos mutables

necesitan variedad, buscan retos intelectuales y por otro lado, abandonan con facilidad y tienden al nerviosismo. Son Signos de fuerza Vata.

Volviendo entonces a la triguna en relación a los cruces astrológicos tenemos como Signos sáttvicos a los Cardinales, los Signos rajásicos a los Mutables y los Signos tamásicos o Signos con tamoguna a los Fijos. Asimismo, vemos los rashi y las direcciones, donde Cáncer, Escorpio y Piscis muestran el Norte (rashi Kapha), Aries, Leo y Sagitario (rashi Pitta) muestran el Este, Géminis, Libra y Acuario (Vata) muestran el Oeste y Virgo, Capricornio y Tauro (Vata, Pitta y Kapha), muestran el Sur.

Los rashi y los colores

Con respecto a los colores asociados con cada uno de los rashi, encontramos que cada signo muestra un color diferente:

- Aries: rojo sangre.
- Tauro: blanco.
- Géminis: verde pasto.
- Cáncer: rojo pálido.
- Leo: blanco.
- Virgo: colores variados.
- Libra: negro.
- Escorpio: rojo marrón.
- Sagitario: verde pasto tierno.
- Capricornio: colores variados.
- Acuario: marrón.
- Piscis: crema o color del pez.

El ciclo diario

Con respecto al ciclo diario, Aries, Tauro, Géminis, Cáncer, Sagitario y Capricornio son rashi de la noche o nishaa rashi. Esto quiere decir que se vuelven más fuertes durante la noche.

Por su parte, Leo, Virgo, Libra, Escorpio, Acuario y Piscis son rashi del día o divaa rashi, es decir, se vuelven más fuertes durante el día.

De los dos rashi regidos por un planeta, uno es un signo de día y el otro es un signo de noche. La Luna gobierna sobre todos los nishaa rashi y el Sol gobierna sobre todos los diva rashi.

Las castas

En el hinduismo aún hoy las personas son divididas en cuatro jerarquías, estratos sociales o castas:

1.Brahmanas

Los Brahmanas (eruditos) siguen los conocimientos y trabajan como sacerdotes ministros. Están representados por los signos de aire: Géminis, Libra y Acuario.

2.Kshatriyas

Los Kshatriyas (guerreros) son valientes, se vuelven reyes, presidentes, comandantes en jefe y soldados. Están representados por los signos de fuego: Aries, Leo y Sagitario.

3.Vaishyas

Los Vaishyas son los comerciantes y proveen de los diversos servicios. Están representados por los signos de agua: Cáncer, Escorpio y Piscis.

4.Shudras

Los Shudras son los obreros que ejecutan las diversas labores serviles y bajas. Están representados por los signos de tierra: Tauro, Virgo y Capricornio.

Nakshatras, las moradas lunares

Una de las características únicas de la astrología védica es el uso de 27 Nakshatras, lo que da una división más sutil y precisa del zodíaco y dentro de cada constelación.

Según el texto Kala Prakashika, las Nakshatras pertenecen a uno de los cinco miembros (pachanga) que vimos en el capítulo anterior, son conocidas también como moradas lunares y conforman estaciones que marcan el movimiento diario de la Luna a través de la eclíptica, dividida en estos 27 intervalos iguales, en cada uno de los cuales la Luna permanece un poco más de un día. Nakshatra es una palabra sánscrita, naksha significa, entre otras cosas, "acercarse" y tra significa "cuidar" e "instrumento". Así, cada Nakshatra es la morada o casa de los dioses con el deber de cuidar y guiar las evoluciones cósmicas y solares.

En el sistema Jyotisha se considera que las 27 Nakshatras son la base de la comprensión y la práctica de la Astrología Natal y Electiva.

Las Nakshatras sirven como un sistema de marcaciones que puede ser utilizado para medir el tiempo valiéndose del movimiento de la Luna. Los intervalos de las Nakshatras están asociados con las constelaciones de estrellas, y uno puede determinar en qué Nakshatra se encuentra la Luna por observar las estrellas cercanas a ella.

En la literatura védica, cuando se habla acerca de una gran personalidad, o incluso de un avatar, a menudo se describen las circunstancias y el momento de su nacimiento. Casi siempre se menciona la Nakshatra en la que se encontraba la Luna en ese momento, así como el tithi (día lunar) y el mes lunar.

Existen tres constelaciones lunares en cada signo y cada una de estas constelaciones tiene una jurisdicción de 13° 20' de longitud (360° entre 27) y, aunque existen muchas más de 27, éstas son las que se toman en cuenta con propósitos astrológicos.

A su vez, cada nakshatra está dividida en cuatro padas o secciones iguales. Esto divide la carta astral en 108 diferentes posiciones o lugares para la Luna.

Así como los Nakshatras, se pueden mencionar como producto de la unión energía/astros al Tarot, la Kábala, el I Ching, los Registros Akáshicos, las Runas, la clarividencia, el desdoblamiento astral, la quiromancia, la telepatía, la telekinesis, el Chamanismo, el Nahualismo y la Médium. El listado incluye a los Maestros, Gurús e Iluminados; los Ascendidos; los Visionarios del Aura; los Yoguis; y los Sacerdotes Elevados.

Más diferencias entre los Zodíacos
Veamos algunas otras características de la Astrología védica, que la diferencia de la occidental:
1. Emplea un total de 16 cartas divisionales, basadas sobre la división de cada signo de 30 por un número de 60. En la Astrología occidental se consideran sólo tres
2. Tiene un completo sistema de períodos planetarios basados en la constelación lunar (Nakshatras) en la cual la Luna se localiza en el nacimiento.
3. Posee un sistema elaborado para determinar las fuerzas planetarias y las debilidades llamadas Shad Balas, que consideran las posiciones planetarias al minuto en la diferentes cartas divisionales, tiempo de hora, día, mes y año, dirección, fuerza de moción, etc.
4. Tiene un sistema complejo de determinar los rayos planetarios favorables vía signos llamados Ashtakavargas, el cual pueden ser usados para los tránsitos o astrología natal.
5. Contempla las diferentes combinaciones planetarias llamadas yogas (unión) de la cual existen varios cientos definidas por aspectos, intercambio, posición y regencia de casas.
6. Tiene un sistema único de neutralizaciones planetarias que incluye gemas, colores, mantras, rituales, mucho más complejos que aquellos usados por la astrología occidental medieval.
7. Posee un complejo y único sistema de astrología.
8. Tiene otro complejo sistema, el de astro-quirología, relacionada con la numerología.
9. Utiliza una medición llamada Navamsa (“nueve partes”) que surge de dividir un Rashi o Signo en nueve sectores de 03° 20´ cada uno.

Zodíaco Tropical Sayana

El Zodíaco Tropical Sayana es un Zodíaco temporal más que espacial, ya que no considera la precesión. Los trópicos de Cáncer y Capricornio representan los solsticios (sayana) y Aries será siempre el equinoccio, por lo que en realidad el Signo es la ubicación del

Sol. De acuerdo a esto, entonces, es lo mismo decir "soy del Signo Leo" o "tengo el Sol en Leo". El cambio de la angulación del Sol hacia la Tierra en el momento del nacimiento da características a la personalidad, lo que se conoce como "Signos". Por supuesto, a esto se le agregan el resto de los planetas y sus relaciones.

Los Signos son la división de 30 grados a partir del equinoccio, en cambio, Constelación es el dibujo de las estrellas "fijas" en el cielo. En realidad, en el momento de nacimiento lo que marca la personalidad del Signo en el Zodíaco occidental es el Sol y ninguna otra fuerza.

Repasemos las fechas occidentales:

Símbolo	Signo	Fecha	Polo	Elemento	Planeta regente	Dosha
♈	Aries	20/3-18/4	+	Fuego	Marte	Pitta
♉	Tauro	19/4-19/5	-	Tierra	Venus	Kapha
♊	Géminis	20/5-20/6	+	Aire	Mercurio de agua	Vata
♋	Cáncer	21/6-21/7	-	Agua	Luna	Kapha
♌	Leo	22/7-21/8	+	Fuego	Sol	Pitta
♍	Virgo	22/8-21/9	-	Tierra	Mercurio de tierra	Vata
♎	Libra	22/9-22/10	+	Aire	Venus	Vata
♏	Escorpio	23/10-20/11	-	Agua	Marte Plutón	Kapha
♐	Sagitario	21/11- 20/12	+	Fuego	Júpiter	Pitta
♑	Capricornio	21/12- 19/1	-	Tierra	Saturno	Pitta
♒	Acuario	20/1-18/2	+	Aire	Saturno - Urano	Vata
♓	Piscis	19/2-19/3	-	Agua	Júpiter Neptuno	Kapha

El lugar de comienzo del Zodíaco es el de un cardinal de fuego Aries y corresponde aproximadamente al 21 de marzo. Los signos del Zodíaco nos muestran arquetipos energéticos que designamos con el nombre de las doce constelaciones zodiacales. Estos doce arquetipos van a indicarnos diferentes maneras de expresar la energía. A continuación realizaremos una breve descripción de cada signo. Luego, veremos a cada uno con su correspondiente dosha.

- Aries, el carnero, se va expresar desde la iniciativa, el impulso, la fuerza, la conducción, desde el ser.
- Tauro, el toro, lo va a hacer desde la concreción, el trabajo, la conservación, la productividad, desde el tener.
- Géminis, los gemelos, va a expresarse desde la intelectualidad, la percepción, la comprensión, la explicación, desde el comunicar.
- Cáncer, el cangrejo, nos va a mostrar su impresionabilidad, sus recuerdos, su imaginación, desde el sentir.
- Leo, el león, lo hará desde su soberanía, su perfección, su dirección, su creatividad, desde el querer.
- Virgo, la virgen, nos expresará su energía desde la inocencia, el análisis, la selección, la crítica, desde el discriminar.
- Libra, la balanza, lo hará desde la ecuanimidad, el orden, la amabilidad, la armonía, la comprensión, desde el complementar.
- Escorpio, el escorpión, la va a expresar desde su posibilidad de renovarse, la transformación, la estrategia, desde el trasmutar.
- Sagitario, el arquero, va a expresar su energía desde la cultura, el discernimiento, la educación, desde el darse cuenta, el ver.
- Capricornio, la cabra, lo va a hacer desde la realización, la ambición, la practicidad, desde el hacer.
- Acuario, el aguador, va a expresarse desde la innovación, la instrucción, la invención, la fraternización, desde el saber.
- Piscis, los peces, lo va a hacer desde la universalización, la abstracción, la confianza, la inspiración, el servicio, desde la fe, el creer.

Estos signos se vinculan entre ellos guardando una profunda relación entre sí. A esta relación se la denomina "opuestos complementarios" y son:

- Aries-Libra
- Tauro-Escorpio
- Géminis-Sagitario
- Cáncer-Capricornio
- Leo-Acuario.
- Virgo-Piscis

Además, los Signos Zodiacales también actúan como la escala cromática de la música, es decir, ascendiendo un semi tono en cada nuevo signo, excepto Mi y Si, que no tienen sostenido o medio tono:

- Aries: Do.
- Tauro: Do sostenido.
- Géminis: Re.
- Cáncer: Re sostenido.
- Leo: Mi.
- Virgo: Fa.
- Libra: Fa sostenido.
- Escorpio: Sol.
- Sagitario: Sol sostenido.
- Capricornio: La.
- Acuario: La sostenido.
- Piscis: Si.

Una vez comprendido el sonido de los Signos, podemos formar un acorde básico (de tres notas) en el teclado con las tres esferas dominantes en una vida: El Sol, la Luna y el Ascendente por signo, con sus correspondientes sonoridades. El acorde simple o básico está compuesto por tres notas: tónica, sensible y dominante. Asimismo, podemos ver la relación de los signos con los colores (empezaríamos con el rojo y Aries), con los números, y con otros elementos. En todos los casos se trata de vibraciones que resuenan entre sí formando una melodía cósmica.

Planetas o Graha

En el glosario sánscrito, Graha tiene distintos significados: ataduras que sujetan el alma individual // Los órganos de los sentidos que se apoderan de los objetos que están a su alcance // Acto de coger // El robo // Estrella, planeta.

La naturaleza de los planetas para Jyotish es más importante que la de los Signos. Por ese motivo, Aries, Leo y Sagitario poseen sus correspondientes características, pues están regidos principalmente por el Sol y Marte. La posición y movimientos de los planetas actúan en los cuerpos físico y mental a través del biomagnetismo, y también actúan en la sincronicidad de acontecimientos, en las cartas del Tarot, en el I Ching, y en otras tantas predicciones.

Por la ley de correspondencia, cada planeta se asocia a estructuras anatómicas y fisiológicas, a desequilibrios y condiciones terapéuticas, al igual que a cristales, gemas, mantras, prácticas, notas musicales, chakra, etc.

Antiguamente los estudiosos veían que en el cielo había estrellas "fijas" y otras cinco errantes o móviles que no se quedaban quietas como para formar ninguna figura. Más tarde se descubrió que estaban más cerca de las estrellas y que en realidad eran cuerpos que reflejaban la luz del Sol. Luego de la tremenda explosión y la velocidad alcanzada, finalmente estamos todos girando y expandiéndonos; todos los graha o planetas rotan sobre su eje en el mismo sentido antihorario (vistos desde el Norte), salvo Venus y Urano que giran en sentido horario, aparentemente por colisiones contra otros planetas o cuerpos gigantes que, literalmente, los "dieron vuelta". Del mismo modo, el hasta no hace mucho tiempo planeta Plutón tiene muy inclinado su eje de rotación (122 grados) y rota tan caído que muchos consideran también que lo hace en sentido horario.

Los planetas son *cuerpos errantes* que giran alrededor del Sol. No tienen luz propia, pero interactúan e influyen energéticamente no sólo en los animales, sino también en aquellas partes del cuerpo gobernadas por el signo que les corresponde, como así tam-

bién en las constelaciones que están asociadas en alguna forma. Su luz se distingue de las estrellas pues no son tan brillantes y no titilan ya que no emiten, sino reflejan.

Los planetas nos informan o ubican psicológicamente, el Sol o el Signo es sólo una parte del entramado energético. Así, Vata se corresponde o relaciona con Saturno, con Rahu y con Mercurio; Pitta se relaciona más con Marte, Ketu y el Sol; mientras que Kapha lo hace con Venus, Júpiter y la Luna.

Repasemos: los planetas que están rodeando al Sol, desde el más cercano al más alejado, son los rocosos:

- Mercurio, que es el más cercano pero no el más caliente
- Venus, que es el planeta más caliente con sus 470 grados centígrados, a causa de su atmósfera y el efecto invernadero.
- Tierra, el rocoso más grande, con su satélite la Luna.
- Marte, el planeta rojo.

Los planetas que siguen son los gaseosos, más alejados del Sol:

- Júpiter, el planeta Guru, el más grande de todos (tiene un volumen 1.323 mayor que la Tierra).
- Saturno, el maestro, el más lindo para ver.
- Urano, relacionado con el aura.
- Neptuno, el de los sueños y las fantasías.
- Plutón, que es el más chico y el más frío de todos: -233 grados °C.

Entre Marte y Júpiter existe el llamado Cinturón de Asteroides (Centauros y Troyanos) y, entre Neptuno y Plutón, el Cinturón de Kuiper con los Cubewanos (Kuiper está entre 30 y 50 U.A.). Un cubewano es un miembro de una clase de asteroides que evolucionan en el cinturón de Kuiper. El nombre tan peculiar se deriva del primer objeto de esta clase, el 1992 QB1 (en inglés QB-1, se pronunciaría algo así como kjubiwan, de ahí el nombre); los siguientes objetos de esta clase se denominaron al principio los QB1-os, luego "cubewanos". Los asteroides de este cinturón externo son más de agua congelada y material por estar más lejos del Sol, aquellos que salen de órbita y se acercan al febo pues son derretidos por éste y se los ve como

cometas. Aparentemente el agua que los forma es un agua pesada, HDO, o sea con Deuterio. El núcleo del deuterio está formado por un protón y un neutrón (el hidrógeno tiene un solo protón), o sea tiene el doble de masa atómica que el hidrógeno. El deuterio combinado con el oxígeno forma agua pesada y algunos autores sostienen que el agua de la Tierra provino de estos millones de asteroides congelados.

Todo lo que esté más allá de Neptuno será un Objeto Trans Neptuniano o TNO (siglas en inglés), como los Plutinos (por Plutón). Urano, Neptuno y Plutón son los planetas transpersonales.

Planetas malos y planetas buenos

Jyotisha divide a los planetas en dos categorías: benéficos o expansivos y maléficos o restrictivos.

- Los graha Krura (planetas maléficos) son Saturno, Rahu, Marte, Ketu y el Sol. Los dos primeros relacionados con Vata, los otros tres con Pitta, y ninguno para Kapha.
- Los graha Saumya (planetas benéficos) son Júpiter, Luna y Venus, los tres de Kapha, a los que se suma Mercurio.

Cada planeta rige dos signos, excepto la Luna y el Sol que rigen Cáncer y Leo respectivamente. Si influyen las constelaciones y el Zodíaco, que están bastante lejos desparramados por el universo, tanto mayor será la influencia de los planetas. Se llaman planetas interiores a aquellos cuyas órbitas tienen un radio menor que la órbita de la Tierra y por lo tanto están más cerca del Sol. Estos son Mercurio y Venus.

La Tierra/Luna le sigue a Venus, mientras que el resto de los planetas del Sistema Solar son los planetas exteriores: Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno y Plutón.

Astrológicamente, los rocosos son los planetas personales (Mercurio, Venus, Tierra/Luna, Marte), mientras que los gigantes gaseosos Júpiter y Saturno son los planetas sociales y maestros internos. Para la astrología moderna occidental, Urano, Neptuno y Plutón son los planetas o graha transpersonales.

Veamos sus tamaños comparativos tomando a la Tierra como 1:

Planeta	Diámetro en km	Diám./Tierra	Masa/Tierra	Densidad	Gravedad/ Tierra	Inclinación del Ecuador respecto al plano de órbita del planeta
Mercurio	4878	0.38	0.056	5.44	0.37	0°
Venus	12100	0.95	0.815	5.26	0.91	2°
Tierra	12756	1	1	5.52	1	23°30′
Marte	6796	0.53	0.107	3.93	0.38	24°
Júpiter	142800	11.3	318	1.31	2.54	3°
Saturno	120600	9.5	95.1	0.69	1.08	27°
Urano	51200	4.01	14.5	1.21	0.88	98°
Neptuno	49500	3.92	17.2	1.5	1.15	29°
Plutón	2000	0.2				120°

Como ya explicamos, tanto los Signos como los planetas tienen características que les son propias (ley de analogía) a las que podemos ver por un lado como signaturas, y a la vez como frecuencias y vibraciones que resuenan o se corresponden energéticamente con colores, pensamientos, situaciones, regiones anatómicas, enfermedades, curaciones, experiencias y registros de ésta y otras vidas (pasadas y futuras), tendencias, e inclinaciones.

A continuación veremos alguna características de los graha (incluyendo su nombre en sánscrito), que luego ampliaremos en cada dosha correspondiente.

Luna o Chandra

Metal: plata
Vuelta al Zodíaco: 27 días
Dosha: Kapha
Lunes

Representa al día lunes. La media luna derecha como vista en esta figura representa el cuarto creciente en el hemisferio Norte. El cuarto creciente en el hemisferio Sur tal como lo vemos en la Argentina, es la media luna iluminada a la izquierda. Esta media luna representa el alma, el subconsciente, el pasado, la familia, la mujer, la madre, el hogar, las emociones y la mente. Está relacionada con el pulmón, los ovarios, los fluidos y líquidos, el pelo, el riñón, la sangre y el corazón. Por su cercanía, la Luna ejerce una influencia gravitatoria mayor que el Sol, rigiendo las mareas de los océanos y de la mente, las emociones, la alimentación, lo maternal y lo femenino. Es la puerta de entrada al Sukshma sharira o "cuerpo astral" (mente-prana). Es el símbolo del alma y refleja la posición del Sol. Representa la energía femenina (Yin).

La luna es blanca, plateada (plata, metal de la luna), ergo influirá en los glóbulos blancos, la defensa, la inmunidad, el agua y el brillo corporal. Además, refleja y cambia su luz rápidamente, por lo que es más femenina e influye en los cambios de carácter. Su blanco influye en el calcio que protege, cierra en círculo, es centrípeta, emocional y con memoria.

Marte o Kuja

Metal: hierro.
Vuelta al Zodíaco: 2 años
Dosha: Pitta
Martes

Señala el objetivo en el plano material, los deseos, la ambición, la acción vital, la energía sexual y la impulsividad, postergando el círculo que es la espiritualidad. Está relacionado con cara, pelvis,

testículos, ovarios, tumores y próstata. Marte rige las agresiones, las emergencias y la rudeza. Su nombre viene de Mars, que significa "marcial", "guerra" y "combate".

Es el planeta rojo y por lo tanto influirá en todo lo rojo: sangre, hierro, hemoglobina, O2 (el Fe es el metal que más rápido se une al O2), corazón, impulso, fuerza modificadora, agresividad, fuego, flecha dirigida a algo, combustión y acidez. Es centrífugo y tiende a eliminar quistes, nebos y tumores, energía centrífuga que no se pudo eliminar.

Entre Marte y Júpiter, en el cinturón de Asteroides, se encuentra Ceres, el mayor asteroide descubierto por el hombre catalogado como planeta enano por la International Astronomical Union (IAU) el 24 de agosto de 2006. Actualmente se están estudiando sus posibles influencias.

Mercurio o Buda

Metal: mercurio
Vuelta al Zodíaco: un año aproximadamente
Dosha: Vata
Miércoles

El círculo del espíritu entre la medialuna de la mente y la cruz de la materia. Representa la unión y comunicación de los tres elementos. Es la mente intelectual, el diálogo, la comunicación, la realidad concreta, el pensamiento y la lógica. Se relaciona con piel, nariz, asma y desórdenes del sistema nervioso. Su influencia nos brinda juventud. Rige la comunicación. Desde que Plutón dejó de considerarse como planeta, Mercurio es el más pequeño. Además es el más cercano al sol y el más rápido. Mercurio está entre el sol y los demás planetas; ergo, será su influencia como el intermediario más rápido del Sistema Solar, relacionado con el aire, el sistema nervioso, la palabra, el conocimiento y el hombre

En mitología, Hermes es el dios mensajero de los dioses y pertenece a Mercurio; con sus alas en los pies lleva la información del sol. Hermes es el nombre griego de una deidad intermediaria,

mensajera de los dioses y educadora de los hombres, que ha sido conocida con diferentes designaciones y ropajes simbólicos por casi todas las culturas arcaicas y tradicionales. Hermafrodita es el hombre y la mujer en una misma persona (andrógino), viene de Hermes y Afrodita; Afrodita es la Venus latina, la diosa del amor, la belleza y lo femenino.

Júpiter o Guru

Metal: estaño
Vuelta al Zodíaco: 12 años
Dosha: Kapha
Jueves

Es la medialuna del alma surgiendo de la cruz de la materia. La mente superior, la expansión, la espiritualidad material, las opiniones, el gran beneficio y la fe. Influye en la rectitud, es bondadoso y rige las cosas importantes. Está relacionado corporalmente con el hígado, grasa, orejas, arterias. Es el planeta de mayor tamaño y el más rápido en la velocidad de rotación.

Venus o Shukra

Metal: cobre
Vuelta al Zodíaco: un año aproximadamente
Dosha: Kapha
Viernes

Es el círculo del espíritu sobre la cruz de la materia. El amor consciente, el sentimiento, las relaciones, la armonía, el arte, la belleza, las posesiones y el dinero. Se relaciona con el aparato sexual, la garganta, los ojos y las vías urinarias. Rige disciplinas y sentimientos refinados como arte, música, amor y belleza. Según una tradición metafísica, de Venus descendieron a la Tierra seres denominados "Hijos del fuego", quienes fundaron la Fraternidad Blanca. Es el lucero del alba y del atardecer, la primera estrella que vemos en el cielo. En India, shukra es también el aparato genital femenino y su potencial.

Saturno o Shani

Metal: plomo
Vuelta al Zodíaco: 29 años y medio
Dosha: Vata
Sábado

La cruz de la materia por encima de la medialuna del alma. La sabiduría, la cristalización, la justicia, la limitación, el maestro, la autoridad suprema, el padre y el karma. Está relacionado con los huesos, los dientes, el pelo, el sistema nervioso, y las enfermedades infecciosas y neumogástricas. Rige las restricciones y bloqueos, los trastornos insalvables y la muerte. Su influencia origina un ser viejo, lento, oprimido y sucio. Es el planeta más maléfico.

Saturno es de signatura fría, por ende endurece y constipa. Es a la vez sostén, estructura y huesos. Junto con Marte representan al cuerpo físico o sthula sharira.

Sol o Surya

Metal: oro
Vuelta al Zodíaco: un año usando nuestra visión geocéntrica
Dosha: Pitta
Domingo

Es el círculo que representa el espíritu. Tiene que ver con el ego, la conciencia de la personalidad, la esencia, la individualidad, el ser y la creatividad personal.

Resuena en los ojos, la piel, el cerebro, los huesos, el estómago y el corazón. Otorga brillo, calor y protección. Es el día. Impone amor y respeto al mismo tiempo, como el fuego. Como parte de los cinco elementos, es fuente de vida. Representa la energía masculina (Yang). Es la puerta de entrada al cuerpo causal o karana sharira.

Los dos planetas sombríos

Hay dos "planetas" más de los que sí hablaban los Veda: los Chaaya Graha ("planetas sombríos") Rahu y Ketu, que no son planetas sino los

puntos matemáticos y energéticos que vimos en el capítulo anterior. Se los denomina también "nodo norte" y "nodo sur", o "la cabeza" y "la cola" del dragón. Su representación mitológica es la de un dragón o serpiente que fue cortado en dos: cabeza (Rahu) y cola (Ketu).

La órbita o eclíptica de la Luna es de unos 5° con respecto a la Tierra, por lo que, al igual que la de la Tierra con el Sol, se cruzarán energéticamente dos veces (A y B), formando los nodos o nudos norte (Rahu) y sur (Ketu).

Rahu y Ketu pueden ser causantes de grandes conflictos, insatisfacciones y enfermedades, pero comprendiéndolos y trabajando con ellos espiritualmente, podemos conectar estas dos fuerzas antagónicas, transformándolas en un poder espiritual. Este conflicto se manifiesta en dos fuerzas antagónicas en nuestro inconsciente, que generan los conflictos y dualidades, miedos, deseos compulsivos, rechazos o fobias, y situaciones kármicas que nos llevan e enfrentarlos. Ya los veremos más adelante.

Rahu

Nodo norte de la Luna

Dosha: Vata

Actúa en la mente, la respiración, la lepra y el cáncer. Su naturaleza es la ansiedad, el miedo, lo repentino.

Ketu

Nodo sur de la Luna

Dosha: Pitta

Relacionado con los cólicos intestinales, la fiebre, los desequilibrios y las enfermedades poco conocidas. Rige lo degollado, lo decapitado y la muerte; también los renunciamientos, las separaciones, las carencias y las privaciones.

Urano, Neptuno y Plutón

Hay más Graha

Existen tres graha más que no fueron descritos en la antigüedad, ya que su descubrimiento data de los años 1781, 1846 y

1930, respectivamente. Se cree que, si bien Júpiter y Saturno son gaseosos, ambos poseen un núcleo duro en su interior. No sucede lo mismo con Urano y Neptuno. Plutón es el planeta más frío y está totalmente congelado, por lo que representa un "planeta" sólido.

A causa de su descubrimiento posterior, Urano, Neptuno y Plutón no se consideraban en la clásica astrología oriental Jyotish. A cada descubrimiento en el Zodíaco occidental hay que redistribuirle las energías, conjunciones y atributos.

H Urano.

Vuelta al Zodíaco: 80 años aproximadamente.

Representado por dos medias lunas opuestas unidas por la cruz de la materia, sobre el círculo del espíritu. Es la conciencia cósmica universal, la sabiduría desconocida e ilimitada, la completa libertad, originalidad y rebelión, así como los cambios inesperados. Regula las membranas del cerebro, los fluidos y el tejido nervioso. Está relacionado con el aura. Como vimos antes, junto con Venus, presenta rotación planetaria en sentido horario (aquí también el Sol sale por el Oeste).

I Neptuno

Vuelta al Zodíaco: 164 años aproximadamente.

Representado con el tridente del Dios Neptuno, que a su vez se vincula con un número, el 3, de mucho poder. También el dios hindú Shiva tiene su tridente o Trishul. Es la disolución de la materia, la imaginación subconsciente, los sueños y las fantasías, la espiritualidad cósmica, la nebulosidad o confusión. Está relacionado con la telepatía, los ojos y el cerebro.

J Plutón

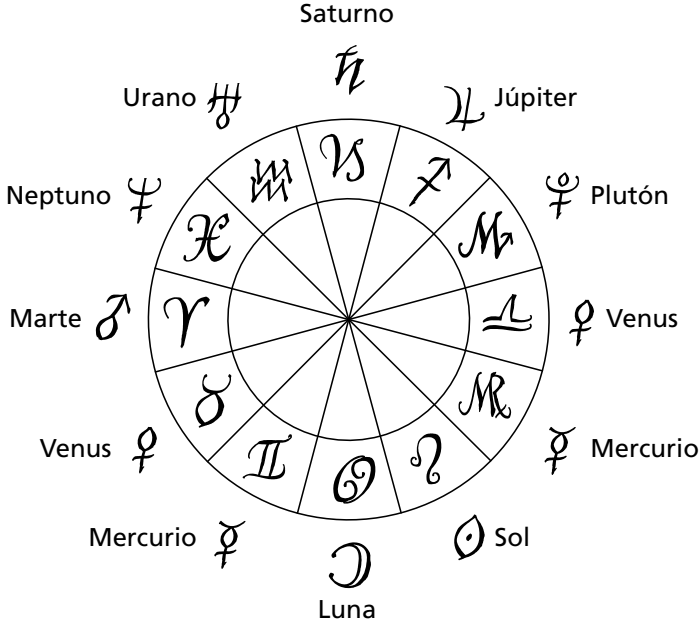
Vuelta al Zodíaco: 250 años aproximadamente.

Es el alma que se eleva luego de dejar las cosas materiales, transformándose en luz. Representa la transmutación, el cambio, las tendencias negativas o destructivas. Actúa sobre lo misterioso y en un plano sutil más que corporal. Recientemente, Plutón per-

dió su categoría de "planeta", de acuerdo con una nueva clasificación por parte de los astrónomos.

El mapa del cielo

Recordemos ahora un poco los símbolos, los planetas y sus regentes o domicilios (Aries y Casa I comienzan en la horizontal a la izquierda con Marte como domiciliado, y siguen en sentido antihorario).



Saturno y Rahu son los responsables por la mayoría de los desequilibrios Vata (huesos, alteraciones del sistema nervioso). Marte y Ketu, por los de Pitta (fiebre, infección, temperamento violento) y la Luna y Júpiter, por los desequilibrios Kapha (apego, flemas, sobrepeso).

El cuerpo es la parte visible del alma y ésta, a su vez, es lo mismo que el espíritu. La mente es el puente. Gracias a que existe el cuerpo físico (mi espacio), existe todo lo demás (energía, mente,

alma). Lo concreto es que en donde está el cuerpo, está la vida. En ningún otro lugar.

Veamos otro cuadro resumen de los planetas:

Planeta	Domicilio	Exilio	Exaltación	Caída
Sol				
Luna				
Mercurio				
Venus				
Marte				
Júpiter				
Saturno				
Urano				
Neptuno				
Plutón				

Una Carta Natal, Carta Astral o Rashi Chakra, es el mapa del cielo, visto desde la Tierra, en un momento y lugar determinados. Rashi Chakra es el mapa que nos muestra la posición que los astros tenían en el día y la hora de nuestro nacimiento. Corresponde al entramado energético del individuo, revelando las posibles limitaciones, conflictos y un sinfín de posibilidades que dependerá de cada individuo.

La posición de los astros en el momento exacto del nacimiento nos da un indicio de la salud, enfermedades y características físicas de la persona. Su conocimiento nos puede ayudar a prevenir y tratar ciertas patologías, y hasta nos puede indicar cuál es el momento preciso para realizar una intervención quirúrgica. Esa información cósmica sugiere hasta el nombre que nos van a poner nuestros padres. Tal vez no sea casual el nombre que tenemos y cada nombre revela el sentido de quien lo lleva. Dicen que revela la naturaleza y el destino del alma, no solo del cuerpo y mente.

Rashi Chakra (se refiere a la Carta Natal, aunque vimos que literalmente significa rueda de los Signos) también es un indicador del karma que la persona trae a esta vida de su vidas previas, y cómo y en qué áreas ese karma va a afectar en esta vida, a la vez de entender las influencias de los planetas durante sus tránsito, sus aspectos, sus uniones (de ahí que se le dice "yogas" en sánscrito); es nuestra huella digital cósmica, y muestra nuestras características individuales. A través de ella podemos aprender sobre nosotros mismos, conociendo nuestras virtudes y nuestras fallas, lo que nos permitirá realizar cualquier corrección, modificación u orientación hacia lo que más nos convenga.

Los hindúes dicen que se debe conocer antes a la persona para confeccionarle la Carta Natal. Para los expertos astrólogos védicos llamados Pandits Jyotisham o directamente Jyotishis, es importante ver al microcosmos para poder relacionarlo con el macrocosmos.

El macrocosmos está representado por los planetas y los Signos, es decir, por los Graha y los Rashi. El microcosmos está representado por los escenarios de nuestras vidas donde representamos los distintos roles, conocidos por las Casas o Bhava.

Rashi Chakra (recordamos, es la Carta Natal) es la representación gráfica de la sincronicidad existente entre el macro y el microcosmos, es pura astronomía mientras que su interpretación es astrológica

Al decir que una Carta Natal es un mapa del cielo del lugar y momento en que nació un ser, "mapa" es en el sentido carto-

gráfico y por eso se lo llama "carta" natal, prestándose a veces a confusión respecto de las cartas (por ejemplo, las de Tarot).

Para los hindúes, todos nacemos en este plano terrenal con el propósito de continuar el aprendizaje hacia la iluminación, la felicidad total, la realización de Dios. Este es un proceso que requiere de muchas vidas o encarnaciones.

Cada persona se encuentra en un nivel diferente de aprendizaje y debe pasar por diferentes lecciones y experiencias en esta vida. Para cada uno, estas lecciones son diferentes, si bien la meta es la misma. De esta forma, en Rashi Chakra hay tres niveles para ver: los Signos, los planetas que dibujan relaciones angulares entre ellos mientras se desplazan y las Casas, que representan las distintas áreas de experiencia de vida en la Tierra.

Estos planos interactúan constantemente, no pueden separarse al interpretar una carta, es más, deben interrelacionarse.

Las Casas: Bhava

Los Signos donde se ubican trasmiten sus naturalezas sobre las diferentes partes de nuestras vidas y las Casas rigen partes específicas de la vida.

Se conoce entonces como Casas o Bhava de Rashi Chakra a la división de observación al momento de nacer y sobre el lugar de nacimiento, se hace una división de 12 Casas celestes y cada Casa se constituye de unos 30 grados, para muchos otros autores no es una división fija como los Signos ya que parte la eclíptica como gajos de naranja, ergo la parte que esté por arriba o por abajo variará en algo los grados.

Las Casas, repetimos, son el escenario de vida donde uno actúa, por ejemplo, cómo sos con tus hermanos estará influenciado por los planetas, Signos, aspectos que aparezcan en casa III; cómo sos con la competencia, el trabajo y tus finanzas, están ubicados en el espacio con la vibración de los astros presentes en Casa II, y así con tu madre, hogar, educación, etc.

Las 12 Casas de la Carta Natal no se deben confundir con los

12 Signos del Zodíaco. Los Signos son divisiones del Zodíaco, mientras que las Casas son las divisiones del mapa natal y se refieren a asuntos concretos de nuestra vida.

Así como el Zodíaco comienza en el equinoccio de marzo, las casas comienzan en el ascendente de la Carta Natal; ambos contra las agujas del reloj.

La Jyotish difiere de la Astrología occidental en la posición de la cúspide de las Casas, pero veremos la nuestra para no complicar más.

Las Casas se corresponden a los escenarios de la vida, son análogas a los Signos pero con un entramado energético que varía según el Ascendente, ya que donde esté el Ascendente será Casa I.

Representan las doce secciones desiguales (para algunas escuelas iguales) en las que se divide la esfera celeste. Existen varios sistemas de división de Casas astrológicas, pero el más utilizado tal vez es el que las considera como secciones fijas con respecto al horizonte (no cortes exactos según grados) y que comienza con la Casa I, que es la Casa del Ascendente.

Las primeras seis Casas, desde la número I a la número VI, tienen relación con el ser humano en su terreno más personal; a partir de la Casa VII y hasta la XII, se observan las diversas zonas en las que se desenvuelve la persona colectivamente. Cada una de las Casas marca una zona o área en la que los planetas y Signos. Según su ubicación, actúan o se manifiestan de una manera determinada o de otra. El sistema que se puede seguir para estudiar las Casas en relación con el Tarot es sencillo: La Casa I es análoga al Signo 1 (Aries), la Casa II es afín al Signo 2 (Tauro), y así sucesivamente.

Cada una de estas Casas astrológicas tiene un significado especial y según el planeta que haya en ellas, Sol, Luna y los aspectos entre sí, adquieren gran importancia en el horóscopo personal, de ahí la importancia de tener hecha la Carta Natal.

Las Casas o escenarios de vida Vata son III, VI, VII y XI (correspondientes a los signos Géminis, Virgo, Libra y Acuario), las Casas Pitta I, V, IX y X (Aries, Leo, Sagitario, Capricornio) y por último las Casas Kapha son II, IV, VIII y XII (Tauro, Cáncer, Escorpio, Piscis).

En resumen:

- **Casa I:** Los planetas ubicados en esta Casa influirán en la vida del individuo en general, en su apariencia física, su temperamento, sus tendencias hereditarias, su personalidad.
- **Casa II:** El escenario es la economía, las finanzas, la gestión, la adquisición, el deseo de posesión, la fortuna, los bienes adquiridos por el trabajo, las ganancias y las pérdidas.
- **Casa III:** El intelecto concreto, la creación, la transmisión y las comunicaciones, los escritos, la publicidad, los viajes cortos, los colegas, los parientes consanguíneos, hermanos y hermanas, los vecinos, el sexo (aunque es más representativa la octava Casa).
- **Casa IV:** El domicilio, la herencia, la condición al final de la vida, los padres, el patrimonio, la herencia de propiedades, sobre todo de terrenos, la influencia y herencia de los padres y abuelos (el atavismo), las propiedades, los terrenos, la tumba, las realizaciones últimas.
- **Casa V:** Las relaciones sentimentales, las realizaciones en el terreno artístico y teatral, las exhibiciones; las diversiones sociales y públicas, los placeres, las empresas y la especulación, la progenie, la educación, los amores libres.
- **Casa VI:** La salud y la evolución de las enfermedades, los servidores y empleados, el trabajo forzoso, obligado, las situaciones subalternas, el confort y la higiene, los tíos y tías, los pequeños animales domésticos.
- **Casa VII:** El matrimonio, los contratos, los asociados, el cónyuge, los enemigos declarados, los abuelos, los procesos, la vida social, las relaciones con la sociedad.
- **Casa VIII:** La muerte, la regeneración, el sexo, la transformación, las herencias, los legados, la acción sobre una nueva base hacia el progreso o la renovación, las finanzas del cónyuge o asociado, los testamentos.
- **Casa IX:** La mente abstracta o especulativa, el extranjero, los viajes al extranjero, los largos viajes por tierra o mar, la evolución espiritual del individuo, sus aspiraciones superiores, la filosofía, la ley y la religión, las ciencias elevadas.
- **Casa X:** La carrera del sujeto, el poder potencial, la acción en

la sociedad, el éxito social, el crédito, los honores, la gloria, la celebridad, el camino que el individuo ha escogido libremente, las ocupaciones que corresponden a sus aspiraciones; la madre (en natividad masculina).

- **Casa XI:** Las relaciones de amistad, las esperanzas y proyectos, las colaboraciones, la popularidad, las protecciones, la actitud del individuo hacia sus amigos y relaciones.
- **Casa XII:** Los problemas y las preocupaciones, las tristezas y pruebas, la fatalidad, las enfermedades graves que necesitan hospitalización, las pérdidas de libertad, las cárceles, los asilos, el crimen, las traiciones, las cosas ocultas, los enemigos secretos, los complots, las emboscadas, los trabajos sucios, la soledad, el exilio, la vida oculta, el desapego de las cosas materiales, la renuncia, la evolución interior, el suicidio, el vicio.

Hay muchas formas de clasificar las Casas, una división védica de las Casas agrupadas en cuatro Trikonas ("triángulo") representan los purusharta u objetivos de la vida que vimos en el capítulo anterior: Dharma, Artha, Kama y Moksha.

Casas Dharma. Casas I, V y IX

Estas Casas están relacionadas con el sentido del deber, la misión en la vida, el camino para el progreso del alma en la evolución espiritual, la filosofía de vida, principios morales y éticos, la religión, espiritualidad, tipos de adoración, maestros espirituales, enseñanzas, honestidad y valores morales. Están consideradas como las Casas más auspiciosas, ya que seguir el dharma o el deber trae buena suerte debido al resultado del buen karma. Estas Casas también muestran el buen karma del pasado y cómo ésta afecta en la vida presente. Los planetas ubicados en estas Casas, además de las Casas que rigen, tienden a prosperar y ser favorables para la persona y además indican la forma en que la persona progresa espiritualmente en esta vida y crea buen karma para el futuro.

Ellas corresponden a las Casas de sabiduría y conocimiento; son las Casas de la buena suerte y el éxito.

Casas Artha. Casas II, VI y X

Artha está relacionada con el mantenimiento material y físico de la vida. Están relacionadas con la prosperidad, abundancia, dinero, trabajo, éxitos materiales y reconocimiento. La Casa II se relaciona principalmente con la abundancia en general, el dinero de la familia o fortuna que viene sin esfuerzo. La Casa VI representa la capacidad de hacer esfuerzos y trabajar duro para obtener lo que el individuo necesita así como los posibles obstáculos en la vida y la capacidad para vencerlos. La Casa X representa el éxito laboral, estatus o posición social, nombre y fama.

Casas Kama. Casas III, VII y XI

Están relacionadas con los deseos, los disfrutes sensuales y la posibilidad de satisfacerlos. La Casa III está relacionada principalmente con las ambiciones y motivaciones personales, poder personal y físico. La Casa VII representa sobre todo lo sexual, deseo y atracción por el sexo opuesto, el deseo de tener una relación íntima y otro tipo de sociedades. La Casa XI se relaciona más con los deseos de tener dinero, ganancias y posesión de objetos o situaciones deseadas. También está relacionada con el deseo de disfrutar la amistad y las relaciones sociales.

Casas Moksha. Casas IV, VIII y XII

Esas Casas están relacionadas con la vida espiritual y la búsqueda de liberación de la esclavitud material y del círculo del Karma y los sufrimientos del mundo. Moksha es la más alta meta de vida, el retorno a la fuente desde donde el alma proviene, para llegar a la absoluta iluminación y libertad. Es la necesidad de desapego y de soltarse del mundo material y los pensamientos para su completa inmersión en la conciencia espiritual. La Casa IV está relacionada con el camino del amor y devoción o Bhakti, entrega del corazón (apertura del chakra del corazón) y sublimación de las emociones hacia Dios y la experiencia de la felicidad y el amor cósmico. La

Casa VIII está relacionada con la destrucción de la ignorancia espiritual y purificación de los malos karma pasados y el despertar de la Kundalini, el poder espiritual y psíquico que trae la capacidad para controlar y tener dominio sobre la mente y conquistar la muerte. La Casa XII representa la entrega completa del Ego y sentido de individualidad a Dios, desapegándose de las posesiones materiales. Es el camino de la renuncia, aislamiento, monasterio y entrega.

A su vez, existen otras clasificaciones, divisiones o agrupaciones de Casas:

Casas Kendra (casas angulares): I, IV, VII y X

Representan la fortaleza de la carta y la vida en general, así como la capacidad para conseguir las metas deseadas. Los planetas situados en estas Casas son fuertes y tienen la capacidad de expresar sus energías plenamente. Planetas benéficos ubicados aquí, brindan apoyo y agregan longevidad y éxito en la vida, mientras que los planetas maléficos pueden causar una gran cantidad de dificultades. La Casa X es considerada la más fuerte y los planetas allí tienden a dominar la totalidad de la carta pudiendo a veces ser aún más predominantes que el ascendente en sus efectos en la vida y la personalidad.

Casas Upachaya. Casas III, VI, X y XI

Son llamadas Casas de crecimiento. Los planetas situados en esas Casas tienden a crecer y mejorar con el tiempo y la edad. Los planetas maléficos ubicados aquí (especialmente en las Casas III, VI y XI) son una gran ayuda para superar toda clase de dificultades en la vida. Es la mejor ubicación para los planetas maléficos.

Casas Dusthana. Casas VI, VIII y XII

Son llamadas las Casas de sufrimiento y dificultades. Son adversas para la prosperidad material y bienestar y los planetas ubicados en ellas y las Casas que ellos rigen tienden a sufrir, estar

obstruidas o ser fuente de dolor en la vida. Si los planetas ubicados aquí están exaltados o en su propia Casa, esto es en realidad beneficioso y da la capacidad para soportar y superar el dolor y las dificultades. La Casa VI está relacionada con los obstáculos, enfermedades, accidentes, luchas, peleas, enemigos y deudas. La Casa VIII está relacionada con la obstrucción, muerte, dolor, oscuridad o depresión, cosa que si es trascendida se eleva espiritualmente hacia el moksha. La Casa XII está relacionada con pérdidas, separaciones y finales. A pesar de eso, estas Casas son importantes para el crecimiento espiritual. Si están fuertes y bien dispuestas, representan la capacidad para practicar Yoga y liberarse del dolor o los sufrimientos.

Casas Panapara, Casas II, V, VIII y XI

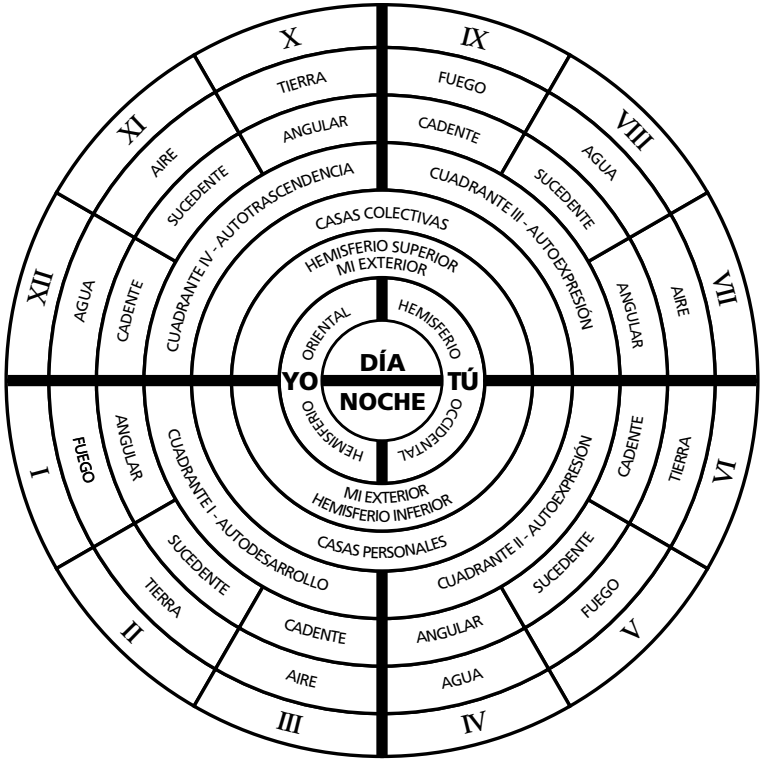
Son las Casas exitosas. Corresponden en significado con los Signos fijos, relacionados con estabilidad, preservación, ingresos y seguridad material. Los planetas situados en esas Casas están considerados como moderados en fortaleza. La Casa VIII puede traer escenarios negativos como vimos (también es una Casa Dusthana), pero también traer abundancia a través de herencias, testamentos o del cónyuge.

Casas Apoklima. Casas VI, IX y XII

Los planetas ubicados en esas Casas son considerados débiles y no muy poderosos. Esas Casas corresponden en su significado a los signos duales. Entre ellas, la Casa IX es la mejor, ya que es también una casa "dharma" y los planetas ubicados aquí son fuertes y tienden a traer buena suerte. La Casa XII es considerada la más débil de todas y los planetas situados aquí tienen dificultades para expresar su energía en niveles concretos materiales, aunque ellos pueden ser muy buenos para el progreso espiritual.

Casas Maraka. Casas II y VII

Son llamadas Maraka, que significa "mortales". Tienen la capacidad de causar la muerte o enfermedades. Normalmente la muerte de una persona es durante los tránsitos de un planeta ubicado o asociado con estas Casas o sus regentes.



Casa I Casa del cuerpo o Thanu Bhava
Casa II Casa de las riquezas o Dhana Bhava
Casa III Casa de los hermanos o Bhatra Bhava
Casa IV Casa de la paz doméstica o Sukha Bhava
Casa V Casa de la progenie o Putra Bhava
Casa VI Casa de los enemigos o Satru Bhava
Casa VII Casa del esposo(a) o Kalatra Bhava
Casa VIII Casa de expansión de vida o Ayur Bhava

Casa IX Casa de la suerte o Bhagya Bhava
Casa X Casa de la profesión o Karma Bhava
Casa XI Casa de las ganancias o Labha Bhava
Casa XII Casa de los gastos o Vvya Bhava

Existen improntas existentes en el Akasha que nos muestran que todo lo que acontece en la materia queda registrado en él como una energía etérica que vibra a una determinada frecuencia. Esas improntas se pueden observar, por ejemplo, en los registros akáshicos, los registros del viaje del alma; estos registros pueden ser leídos por personas cuyas facultades espirituales están desarrolladas, a través de ritos y plantas, regresiones, o hipnosis. Se busca un estado alterado de conciencia que no respeta el espacio ni el tiempo, ya que es la memoria astral y por lo tanto puede viajar en el tiempo/espacio.

Vata y los astros

Solo la comprensión trae cambio, nunca la imposición.

Todos tenemos algo de todos los dosha pues, de lo contrario, no podríamos vivir. La mayoría de las personas pertenece a dosha combinados acorde al predominio de cualidades (Vata Pitta, Pitta Vata, Pitta Kapha, etc.). Del mismo modo, no existe un dosha mejor que otro. Inevitablemente, antes de hablar de los astros relacionados con el dosha Vata debemos recordar las características de este biotipo. Empezamos por el móvil Vata con su cualidad de viento, compuesto por los elementos aire (vayu) y espacio (akasha o éter).

La herencia y los astros juegan un papel muy importante en los dosha, que a su vez ya está establecido antes de la concepción dóshica.

Los Vatadosha son de mente liviana, móvil, errática y dispersa. Actúan en ráfagas. También son inquietos, creativos, artísticos, innovadores, rápidos, sin rutina alguna, alegres, sensibles y entusiastas. Son de apetito variable y de mal dormir. Ansiosos, inquietos y de poca paciencia, se fatigan rápido. Suelen tener

mucha facilidad para retener información, aunque la olvidan con rapidez. Pueden padecer de insomnio, ansiedad, intranquilidad, constipación y alteraciones nerviosas. Vata es como las ráfagas de viento: frío, seco, móvil y errático, por lo que necesita relajar, meditar y pausar. Vata necesita parar y bajar de revoluciones, a la vez de tonificar y estirar el cuerpo físico.

El desequilibrio en Vata

Los Vata tienen una palabra clave, que es "entusiasmo". Se trata del entusiasmo en la acción; cuando están equilibrados, disfrutan de la creatividad y la cultivan en esas ráfagas de las cuales hablamos antes.

"Entusiasmo" viene de En Theus, es decir, "en Dios". Cuando alguien está lleno de Dios, está lleno de entusiasmo. Estar colmado de Dios significa estar lleno de esperanza; vivir con entusiasmo quiere decir estar lleno de espíritu positivo, alegría y ánimo. El entusiasmo es una actitud, uno elige vivir aburrido o alegre.

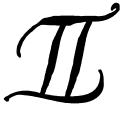
Signos o rashi

Ahora bien, volemos vatamente al macrocosmos.

Géminis, Acuario, Libra y Virgo son de naturaleza Vata, en ese orden de energía; al igual que Mercurio, Saturno y Rahu y las Casas III, VI, VII y XI.

Géminis y Acuario, al igual que Mercurio y Saturno, a veces pelean el primer puesto en cuanto a energía Vata. Vamos a hablar un poco de ellos.

En orden energético decreciente, en primer lugar se coloca el signo más Vata:



Géminis (Mithuna)
20/5-20/6
(Los gemelos)
OC (opuesto complementario): Sagitario
Géminis: "Los gemelos"

Regencia: Mercurio
Elemento: Aire.
Cualidad: Mutable.
Sus frases: "Yo me comunico o informo", "Yo veo".

Géminis se adapta fácilmente a otras personas o ambientes. Los nativos de este signo analizan sus sentimientos en los afectos, porque son más intelectuales que emocionales. No toleran la rutina y la monotonía, por lo que realizan actividades que les permitan movilidad y cambios. En sus virtudes se destacan la comunicación y la agilidad; son ingeniosos y despiertos. Sus defectos principales son la inconstancia, la superficialidad y la charlatanería.

Géminis se expresa por la intelectualidad, la percepción, la comprensión y la explicación. Está asociado con la necesidad de comunicar y disfruta mucho de la conversación. Contradictorios y versátiles, averiguan y preguntan, saben todo, cambian con facilidad.

Géminis es un signo de aire regido por Mercurio, que a su vez se relaciona con los pensamientos, los tratos, los acuerdos y el llevar de las masas.

Géminis es el primer signo de aire y el primero entre los signos de aire, Tiene dominio de los mensajes que viajan en el aire, como las ondas de televisión, radio y otras. Además, tiene la tendencia de ser abierto a todas las ideas, lo que lo vuelve muy bueno para los estudios, el aprendizaje, la enseñanza, la escuela, los libros y todo lo vinculado con la educación.

En sánscrito Géminis es llamado Mithuna o Maithuna que significa "sexo o pareja sexuada". La unión de un par de amantes para intercambiar el amor es una clase de encuentro muy bien representada por este signo. Géminis y Mercurio dan mucho apoyo a las conversaciones, los mensajes y las negociaciones, y no mucho a lo que es compartido. Mercurio y sus signos son más manejables en los mensajes y la información y no tanto en el contenido específico de cada mensaje. Hay muchos aspectos que pueden llevar los mensajes sin importar el contenido, como los discos de las computadoras, librerías, líneas telefónicas, escuelas,

espejos, Internet, y otros. Todos estos elementos tienen algo de Mercurio, Géminis o ambos, dentro de ellos.

Donde sea que se ubique Géminis en la carta natal, allí se encontrará un intelectualismo. Si Géminis esta en la Casa I, encontraremos una persona inclinada a las comunicaciones y a los negocios.

Los geminianos pasan de ser serenos y fascinantes, a pesimistas e intratables. Fantasiosos, aman la libertad y la independencia.

A nivel bajo, su capacidad para comunicar puede degenerar en chusmerío e información liviana.



Acuario (Kumba)
20/1-18/2
(Ondulaciones de agua que en realidad representan la actividad mental y la intuición).
OC: Leo
Acuario: El aguador.
Regencia: Urano (o Saturno), con exaltación de Mercurio (es decir, donde las influencias del planeta tienen más fuerza)
Elemento: Aire.
Cualidad: Fijo.
Su frase: "Yo sé".

Por sobre todas las cosas, los acuarianos aman la libertad y la independencia. En el amor son inconstantes y cambiantes, y necesitan una pareja muy especial para que la relación dure. Se destacan en actividades creativas, inventivas y originales. Son fraternales y humanitarios. Son idealistas, progresistas y altruistas. Pero también rebeldes, excéntricos, inconvencionales y desconfiados.

Acuario se expresa desde la innovación, la instrucción, la invención, la fraternización y el saber. Sinceros, altruistas, simpáticos y activos, pueden sin embargo atravesar momentos de gran nerviosismo y tensión. Son creativos y agradables, aunque a menudo pueden mostrarse vanidosos.

Acuario es un signo fijo de aire, regido por Saturno.

Los signos de aire promueven los pensamientos, debido a que el aire se puede mover muy rápidamente, igual que la mente.

Cada 12 años, cuando Júpiter está en Acuario, se lleva a cabo en el Norte de la India el Kumbhamela, la concentración más grande de seres humanos en un solo sitio en la Tierra. Es un evento muy grande de millones de hindúes que se concentran y se reúnen en Allahabad, ciudad de India que tuve el placer de visitar, donde se produce la reunión de los tres ríos sagrados principales de la India: el Yamuna, el Ganges y el mítico Sarasvati. Según la creencia hindú, cayó una gota de néctar de la inmortalidad de una vasija disputada por dioses y demonios. De esa batalla mitológica nació el centenario Kumbhamela, receptora de la mayor peregrinación religiosa del mundo.

Acuario es un buen signo para comprender las ciencias y el funcionamiento de la electricidad. Muchos investigadores y científicos tienen la Luna o Mercurio en Acuario. Este signo es conocido por causar reclusión y depresión. Fijo en el Aire y regido por Saturno, en inalcanzable y antiguo. Cuando la Luna está en este signo la persona se vuelve universal y desapegada. Acuario no hace buenos amigos o amantes, ya que de una u otras son muy desapegados. Si aman son para todos y siempre parecen superficiales.



Libra (Thula)
22/9-22/10
(Semeja la balanza vista de frente)
OC: Aries
Libra: La balanza.
Regencia: Venus.
Elemento: Aire.
Cualidad: Cardinal.
Sus frases: "Yo soy con el otro". "Yo armonizo".

Son amables, idealistas, y simpáticos. No toleran permanecer en ambientes hostiles o conflictuados, ni les gustan las disputas.

Poseen sentido artístico. Aman la tranquilidad y la armonía. Sus virtudes principales son ser pacíficos, equilibrados y conciliadores. Entre sus defectos se destacan la dependencia y la indolencia.

Libra, se expresa desde la ecuanimidad, el orden, la amabilidad, la armonía, la comprensión y el complementar. Es un Signo diplomático, encantador y sociable.

Su nombre en sánscrito, Thula, significa "balanza". Thula es usado en el verso en sánscrito para saber cuánto pesa uno o de qué lado está. Es algo más profundo que una simple balanza. Libra es el único signo móvil de aire. Está regido por Venus y en este signo se produce la exaltación de Saturno y la debilitación del Sol. Libra puede definirse con la frase "yo pienso en el otro". Su opuesto complementario es Aries, ergo Libra es la conclusión u obra final, la contemplación.

En Libra, todos somos iguales. En este Signo se habla, se es amistoso y se es práctico y real. Como un signo móvil de aire, está constantemente vagando. No se debe tratar de encerrar a Libra.

Puede imaginarse a este Signo como un mercado lleno de artesanos y artistas que se sientan en una esquina por un día y en otra esquina al día siguiente. Sus colores, vestimentas, decoraciones y sonrisas psicodélicas, sus rostros pintados, los payasos, la música, la alegría de una multitud feliz y descontrolada por vivir y respirar. Un sitio donde no hay decisiones fuertes, ni organizaciones complejas; un lugar donde sea posible "dejar hacer las cosas, dejar hacer algo de dinero, dejar tener algo de diversiones y luego marcharse". Los librianos son idealistas, pacíficos, optimistas y románticos.



Virgo (Kanya)
22/8-21/9
(la M cruzada al final sugiere los cabellos de una doncella).
OC: Piscis.
Virgo: La virgen.
Regencia: Mercurio.
Elemento: Tierra.
Cualidad: Mutable.
Sus frases: "Yo sirvo y trabajo", "Yo creo (de creer)".

Son seres serviciales, tanto con su familia como con sus relaciones. Analizan todo lo que hacen o ven, incluso sus sentimientos. En la actividad que realizan son muy prolijos y minuciosos. Siempre preocupados por el orden y la limpieza, sus virtudes principales son la inteligencia, la integridad y su capacidad de trabajo. Sus defectos son la crítica, las preocupaciones y la hipocondría; se trata de enfermos imaginarios o que exacerban y prolongan lo que les sucede.

Virgo nos expresará su energía desde la inocencia, el análisis, la selección, la crítica, o el discriminar. Es el menos Vata de los signos, el más meticuloso en los detalles. Eficientes, severos y racionales en su vida y trabajo, los virginianos son también buenos ahorradores. Una tarea ideal para ellos es la que implique trabajar con archivos, ordenar y realizar funciones.

Virgo es llamado Kanya en sánscrito, que significa "hija" o "virgen". Es un signo de tierra y femenino que rige sobre la naturaleza generosa. En India, las hijas vírgenes son consideradas como la Tierra misma, llenas de posibilidades de producir las necesidades de todos. Virgo es inocente y hermoso; al ser regido por Mercurio, tiene conexiones Vata con el aprendizaje y la escritura. Es un hecho que Virgo es un signo seguro de los escritores y editores. También rige sobre la agricultura, ya que esta actividad está relacionada principalmente con la preparación del suelo. Cuando el medio ambiente y el suelo son realmente saludables y buenos, todo lo que crezca será beneficioso. Virgo es joven, saludable, feliz y consciente de sus conocimientos. A los viriginianos les gusta ejercer el intercambio de conocimientos.

Es el menos material de todos los signos. Tiene vocación para dejar fluir las cosas. Suelta sus emociones. Es menos mental y más espiritual.

Planetas o graha

♄ Saturno (Shani)

Vamos a repasar algo de los símbolos. Hay tres factores en los símbolos de los planetas. Consisten de un círculo, un medio círcu-

lo y una cruz agrupados distintamente. El círculo es el símbolo del Espíritu; el medio círculo es el emblema del alma para algunos, la mente para otros; y la cruz representa la materia. Entonces, los elementos de la constitución humana, espíritu/mente/cuerpo, están dentro de las partes componentes de los símbolos planetarios para mostrar su misión respecto a la humanidad.

Saturno es artístico, descomunal. Sus anillos forman un ancho de más de 250.000 km (como 20 Tierras juntas) pero su alto es de unos 20 mts, tan fino que visto de canto puede desaparecer. Está lleno de asteroides, aparentemente sus lunas (le quedan 48 lunas con nombre) que chocaron, se despedazaron y quedaron en su órbita.

Los asteroides de los anillos viajan a una velocidad desde 2000 a24000 km/h; por la ley de Kepler, los que están en el interior son los que lo hacen más rápido. Los anillos tienen distintos colores, pues los asteroides están compuestos por distintas sustancias y el reflejo del Sol los tiñe de distinta forma.

Júpiter, Urano y Neptuno también tienen anillos, pero escasos y apagados. En el símbolo de Saturno vemos la materia relacionada con la mente; representa la austeridad, la disciplina, la enfermedad y el sufrimiento, pero también la concentración y la meditación. Es a la vez un maestro espiritual que enseña a través de la restricción y del trabajo duro, llevando a la persona a enfrentarse con sus aspectos más negativos o débiles para tener que reconocerlos y cambiarlos. Nos hace enfrentar el karma negativo del pasado en forma que nos llevará eventualmente a reconocer nuestros patrones negativos y desarrollar la responsabilidad y disciplina para poder cambiarlos.

La posición de Saturno en la Carta Natal indicará las áreas de dificultad y sufrimiento en la vida; sin embargo, en la astrología védica es considerado un planeta muy importante para la evolución espiritual.

Un Saturno fuerte y bien ubicado en la Carta indica buena capacidad para soportar las durezas y sufrimientos de la vida, capacidad para el trabajo duro, sentido de responsabilidad, seriedad, auto disciplina y austeridad.

Saturno afligido puede indicar una dificultad para enfrentar la responsabilidad, o tal vez un querer evadirla llevando así a más sufrimientos. Puede causar depresiones, soledad, aislamiento y enfermedades crónicas.

La mejor forma de relacionarse con Saturno es entender y aceptar conscientemente sus restricciones a través de la autodisciplina. Es un planeta que se mueve lentamente, indicando que sus lecciones deben aprenderse a través de un largo tiempo de perseverancia y trabajo duro, luego del cual podrá dar sus bendiciones. Enseña por una vía más dolorosa. Saturno representa la vejez de Vata. Físicamente está asociado a los huesos y a los nervios, ambos de constitución Vata. Saturno tarda en dar la vuelta alrededor del Sol 29 años, permaneciendo casi dos años y medio en cada signo del Zodíaco. Simbólicamente, es la forma del alma, la sabiduría, la limitación, la justicia, el maestro, el padre, el karma.



Rahu

El símbolo gráfico de Rahu, está formado por dos círculos unidos por un semicírculo. El círculo en sí representa la totalidad del ser, el potencial divino contenido dentro de la persona para ser desarrollado en una encarnación particular. Los dos círculos en el emblema de Rahu simbolizan dos encarnaciones sucesivas.

Ya vimos la astronomía y alguna características de los nodos.

Rahu y Ketu son entramados energéticos sin cuerpo físico ni forma concreta. Por su origen demoníaco se los considera planetas maléficos o productores de daño.

Ellos hacen surgir los defectos profundamente enraizados en el individuo para, una vez reconocidos, poder erradicarlos. Para el Jyotish, su función como mensajeros de las fuerzas superiores es la de eliminar las tendencias asúricas o demoníacas dentro de nosotros, disolver las influencias negativas acumuladas durante las sucesivas encarnaciones y hacer posible el desarrollo espiritual.

Exteriormente funcionan como dos partes, pero simbolizan los pares aparentemente opuestos, el dualismo, la lucha entre el bien

y el mal, espíritu y materia, luz y oscuridad, dioses y demonios, Yin y Yang.

Como planetas sombríos, actúan en la parte sombría del individuo, el chaaya graha (planeta sombrío) Rahu, representa los impulsos primarios que actúan a nivel psicológico, creando deseos de satisfacción material y bienestar físico.

Rahu despierta en el individuo la necesidad de obtener para sí logros materiales y, junto con las querencias, la insatisfacción y el desencanto. Tiene energía parecida a Saturno.

En los textos astrológicos se describe como significador del abuelo paterno, extranjeros y personas de baja clase. También se asocia a traidores, contrabandistas y ladrones, al robo, la maldad, las intrigas, los engaños y la estafa. Glotonería, insaciabilidad, palabras ásperas y falaces, argumentos falsos e irracionales, están igualmente vinculados con Rahu. Rige las enfermedades de la piel, eczemas, escozores, hinchazones, enfermedades degenerativas y hereditarias, intoxicaciones y mordeduras de serpientes. Tiene vinculación con la ilusión, el desencanto y el miedo.

Sus efectos se manifiestan en cambios súbitos de rumbo: ruptura de planes, proyectos que se desbaratan, o expectativas que no se cumplen.

Está relacionado con deseos inconscientes, insatisfacciones y temas sin resolver de vidas previas que necesitarán ser experimentados en esta vida, así como miedos, obsesiones y ambiciones.

Las Casas y Signos donde está ubicado Rahu indican áreas donde habrá una inquietud mental, hipersensibilidad, deseos de experimentar y temor e insatisfacción a la vez.

Suele crear deseos muy fuertes pero inconscientes, sin entender su causa, lo que puede llevar a compulsiones, adicciones, fantasías irreales e imaginaciones exageradas o sugestiones. Representa y se relaciona también con lo no convencional, ilegal, oscuro pero deseado a la misma vez, con la gente apartada de la sociedad y sus normas.

Por otro lado, también puede transformarse en una energía espiritual, así como en el conocimiento del lado oculto de la mente y su psicología.



Mercurio (Buddha)

El círculo del símbolo de Mercurio representa el espíritu, entre la materia (la cruz) y la mente (el semicírculo).

Mercurio está entre el Sol y los demás planetas e influencia como intermediario; es el más rápido del Sistema Solar, muy brillante, relacionado con el elemento Aire, el Sistema Nervioso, la palabra y el conocimiento.

Si bien es el más cercano, no es el más caliente, ya que Venus con su atmósfera y efecto invernadero, genera temperaturas mayores a los 450 °C. Mercurio, Marte y la Luna, entre otros, no tienen atmósfera. Claro que Mercurio no se queda atrás: su temperatura oscila entre 400 y -185 °C.

En Occidente, Mercurio es representado por Hermes, el mensajero de los dioses, tiene alas en los pies y lleva la información hacia y desde el sol.

Para el Jotysh, este planeta representa también el intelecto o buddhi, nuestra capacidad de discernimiento, inteligencia, comunicación y lenguaje. Se relaciona asimismo con el aprendizaje, la niñez y juventud, los juegos, las diversiones y los amigos.

Un Mercurio fuerte y bien ubicado nos indica una buena capacidad intelectual y de aprendizaje, así como el talento para la comunicación oral y escrita. Muestra también un deseo constante de aprender, pero también genera una dualidad mental, ya que siempre compara entre los pares de opuestos.

Si Luna representa la mente subconsciente o emocional, Mercurio representa la razón pura o mente práctica y consciente.

Puede ser un planeta benéfico o maléfico dependiendo de los planetas con los que esté asociado. Una persona puede ser inteligente pero utilizar su inteligencia con un propósito egoísta o destructivo si Mercurio está afligido por planetas maléficos.

Físicamente, representa a la piel y vías respiratorias.

Mercurio tarda 88 días en dar la vuelta alrededor del Sol. Simbólicamente, es la mente intelectual, el diálogo, la comunicación, la realidad concreta, el pensamiento y la lógica.

Es el planeta que rige a Géminis y Virgo, ambos Vata rashi. Mercurio rige a Vata de joven y también en sus aspectos más saludables.

Casas o Bhava III, VI, VII y XI

Casa III, casa de los hermanos
Bhatra bhava

La tercera Casa corresponde a un signo de aire y es "Casa de los deseos" o Kama. Es también el escenario de los hermanos, las aventuras, los esfuerzos propios, la vida, la energía, el entusiasmo, la iniciativa, la motivación, todos los deseos, la voz. Las artes finas, la música, la danza, y el drama. Los actores, los bailarines, los cantantes, los directores, los productores, los organizadores. La estabilidad mental, la firmeza en al personalidad, los vecinos, las cartas, las comunicaciones, los escritos, los sirvientes, los viajes cortos, las manos, los brazos, los hombros.

La Casa III es muy significativa en regir los deseos en general, así como el coraje, las aventuras y los propios esfuerzos. Lo que se observa en esta Casa es si los deseos de la persona se cumplirán y cómo serán los esfuerzos requeridos para su cumplimiento. Si las tres Casas de los deseos (III, VI y XI) son muy fuertes, la persona obtendrá y cumplirá la mayoría de sus deseos, siempre y cuando en realidad los desee con sinceridad.

La tercera Casa como regente de las aventuras también es importante, ya que ve la excitación y las aventuras de la persona. También gobierna el coraje; cuando esta Casa se presenta muy afectada, indica que la persona será muy miedosa o temerosa, algo usual en Vata.

El karaka o indicador de la Casa III es Marte. En esta Casa se observa las inclinaciones mentales, la habilidad y memoria, el intelecto, las inclinaciones, el coraje y la firmeza. Representa el valor, el heroísmo, los primos, los vecinos, las cartas, el teléfono, los telegramas o correspondencias y los escritos, así como los parientes cercanos.

Es también la Casa de la expresión y las comunicaciones y se relaciona con artistas y el mundo del espectáculo, músicos, actores, bailarines, escritores, periodistas, el mundo de los negocios, los medios de comunicación e Internet.

Casa VI, Casa de los enemigos
Satru bhava

Aunque se la relacione con Vata, la Casa VI en realidad corresponde a un signo de Tierra y por lo tanto es una casa de Artha (riqueza). Esto la vincula con los enemigos, los competidores, las personas celosas, las enfermedades, el empleo, la alimentación, el apetito, los trabajadores subordinados, las deudas, la miseria, el tío materno, los primos, los cuidados de enfermería, las profesiones médicas, los restaurantes, el trabajo detallado y el servicio en los templos.

La Casa VI es una Casa Dusthana, es decir, una casa maléfica o negativa. Los planetas en la Casa VI tendrán una influencia muy negativa, sufrirán o estarán afligidos y las casas que rigen también estarán afectadas. Pero la Casa VI es la menos maléfica de todas las casas Dusthanas, porque también es una Casa Upachaya, de crecimiento, indicando que cualquier planeta en tal Casa incrementará su fuerza con el tiempo.

Las escrituras antiguas de la India mencionan que si la Casa VI de una persona se encuentra fortalecida, "destruirá a sus enemigos". Es importante tener una Casa VI fuerte para que sea posible alcanzar la cumbre en la actividad que se ha escogido. El karaka de la Casa VI es Saturno.

Se observan todo tipo de enfermedades y debilidades, litigios, deudas, trabajo duro y miserias. Por esa razón, es llamada la "Casa de las dificultades". También se relaciona con militares, policías, atletas y deportistas; asimismo, está vinculada con la fortaleza física, la competencia, la capacidad para hacer grandes esfuerzos y el servicio a otras personas.

Casa VII, Casa del esposo(a)
Kalatra bhava

La Casa VII corresponde a un signo de aire y a la casa del Kama (deseos). Esto la relaciona con la vida matrimonial, las pasiones sexuales, las parejas de toda clase, las venas y la parte media del cuerpo. También con la residencia en el extranjero y con la corte.

La Casa VII es relativamente simple, ya que es esencialmente la Casa del matrimonio y los asociados en general. Revela las cualidades de la vida matrimonial, así como la condición de la esposa. Al ser una Casa Kendra (casa angular), es considerada afortunada y el regente beneficia la Casa que ocupa.

Las Casas angulares Kendra son la I, IV, VII y X y corresponden a los signos cardinales. Son las zonas de influencia más importantes, ya que se refieren a la actividad del individuo, a los acontecimientos importantes y a las influencias dominantes en el carácter, el destino y el entorno.

El Karaka o indicador de la Casa VII es Venus.

La Casa VII es la opuesta al ascendente, llamada también el "descendente". Por lo tanto, representa lo que el individuo está buscando para complementarse a sí mismo, lo que uno siente que le falta o necesita. Los opuestos se atraen. Por ese motivo representa la "otra persona", el opuesto complementario de uno mismo.

Relacionada con los deseos, especialmente los sexuales y la sexualidad en general, se vincula con el impulso por tener relaciones y sociedades de tipo. Esta Casa está relacionada también con los negocios, el comercio, los clientes y los viajes por negocios.

Casa XI, Casa de las ganancias
Labha bhava

La Casa XI corresponde a un signo de aire y por lo tanto también es una Casa de los deseos (Kama), relacionada con los deseos, las ambiciones, las esperanzas, las oportunidades, los hermanos mayores, las ganancias fáciles, el tío paterno, las piernas y los tobillos.

Labha bhava tiene regencia sobre ganancias y beneficios fáciles. Por ejemplo, si Júpiter está en la Casa XI puede producir ganancias a través de la Astrología o de los asuntos espirituales. Mercurio en la Casa XI puede producir ganancias a través de escritos o conferencias. Estas fuentes de ingresos pueden adicionarse al trabajo regular.

La Casa XI rige mayormente los deseos y las ambiciones e indica si se cumplirán o no. Un benéfico que se encuentre fuerte en la Casa XI indica que la persona virtualmente será exitosa en todas sus actividades.

Muchos planetas en la Casa XI indican que los ingresos económicos serán de diferentes fuentes. Los planetas situados en la Casa XI tienden a dar buenos resultados. Además, la ubicación de su regente y la conexión que estos hacen con otras Casas pueden ser importantes factores en la determinación de la profesión y el trabajo de una persona.

Esta Casa está también relacionada con el medio social de la persona, grupos de personas, allegados, amigos íntimos y también hermanos, principalmente los hermanos mayores (la Casa III representa más a los hermanos menores).

Está relacionada con la abundancia, el dinero, los ingresos económicos y la posesión de los objetos deseados.

Pitta y los astros

El dosha o biotipo Pitta está conformado por los elementos fuego (agni) y agua (kleda, Jala). La acción del Fuego es tanto en el nivel físico como en el nivel mental, es el único dosha con este elemento y por lo tanto el único dosha "caliente". A nivel mental, el fuego es la claridad, el juicio y el discernimiento; a nivel corporal es la fuerza que digiere y metaboliza. Para separar el nutriente del desecho se necesita claridad discriminativa; esto sucede desde la ingestión de un alimento en el aparato digestivo como con los pensamientos y las emociones (hay emociones y pensamientos que nos pueden nutrir y fortalecer, y otros que nos pueden inocular y enfermar). Esta es una función esencial y única del elemento fuego con su cualidad del calor, color e iluminación.

Pitta es el Fuego que purifica y quema todo aquello que ya no le sirve al cuerpo y a la mente. En el Ayurveda se lo conoce como "el rey de las conversiones y las transformaciones".

Las personas Pitta son de mente caliente, piensan antes de actuar y llevan a cabo su vida en orden y bajo rutinas. Tienen carácter firme y determinante; son muy razonables, inteligentes y competitivos. Perfeccionistas, no toleran los errores. Son de buen apetito y suelen experimentar sed profunda. Duermen poco, pero profundamente. Son de personalidad claramente dominante.

Al ser de pensamiento crítico, son personas con habilidad para debatir y discutir, aunque pueden caer rápido en raptos de ira, enojos y violencia.

Su dosha se adapta a cualquier deporte.

Pitta se describe como el fuego dentro del cuerpo y de la mente. Está relacionado con la digestión, la visión, el hígado y la producción de calor generalizado. Provee color a la sangre y da brillo a la piel (son, a la vez, los subdosha de Pitta). Sus desequilibrios serán entonces fuegos dependientes (gastritis, hemorroides, úlceras, problemas de piel, problemas de vista). En el plano de la mente, Pitta da luz al intelecto, el discernimiento, la satisfacción, el valor y el recuerdo de la verdad. Aries, Leo, Sagitario y Capricornio son de naturaleza Pitta, al igual que el Sol, Marte y Ketu y las Casas I, V, IX y X.

Signos o rashi

♈ **Aries (Mesha)**
20/3-18/4
(sugiere los cuernos del carnero)
Opuesto complementario (OC): Libra
Aries: El Carnero.
Regencia: Marte.
Elemento: Fuego.
Cualidad: Cardinal.
Sus frases: "Yo soy", "Aquí estoy".

Los arianos son impulsivos, dinámicos y emprendedores. Por lo general, así como su posición en el horóscopo, quieren ser los nú-

mero uno. Son líderes e iniciadores por naturaleza, que necesitan resultados rápidos. Su espíritu es aventurero y arriesgado debido a su gran coraje, pero no son diplomáticos. Como virtudes se destacan la sinceridad, su apertura y franqueza. Sus defectos principales son la impaciencia, la agresión, el mal genio y la brusquedad.

El carnero se expresa desde la fuerza iniciativa, el impulso y la conducción. Aries es juvenil y nunca senil. Como el primer signo, lleva todas las cualidades de juventud, rapidez, voluntad, decisión y energía.

Debido a que está regido por Marte, tiene consigo agresión y fuerza para comenzar un proyecto. El Sol se exalta en Aries, por lo tanto es el signo donde el Sol se encuentra mucho más fuerte. Debido a que Aries es muy apasionado para la vida, la rapidez, la agresividad, la felicidad y la juventud, Saturno se contrapone y es el signo donde se debilita.

Las personas que tienen la Luna en Aries tienen pensamientos y acciones rápidas, así como decisiones inesperadas. Con la misma prestancia pueden dejar las cosas de lado. Los arianos no tienen tolerancia, solo habilidad de rapidez. Son personas fuertes, instintivas y dinámicas. Cuentan con coraje, pueden ser egocéntricos y tienden a acaparar el liderazgo. Por ese motivo este signo está asociado a los grandes deportistas de competición. Es lo que inicia, el amanecer.

El equilibrio de Libra es imprescindible para Aries. Libra es "yo pienso en el otro", es el atardecer, la contemplación, la obra final… Por eso un Aries sin Libra es todo pasional, corre todo el día sin pensar en los demás.



Leo (Simha)
22/7-21/8
(Cabeza y melena del león)
OC: Acuario.
Leo: El león.
Regencia: El Sol.
Elemento: Fuego.
Cualidad: Fijo.
Sus frases: "Yo creo (de crear)", "Yo quiero", "Yo sé".

Divertidos, alegres, generosos, de fuertes y sinceros sentimientos, los leoninos tienen la tendencia a creer ser el centro del universo y que todo gira a su alrededor, o por lo menos necesitan sentir eso para estar bien. Poseen capacidad de liderazgo y sirven más para dirigir que para obedecer. Muy rara vez pasan desapercibidos. Sus virtudes son la nobleza, la bondad y la brillantez. Sus defectos son el orgullo, el egocentrismo y el despotismo.

Leo se expresa desde su soberanía, perfección, dirección y creatividad. Pero también lo hace desde su voluntad. Extrovertidos, autoritarios, libres, fuertes, pasionales y generosos, son tan optimistas que a menudo pecan de imprudentes. Leo se relaciona con el área del corazón y es el único signo regido por el Sol. Propenso por su fuego cerebral a la autoconciencia y autoconocimiento (atmabhoda, atmavidya) es un signo de impar, masculino y fijo. Es común que a los líderes políticos se les encuentre en sus cartas astrales el Sol o la Luna en Leo o el Ascendente en este signo. Entre todas las personas, aquellos que tienen estas ubicaciones prominentes de Leo siempre tendrán momentos difíciles en someter a los demás, y por lo tanto se elevarán en posiciones de liderazgo debido a que no nacieron para seguir a otro.



Sagitario (Dhanus)
21/11- 20/12
(flecha que señala hacia dónde deben ir los pensamientos y la evolución humana).
OC: Géminis.
Sagitario: El Centauro arquero.
Regencia: Júpiter.
Elemento: Fuego.
Cualidad: Mutable.

Amantes de la libertad, no toleran restricciones. Poseen buen criterio y buen juicio para las cosas, también son filosóficos y sienten aspiración por las cosas elevadas. Son de sentimientos fuertes, aunque un tanto inconstantes. Les atraen los deportes y los juegos de azar. Son diplomáticos, humanitarios y sinceros. Pero también pueden ser exagerados, impacientes y fanfarrones.

Sagitario expresa su energía desde la cultura, el viveka o discernimiento, el intelecto (buddhi) y la educación. Está asociado con el "darse cuenta" y el "ver". Los nativos de este signo son confiados, alegres, sinceros, fieles amigos, amantes de la naturaleza y el aire libre. Sagitario es de fuego dual; de hecho, Dhanus significa "Arco y Flecha". Este signo está regido por el Sacerdote o Júpiter. Muchas guerras han sido luchadas por razones religiosas. Es un hecho que aún continúan, pero las guerras se luchan por poder, dinero y creencias. Júpiter rige ambos indicadores: creencias y dinero. Por lo tanto, en Dhanus encontramos las armas de Júpiter listo para salir al frente por lo que es correcto y luchar por ello.

Sagitario es idealista. Habrá un sagitariano donde encontremos predicadores y donde se trasmitan mensajes ricos en conocimientos elevados.



Capricornio (Makara)
21/12- 19/1
(Cabeza y cola de la cabra)
OC: Cáncer.
Capricornio: La cabra.
Regencia: Saturno.
Elemento: Tierra.
Cualidad: Cardinal.

Prácticos, responsables, metódicos y ambiciosos en todo lo que hacen, tienen la capacidad de organizar y planificar. En el amor suelen parecer fríos y distantes, pero es sólo una coraza externa. Son inteligentes, pacientes y perseverantes, aunque pueden volverse pesimistas, depresivos y melancólicos.

Capricornio se expresa desde la realización, el hacer, la practicidad y la ambición. Es un signo de personas introvertidas e impulsivas. El capricorniano es pragmático y real. Regido por Saturno, es un signo de Tierra. Makara significa "bestia". La bestia o Makara es, en realidad, una combinación de criaturas que representan la naturaleza de Saturno.

Capricornio es el signo donde Marte se exalta (de ahí su relación con Pitta) y cuya debilitación es Júpiter. Este signo no promueve intelectualismo o fineza, sino acción impensada. Capricornio refleja las clases bajas, las masas, el trabajo duro y lo que no es orgulloso o sonoro. La timidez y la inseguridad, el perfil ambicioso, frío y melancólico, así como la tendencia a dar afecto, son características de este signo.

Un capricorniano es disciplinado, práctico y prudente, tiene paciencia y hasta es cauteloso cuando hace falta. Tiene un buen sentido del humor y es reservado. Por el lado negativo, tiende a ser pesimista y, ante las situaciones difíciles, puede llegar a ser fatalista. A veces le cuesta ser generoso con los demás y encuentra dificultades en hacer favores de forma altruista.

Planetas o graha

El Sol (Surya)



Su símbolo representa el centro del Sistema Solar. Se cree que, como todo el Sistema Solar, el Sol se originó de la explosión de una Supernova. Gracias a su fusión nuclear, su combustible estará presente por 5000 millones de años más. ¿Por qué hablamos de "combustible"? Es muy sencillo: en apenas un segundo, 600.000.000 de toneladas de Hidrógeno se fusionan para formar 595.000.000 toneladas de helio, que es más liviano. Las 5 millones de toneladas restantes se liberan y en un segundo el Sol produce más energía que toda la que usamos en este Planeta en la historia de la humanidad.

Sin la energía del Sol no habría vida en nuestro Planeta, por lo tanto Surya representa nuestra energía vital y nuestro sentido del Yo.

El Sol cambia de signo cada 30 días, ya que la Tierra tarda un año (365 días) en girar alrededor suyo. Nuestro movimiento hace que dividamos en signos del Zodíaco distintos alrededor del día

21 o 23 de cada mes, a partir del equinoccio. Nuestra estrella se mueve un grado cada 72 años y cada signo es de 30 grados; si un grado tarda 72 años, en 30 grados (una constelación), una Era está conformada por 2160 años.

Astrológicamente, el Sol representa aquello con lo que uno se identifica, la posición central, lo masculino, el rey, la autoridad central, el gobierno, el patrón, el jefe, el alma y nuestra energía vital (junto con la Luna). También simboliza al padre. Por su naturaleza fogosa, el Sol es considerado en Jyotish un planeta maléfico y rajásico.

Si el Sol está fuerte en la carta natal, indicará una persona con cierta tendencia autoritaria que tenderá a ubicarse en una posición importante en la sociedad, o en relación con el gobierno. Un Sol fuerte en la Carta Natal indica también un alma madura y una conciencia desarrollada, fuerte personalidad y una buena autoestima; sin embargo, un Sol demasiado fuerte o predominante puede llevar a una persona a ser autoritaria o a buscar ser siempre el centro de atención. Es posible que estas personas experimenten dificultades para trabajar en grupo, recibir instrucciones de otros o para desarrollar la humildad.

Un Sol débil o afligido suele indicar una difícil relación paternal, baja autoestima, baja vitalidad o problemas de salud. El Sol rige al corazón, la circulación, la vista, la cabeza, los dolores de cabeza, el crecimiento del cabello, la calvicie, el abdomen, la capacidad digestiva, la fiebre y la sequedad.

Simbólicamente, es nuestro espíritu, nuestro ego, la individualidad, la esencia, el ser y la creatividad personal. Es la estrella que rige a Leo, su domicilio, aunque está exaltado en Aries. Recordemos que exaltación es cuando un planeta está alojado en un signo donde su energía se hace más poderosa, lo opuesto de caída.

Las cifras del Sol
Veamos algunos números sobre nuestra estrella: • Dentro del Sol entrarían 1.000.000 de planetas como la Tierra. • Si se apagara, nos enteraríamos 8 minutos más tarde, ya que está a 150.000.000 de km. Esto significa que lo vemos 8 minutos más tarde, que es lo que tarda su luz en viajar hasta nuestro Planeta. • La luz existe pues está el Sol; la oscuridad, la ausencia de luz, está dada de por sí. • En nuestra galaxia hay miles de millones de estrellas como el Sol, separadas por miles de millones de años/luz. Además, en el universo hay miles de millones de galaxias. • El Sol está aprox. a 30.000 años luz del centro de la Vía Láctea y tarda unos 225 millones de años en dar una vuelta a más de 800.000 km/h.

Marte (Kuja o Kartik)



Su signo representa masculinidad.

Ubicado a unos 54.000.000 de km de distancia de la Tierra y con casi la mitad de su tamaño, su superficie es rica en óxido ferroso, que en la atmósfera se mezcla con dióxido de carbono (CO_2). En sus polos hay CO_2 congelado y se cree que por debajo de ellos pueda haber agua en forma de hielo, ya que se han encontrado muchos rastros e indicios de ella en el suelo marciano. Marte tarda 685 días en dar la vuelta alrededor del Sol. Son casi dos años, por lo tanto está casi un mes y medio o dos meses en cada signo.

Kuja causa tantas o más enfermedades que el Sol, principalmente infecciones y fiebre. Es un fiel exponente de la energía masculina. De color rojo, influirá en todo lo rojo, como la sangre. De ahí su vinculación con la guerra. Su nombre se origina por el dios de la guerra: Mars. Está relacionado con el corazón, los im-

pulsos, la fuerza modificadora, la agresividad, el fuego, la flecha dirigida a algo, la combustión, el hígado y la acidez.

Marte gobierna a Pitta, es furibundo y agresivo por naturaleza; está representando por su aspecto negativo. Produce un exceso de bilis y ácido que calientan la sangre y, por lo tanto, el cerebro. Es centrífugo y tiende a eliminar quistes, nebos y ciertos tumores. Todos estos no son otra cosa que energía Pitta interna que no pudo ser eliminada.

Marte representa energía, coraje y acción. Un Marte fuerte y bien ubicado en la Carta Natal representa al guerrero del espíritu, indica la ausencia de temor para enfrentar dificultades o enemigos externos o internos, es señal de control sobre el propio cuerpo y sobre la agresividad. En cambio, un Marte afligido puede llevar al temor a una persona, a la agresividad o la violencia.

De acuerdo con su posición, la agresividad marciana puede tornarse una energía positiva y espiritual que ayude a vencer los obstáculos y crecer espiritualmente, o tornarse en una fuerza destructiva causando daños, lesiones, accidentes o pasiones muy difíciles de controlar.

Se trata de un planeta orientado hacia la acción, la iniciativa y la conquista de enemigos. Puede llevar a una personalidad activa y emprendedora o, por el contrario, a un deseo de dominación por la fuerza. Si aparece débil, puede causar una disipación o pérdida de energía en demasiadas direcciones; puede indicar debilidad o problemas musculares, por lo que el ejercicio físico será muy importante para fortalecer la energía marciana.

Marte también está asociado con la tecnología, la construcción, las habilidades técnicas o mecánicas, la matemática, la computación, el deporte, la medicina o cirugía, los policías y militares, los dictadores, el fuego y las explosiones. Físicamente representa la médula, los músculos y fortaleza física, la cabeza, los testículos y virilidad, la sangre, el hígado, la presión arterial y la constitución ayurvédica Pitta o fogosa. Simbólicamente, Marte es el deseo y la ambición, la acción vital, la energía sexual, la impulsividad. Es el planeta que rige al rashi Aries, que además presenta al Sol como exaltación, cardinal y de fuego.

Ketu (Nodo sur lunar)



Como explicamos anteriormente, Rahu y Ketu son dos puntos astrales que representan nuestro pasado y futuro, lo vivido de nuestras reencarnaciones y lo que queda por vivir; ambas son la cola y cabeza del Dragón. El símbolo de Ketu es la inversión del símbolo de Rahu.

Ketu representa la comprensión de las leyes ocultas de la creación. Al ser un chaaya graha (planeta sombrío), activa el principio del pensamiento, causando insatisfacción intelectual y la necesidad de resolver problemas filosóficos. Ketu produce introspección; también induce al pensamiento profundo que revela la naturaleza ilusoria de los objetos materiales con la subsiguiente desilusión y descontento que, a su vez, generan en el individuo la voluntad y la tenacidad para adquirir el conocimiento espiritual.

Bajo el impulso de Ketu, el individuo se aísla de su entorno y de sus contemporáneos, puede tener la sensación de ser distinto a los demás, ser "raro" o incomprendido, y sufrir la segregación por parte de sus semejantes.

Los textos astrológicos lo describen como significador del abuelo materno, las minorías, los ascetas y los místicos. Se vincula con la sala de maternidad y el lecho de muerte, dolores, fiebre, heridas, enfermedades que producen consunción, y brujería. Está relacionado con el desprendimiento, la independencia y la emancipación. También, con la filosofía, el entendimiento y la consciencia de la propia individualidad. Liberación y separación son dos conceptos asociados a este planeta.

Al igual que Rahu, los efectos de Ketu son desestabilizadores y pueden producir tormentas y tensiones. Ketu puede causar daños y restricciones en las áreas que afecta, pero también puede ser una fuente de aprendizaje espiritual.

Un Ketu adverso puede ser causa de rupturas, accidentes o enfermedades, pero alternativamente puede indicar conocimientos intuitivos provenientes del pasado. Es considerado un planeta

muy importante para la evolución espiritual, ya que representa la capacidad de renuncia, insatisfacción con lo efímero y búsqueda de la verdad esencial. Un Ketu predominante es común en la Carta Natal de monjes, ascetas, renunciantes, psíquicos y clarividentes.

Casas o Bhava I, V, IX y X

Casa I, Casa del cuerpo
Thanu bhava

La Casa I corresponde al signo de Fuego y por lo tanto es la casa del Dharma (deber o propósito de la vida). Es también llamada el Lagna o Ascendente. Es el Signo (y el específico grado dentro de ese Signo) que está ascendiendo al Oriente en el horizonte a una hora y lugar específico de la Tierra.

Ésta es considerada la Casa más importante, ya que indica el comienzo, el origen, el impulso motivador nacido del contacto entre el cielo y la Tierra. Es la energía inicial que penetra en la primera inspiración en el momento del nacimiento.

El Ascendente en realidad representa la posición de la Tierra en referencia con el cielo en un momento y lugar en particular. Al determinar el Ascendente, todas las demás Casas son determinadas al mismo tiempo, relacionando los Signos con las distintas Casas o escenarios de la vida, lo que nos da como resultado importantes elementos de información.

En la astrología védica se le da mayor importancia al signo del Ascendente que al Signo solar (a diferencia de la astrología occidental) en cuanto a los efectos de un signo en la personalidad y vida de la persona. El dharma, el nacimiento, la apariencia personal, la fama, el carácter, las tendencias, la prosperidad, la fuerza, la longevidad, la fuerza de voluntad, la dignidad, la vida en la infancia y el comienzo en la vida, corresponden a esta Casa.

Thanu bhava muestra cómo han sido las condiciones de uno al momento de nacer, cuál fue la recepción que el mundo le dio a ese nuevo ser. Los planetas que rigen la Casa I indican la naturaleza de la personalidad y las tendencias. Si es Libra, que está regida

por Venus, entonces la persona puede ser artística, romántica y apasionada. Si la primera Casa es Capricornio, entonces Saturno afectará la personalidad, que mostrará un temperamento serio, inclinado a los negocios y a los asuntos de su carrera.

El Karaka o indicador de la primera casa es el Sol. La Casa I denota la estatura física, el color, la forma, la constitución y salud, la vitalidad y vigor, la disposición natural y sus tendencias, la personalidad, el honor y la dignidad.

También corresponde a la longevidad, el comienzo de la vida y el estatus, el ser, la auto-identidad, el carácter, la personalidad, la principal energía que impulsa el comienzo de la vida o de un evento, el comienzo, el nacimiento y la temprana infancia y sus condiciones. Está igualmente relacionada con el cuerpo físico y su salud, las fortalezas y debilidades, así como con la apariencia física.

Casa V, de la progenie
Putra bhava

La Casa V corresponde a una casa de fuego y por lo tanto es una casa del Dharma, es decir, del deber o el propósito de la vida. Está relacionada con los hijos, la inteligencia, la mente, el purva punya (el crédito de la vida pasada, los buenos karma), la especulación, los juegos de azar, los deportes, el arte de pintar o dibujar, la moral, el mérito, la caridad, la religiosidad de la mente, el romance, los asuntos amorosos, los placeres, los mantras, las técnicas espirituales, la sabiduría, el conocimiento elevado y la buenas actividades.

Al ser una casa Trikona, la Casa V es auspiciosa y es una parte muy importante de la Carta Natal, debido a que gobierna todo lo relacionado a purva punya, ese "crédito de la vida". El crédito de la vida pasada (o su ausencia) se manifestará en la vida actual. Casi todas las personas famosas del mundo tienen una Casa V muy poderosa.

Al ser la Casa de la moralidad y los méritos, su presencia denota una persona hábil, íntegra y humilde. Por ese motivo la Casa V juega un rol muy importante en la vida de grandes santos, iluminados y líderes religiosos, debido a que rige la mente religiosa, la moral, los mantras y las técnicas espirituales.

En la India, muchos matrimonios aún hoy son arreglados desde el nacimiento o desde una edad prematura. Por lo tanto, los asuntos amorosos son vistos desde la Casa V, significando la cualidad de amor recibido de la esposa o esposo.

El karaka o el indicador de la Casa V, es Júpiter. A través de esta Casa es posible obserbar placeres, asuntos amorosos, apegos sexuales con las amistades o asuntos íntimos fuera del matrimonio; también los hijos, las inclinaciones, los talentos artísticos, las diversiones, los deportes, los entretenimientos, los romances, la competencia, los juegos de azar, las apuestas, la lotería, los crucigramas y la habilidad competitiva. Esta Casa denota los principios morales, ya sean buenos o no, las inclinaciones astrológicas, lo oculto, la religión, la adquisición de conocimientos, la sabiduría, la inteligencia, las prácticas espirituales, las riquezas, las inversiones y las influencias. Representa la capacidad para tener hijos, así como la relación con ellos, su bienestar y características, y lo relacionado con embarazos y niños. También representa la capacidad para ser creativo en un nivel mental, las ideas, la inteligencia creativa o buddhi, la escritura, el diseño y el arte.

Es una Casa Pitta y de Dharma, relacionada con el sentido de rectitud, el deber, la justicia, la sabiduría, la educación, los procesos de aprendizaje, el estudio, la enseñanza, las instituciones educativas, los libros, los escritores, las bibliotecas, las escrituras sagradas y también los mantras.

También se encuentra relacionada con el jugar y la diversión, los juegos, la naturaleza infantil, losdeportes, el entretenimiento, el romanticismo en las relaciones amorosas, la recreación, la buena suerte y la fortuna en la especulación, el juego de azar, y las inversiones.

Casa IX, Casa de la suerte
Dharma bhava

La Casa IX corresponde a un Signo de Fuego y, por lo tanto, también es otra Casa del deber como propósito de la vida. Está relacionada con la suerte, la fortuna, el padre, la religión, la filosofía, la sabiduría, la adoración, el Gurú, los nietos, los viajes lar-

gos, los viajes, las leyes, el conocimiento elevado de todas clases y las rodillas.

Es una casa auspiciosa que favorece a todos los que se asocian. Indica la suerte o la fortuna de una persona, por lo que siempre se debe considerar en cada análisis. Esa buena suerte no es otra cosa que el resultado de haber seguido el dharma o buenas acciones en el pasado, y la certeza de que seguirlo en el presente llevará a la buena suerte en el futuro.

Rige el padre. Sus indicadores o karakas son Júpiter y el Sol.

En esta Casa se observan la fe, su sabiduría, la adoración, la gracia divina, la meditación, la intuición, los presentimientos, las premoniciones, la inteligencia, los sueños, el progreso espiritual, el maestro espiritual, al padre, los conocimientos trascendentales, la comunicación con los espíritus y la caridad.

Al ser una Casa Dharma o de rectitud, se relaciona con buenas acciones y buen karma, justicia, valores morales y ética, sabiduría, conocimiento superior, enseñanza superior, universidades, filosofía, religión, espiritualidad, el Gurú o Maestro y la relación con él, así como el interés y capacidad en difundir el conocimiento.

Por lo tanto, los planetas ubicados en esta Casa y las Casas de las que son regentes tenderán a prosperar y manifestar sus mejores cualidades, a menos que ellos estén debilitados o severamente afligidos. La Casa IX es la principal para entender las inclinaciones espirituales de una persona, sus valores filosóficos, el sentido del deber y el sendero espiritual. Está también relacionada con peregrinaciones, viajes exitosos por razones espirituales, la conexión con personas, países extranjeros y misiones diplomáticas.

Casa X, de la profesión
Karma bhava

Por más que tenga fuerza Pitta, la Casa X corresponde a un signo de Tierra y por lo tanto es una Casa de Artha (riqueza), relacionada con la prosperidad, posición y seguridad material. También se vincula con la carrera, la profesión, la fama, el honor, el status, el gobierno, los peregrinajes sagrados, las actividades piadosas y aquellas que benefician a la sociedad, así como las

figuras importantes que tengan cierto tipo de autoridad y los oficiales del gobierno.

Karma bhava gobierna la carrera de uno y el status. Esta es la Casa en el cual influyen muchos factores en la toma de decisiones, particularmente cuando se trata de elegir una carrera. Mediante una apropiada interpretación, es posible alcanzar cierto grado de certeza en la elección de una carrera. Además se observa la profesión y ocupación, la fama, el crédito, el estatus, el rango de la vida, los negocios, el gobierno, los jefes, la fama pública, la estima, el prestigio y el poder.

Los karaka o indicadores de la Casa X son el Sol, Júpiter y Mercurio.

Esta casa debe estudiarse mucho en los jefes de Estado, los ministros, las personas importantes y famosas. Se observa también los lugares de peregrinaje y los lugares sagrados. Está relacionada con las ambiciones, las responsabilidades mundanas y el avance en la profesión.

Esta Casa también representa nuestras acciones y principales trabajos en la vida. Es donde podemos analizar lo relacionado con el éxito o fracaso en la carrera, la vocación natural y talentos, el nombre, el honor y reconocimiento en nuestro trabajo.

Representa la posición y poder que la persona tiene en la sociedad, relacionada con sus logros laborales. La Casa X es la que está en más alta posición en el cielo al momento del nacimiento (es una Casa Angular o Kendra), por lo tanto representa nuestra dirección y metas en las acciones, y la misión personal que debemos alcanzar en esta vida.

Los planetas ubicados en la Casa X tienden a ser muy importantes, fuertes y visibles externamente. Hacen a la persona ambiciosa y extrovertida.

Kapha y los astros

El dosha o biotipo Kapha , está compuesto por los elementos agua (jala, kleda, soma) y tierra (prithvi). Tierra y agua forman arcilla, el cuerpo. Kapha tiene un excelente cuerpo y fortaleza, es el único dosha que cuenta con el resistente elemento tierra.

Tal cual sus elementos, este biotipo es apacible, tranquilo, suave, confidente, fiel y seguro. Es muy tolerante, pensativo, paciente y metódico. Las personas con preponderancia Kapha tardan en aprender, pero una vez que lo lograr retienen por siempre ese conocimiento. Realizan sus actividades lentamente, con tendencia al sueño y la inactividad. En desequilibrio, Kapha puede caer en el apego, la codicia y la depresión. Son los más inclinados a la devoción.

Este dosha puede generar mucosidad, puesto que es su material de desecho. Esto suele ocasionar problemas en los pulmones y el pecho. Además, es propenso al sobrepeso y a tener pobre circulación.

Vata se mueve, Pitta quema y Kapha une. Esto quiere decir que Vata debería detenerse, Pitta debería enfriar y Kapha debería soltar.

Si bien Vata y Kapha son dosha fríos, Kapha es más frío que Vata, por el elemento agua. De todas maneras, las personas Vata suelen tener los pies y manos más frías por sequedad y pobre circulación.

A Kapha se lo describe como el dosha que da la estructura al cuerpo. Significa "mantener unido, abrazar, cohesionar". Es "aquello que mantiene las cosas unidas". Un ejemplo de Kapha en el cuerpo es el agua del plasma que mantiene los nutrientes unidos para ofrecerlos a cada uno de los tejidos y las células, permitiendo que todo circule. Lo mismo ocurre con el agua del líquido céfalo raquídeo del sistema nervioso.

Kapha participa física y mentalmente en firmeza, fuerza, elasticidad, estabilidad, suavidad, valor, vitalidad, lealtad, comprensión, perdón, amor, paciencia y tolerancia.

Provee al organismo de resistencia contra las enfermedades, con apoyo en el proceso de curación y fortaleza para la reproducción por medio de la esencia ojas.

Kapha es la fuerza anabólica del cuerpo y necesita "soltar". Su desequilibrio estará relacionado principalmente con sus elementos y sus cualidades (edemas, problemas pulmonares, sobrepeso, colesterol, estancamiento, apego, depresión). Cáncer, Escorpio, Piscis y Tauro son de naturaleza Kapha en ese orden, al igual que Venus, la Luna y Júpiter, así como las Casas II, IV, VIII y XII.

Signos o rashi



Tauro (Vrishabha)
19/4-19/5
(Representa la cabeza del toro)
OC: Escorpio.
Tauro: El toro.
Regencia: Venus.
Elemento: Tierra.
Cualidad: Fijo.
Sus frases: "Yo tengo", "Yo doy", "Yo transmuto".

Tauro es vital: su poder de transmutación está en la eliminación y la muerte de ciertos aspectos, que le darán lugar a otros. Por eso es pérdida y conflicto. Pero también renacimiento. Son prácticos, constantes y rutinarios en cualquier actividad que realicen. Poseen sentimientos fuertes, son conservadores y posesivos. Su marcado sentido del valor de las cosas puede hacerlos parecer materialistas frente a los demás. Aman el confort y la comodidad. En sus virtudes se destacan la paciencia, la tranquilidad y ser dueños de sí mismos. Sus defectos principales son la obstinación, la tacañería, la posesividad y los celos.

Tauro ve la concreción, el trabajo, la conservación y la productividad desde el tener. Son personas resistentes, pacientes, que saben guardar la calma. Se le asigna la carta del hierofante, que significa "el que revela las cosas sagradas". Esto quiere decir que ayuda a entender y sanar. Cuando una persona nos informa sobre las reglas o proporciona información confidencial, actúa como el hierofante. Este guardián de la sabiduría tradicional puede representar tanto al curandero, chamán o gurú, como al sacerdote o rabino.

Está regido por Venus, por lo que es el signo de la belleza, el lujo, la felicidad, la comodidad y todas las cosas bonitas. Tauro rige sobre un hogar establecido y fijo, y afecta a las personas en querer conseguir cosas establecidas y dejarlas en esa forma. Simbolizado por un toro, es claro que es difícil mover a un animal así, y que un toro furioso es peligroso...

Es uno de los tres signos de Tierra y el más Kapha de todos. Con la belleza y la gracia de Venus detrás de él, Tauro siempre arregla cada circunstancia. Debido a que la Tierra es sólida, las cosas que Tauro crea también son sólidas y duraderas y no temporales como las cosas creadas por los signos de aire, que son susceptibles a ser sopladas y desaparecidas. Por ese motivo, los taurinos son personas muy realistas.



Cáncer (Karkata)
21/6-21/7
(Sugieren las pinzas de un cangrejo)
OC: Capricornio
Cáncer: El cangrejo.
Regencia: La Luna.
Elemento: Agua.
Cualidad: Cardinal.
Sus frases: "Yo siento", "Yo subo a la cima".

Por su gran sensibilidad, cáncer puede ser dañado con facilidad en su interior. Son amantes del hogar y la familia, conocidos como "la madre" del horóscopo. Protectores, cariñosos y maternales en el amor, su humor es tan cambiante como la luna, de allí que se los conozca como "alunados". Son imaginativos e intuitivos. Sus virtudes son la tenacidad, la ternura y los sentimientos confiables. Sus defectos principales son su susceptibilidad, sus caprichos y su quisquillosidad. Cáncer es el lugar social fuera de la casa. Responsable y serio, siempre buscará llegar a la meta.

Cáncer se expresa desde el sentir, el mostrar su impresionabilidad, sus recuerdos, su imaginación. Son familiares, tímidos, posesivos, imaginativos y románticos. Su nombre sánscrito, Karkata, significa "cangrejo". El ejemplo del cangrejo es significativo debido a que estos animales viven cerca del mar y Cáncer es un signo de agua. Los cangrejos son particulares acerca de la protección, se mueven en cualquier dirección y sus cuerpos tienen conchas muy duras y tenazas para sobrevivir. Tienen la tendencia de permanecer en agujeros en las rocas

para tener más protección y no se encuentran divagando en busca de alimento.

Cáncer es uno de los signos más sensitivos y "familieros". Todos los signos de agua son sensitivos, pero éste es el líder. Es suave, sensitivo y generalmente necesita protección. Además, es el único signo regido por la Luna, lo femenino, el Yin (Leo sería el Sol, lo masculino, el Yang). Los cancerianos tienen una tendencia natural a depender de los demás. Si todo es seguro, es un buen signo; pero si las cosas no están seguras, es probable que use sus garras para herir o amenazar.

Como vimos, Cáncer es el único signo regido por la Luna y Leo el único signo regido por el Sol; mucho de la naturaleza de los principios femeninos y masculinos son tomados de estos dos planetas y de sus dos signos. El principio masculino es independiente y controlador, mientras que el femenino es dependiente y sumiso. El masculino es fuerte en el mundo material, mientras que las cualidades femeninas pertenecen al mundo espiritual. Son personas dulces que viajan entre la melancolía y la alegría. Están relacionadas con el pasado, la familia, el hogar, lo tibio, las emociones, el ama de casa.



Piscis (Meena)
19/2-19/3
(Dos peces nadando en direcciones opuestas, mostrando la dualidad del hombre)
OC: Virgo
Piscis: Los peces.
Regencia: Neptuno (o Júpiter).
Elemento: Agua.
Cualidad: Mutable.

Piscis tiene una notable capacidad sensitiva. Oscila continuamente entre los extremos de alegría y pesimismo. En el amor, los piscianos son románticos y cariñosos. Son compasivos y hospitalarios y no les gusta discutir, porque son pacifistas por naturaleza. Son intuitivos, adaptables y dóciles. Pero también pueden mostrarse influenciables, confusos, perezosos y engañables.

Piscis se expresa desde la universalización, la abstracción, la confianza, la inspiración, el servicio, la fe y el creer. Son sutiles, dulces, tolerantes, imprevisibles y románticos, pero quisquillosos e infieles. En sánscrito, Meena significa "pescados"; se trata de un símbolo que representa al ser que emerge del océano de la verdad o finalidad.

Los piscinanos creen en la amistad y el amor. Son bondadosos, justos y pasivos, prefieren contemplar antes que controlar. No nacieron para ser líderes, pero son buenos para servir, aconsejar y proteger. A veces se le llama un signo débil, pero eso alude solamente a que no suelen alcanzar triunfos materiales.

Es el signo final del Zodíaco; Piscis rige el final de todas las cosas, donde no queda nada excepto paz. Regido por Júpiter y signo de agua, es clamado y está siempre en equilibrio; es el encuentro con Dios, la rendición ante la Divinidad.

En Piscis se exalta Venus y se debilita Mercurio. Venus es el planeta de la felicidad y los placeres y le cae bien Piscis debido a su vanidad, donde lo refleja plenamente. Todos son pacíficos en Piscis, todo es bienvenido.

El pisciano tiene una personalidad tranquila, paciente y amable. Son sensibles a los sentimientos de los demás y responden con simpatía y tacto al sufrimiento de otros. Son muy queridos porque tienen un carácter afable, cariñoso y amable, y no suponen una amenaza para los que quieren tener puestos de autoridad o mayor popularidad. Suelen asumir su entorno y sus circunstancias, y no toman la iniciativa para resolver problemas. A veces les preocupan más los problemas de otros que sus propios problemas.



Escorpio (Vrischika)
23/10-20/11
(Semeja las patas y la cola de un escorpión)
OC: Tauro
Escorpio: El escorpión.
Regencia: Plutón (o Marte).
Elemento: Agua.
Cualidad: Fijo.

Poseen un carácter muy fuerte, son dueños de sí, enérgicos y penetrantes. No tienen término medio, por eso pueden ser muy queridos o muy odiados. En el amor son muy sensuales y sexuales. Se destacan por su percepción y magnetismo personal. Sus virtudes principales son reservadas, psíquicas y confiables. En los defectos son vengativos, destructivos y libertinos.

Todos los signos Kapha son de polaridad (-), femenina, con cualidades frías, que absorben, mantienen y sostienen. Escorpio se va a expresar desde el trasmutar, su posibilidad de renovarse, la transformación y la estrategia. Tienden a ser profundos, serios, autoritarios, celosos, posesivos y pasionales. Escorpio es un signo de agua regido por Marte. Los escorpianos pueden ser peligrosos y esto es porque la sensitiva Luna se debilita en este signo. En sánscrito, Escorpio es llamado Vrischika, que significa "Escorpión".

Escorpio parece misterioso y temeroso para la mayoría de las personas. De hecho, todo lo que rige este signo suele darnos miedo: arañas, serpientes, escorpiones, agujeros en la tierra, cuevas, grietas y lugares oscuros.

Escorpio también rige los genitales y el ano del Kala Purusha o la forma universal de Dios. En el Bhagavad Gita y otras escrituras védicas, ya figuraba que Escorpio rige sobre estas partes de su cuerpo. Por lo tanto, es el signo de los placeres secretos, los asuntos privados y profundos, el erotismo, el temor y el peligro.

Planetas o graha

☽ La Luna (Chandra)

Blanca y plateada (plata es el metal de la luna), por ley de analogía la Luna influirá en los glóbulos blancos, la defensa, la inmunidad, el brillo corporal y el agua, con sus apegos y pensamientos.

Cuando se prepara una observación astronómica, si hay Luna la visión se verá muy dificultada. Su luz hace desaparecer todas las sutilezas del cielo profundo, las galaxias no se encuentran y las nebulosas pierden todo su encanto. En el telescopio, la Luna

es impactante; está salpicada de cráteres o astroblemas (literalmente "herida de los astros"), existen zonas oscuras conocidas como "mares" y otras más brillantes, está plagada de accidentes geográficos como montes, valles y cordilleras.

La Luna es el objeto del cielo más cercano a la Tierra y está situada a poco más de 1 segundo luz de distancia (380.000 km). Se corresponde con el elemento Agua; por lo tanto, está relacionada con la mente, lo femenino, la mamá y los apegos.

La Luna refleja y cambia su luz y gravedad, por lo que influye en cambios de carácter. De hecho, de ella proviene decirles a los locos que son "lunáticos". Su blanco influye en el calcio, al cual protege. La Luna cierra en círculo, es centrípeta, emocional y con memoria. Su tamaño es un cuarto del de la Tierra y se encuentra a una distancia promedio de 400.000 km. La cara que apreciamos de la Luna es siempre la misma. Además, nuestro satélite completa una revolución o vuelta sobre sí misma en 27,3 días.

Al no haber atmósfera, el cielo siempre está negro y los meteoritos no tienen freno para impactar en ella. Su temperatura oscila entre 170 y -150°C.

La Luna es la responsable de las mareas en el macrocosmos (nuestra Tierra) y en el microcosmos (nosotros mismos). Si la gravedad de la Luna afecta a la Tierra, cuyas 3/4 partes están compuestas por agua, también lo hará en los animales, con idéntica proporción de agua en su composición. Es por eso que se recomienda, entre otras cosas, cortarse el cabello en el cuarto creciente, momento de mayor irrigación capilar. En esta parte del hemisferio el cuarto creciente es la medialuna vista a la izquierda (convexidad izquierda).

También es muy importante en mantenerle el eje inclinado de rotación de la Tierra (23,26´) y gracias a ello tener las cuatro estaciones. Si no fuera por la Luna, ese eje no se mantendría y el clima sería un caos. Sin embargo, su tamaño y su masa (1/6 de la Tierra) le impide retener atmósfera alguna.

La eclíptica de la Luna se aleja a razón de 2 cm por año de la Tierra, lo que indicaría que en un remoto tiempo atrás, ambas eran un mismo planeta. Se cree que, a causa de una

colisión espacial con un meteorito de miles de kilómetros de extensión, la Tierra desprendió una gigantesca nube de gas, polvo y rocas a su alrededor que luego se condensó y formó un único satélite lunar.

La Luna es considerada el astro más importante en la astrología védica debido a su influencia en la mente y las emociones. Ambos son instrumentos por los cuales percibimos el mundo, actuamos y nos relacionamos con él; también son responsables del juego del karma. Refleja la energía del Sol y equilibra su fuego con su néctar fresco, revitalizador y maternal. Representa la mente, las emociones, el prana, la madre, la alimentación, el agua y los líquidos. Es bien conocido el efecto de los ciclos lunares sobre la vida terrestre, las plantas, las mareas, el clima, el ciclo femenino y la fertilidad, así como el estado anímico.

Una Luna fuerte o bien ubicada en la carta natal refleja estabilidad mental, buena capacidad de concentración, bienestar y satisfacción emocional. Una Luna afligida suele llevar a dificultades emocionales, desequilibrios psicológicos o dificultades de salud. Estudios estadísticos demostraron que las personas con enfermedades mentales suelen sentirse más perturbadas durante la luna llena.

Las fases de la Luna, creciente y menguante, afectan directamente los estados psicológicos y fisiológicos del ser humano y de todos los seres vivos. Quien nace con Luna creciente suele tener una personalidad más extrovertida, mientras que la Luna menguante indica una personalidad introvertida.

La posición de la Luna en la Carta Natal indicará la forma de pensar y sentir de la persona, así como los temas importantes para ella. De acuerdo a cómo estaba la Luna ubicada en el momento del nacimiento, determinará los sucesivos períodos planetarios o Maha Dashas. Este es un elemento importante para predecir las energías predominantes en diferentes momentos de la vida.

Simbólicamente, la Luna es lo femenino, el subconsciente, el pasado, la familia, la mujer, la madre, las emociones y las raíces. Es el planeta que rige a Cáncer. La Luna representa la madre y su posición será un indicador del tipo de relación con la madre o el bienestar de ella, lo que a su vez afectará invariablemente el

estado psicológico y la vida en general de la persona. También representa la nutrición, el alimento y nuestras necesidades materiales para sobrevivir, por lo que una Luna fuerte se considera una gran ayuda para superar las dificultades de la vida. Físicamente, está relacionada con la fertilidad femenina, los fluidos corporales y mucosas, los pulmones, las mamas y la zona del pecho.

La Luna tarda casi 28 días en dar la vuelta a la Tierra, cambiando de signo de Zodíaco cada dos o tres días. Es un satélite, pero se considera un planeta por la importancia que tuvo desde siempre en las distintas culturas o pueblos de la Tierra.



Venus (Shukra)

Su símbolo representa lo espiritual por sobre la materia. Es el Lucero, la primera y más brillante estrella que aparece en el cielo de noche. Es un poco más chico que la Tierra y el más cercano a la misma. Si bien no es el más cercano al Sol (Mercurio lo es) es el más caliente, ya que tiene una pequeña atmósfera que le hace de efecto invernadero. La superficie de Venus tiene temperaturas que alcanzan más de 500ºC (suficientemente altas para derretir el plomo) y una atmósfera 90 veces más pesada que la nuestra con nubes de ácido sulfúrico flotando alrededor. Se cree que Venus chocó con algún planeta o meteorito grande, ya que al igual que Urano, tiene una rotación en sentido horario, contraria a todos los demás planetas (allí el Sol sale por el Oeste y se pone por el Este). El choque le produjo una inversión de sus polos, el polo Norte pasó al Sur y viceversa, con el consecuente aparente cambio de rotación.

Venus gobierna a Kapha y es fiel exponente de la energía femenina. Representa la energía femenina, lo bello, refinado y atractivo, los deseos y pasiones humanas, la pareja, la procreación y la sexualidad. Un Venus fuerte y bien ubicado suele otorgar creatividad artística, belleza física, buen sentido de la estética y armonía, prosperidad y bienes materiales, Sin embargo, si no hay otros factores espirituales en la Carta Natal, un Venus fuerte y predominante puede llevar a una tendencia excesivamente sensual con gran apego al mundo y sus goces físicos.

Si Venus aparece debilitado o afligido, suele reflejar una incapacidad para obtener goce o placer en la vida, pudiendo llevar a la persona a una búsqueda exagerada de gratificación sensual para compensarlo. Puede indicar dificultades sexuales o enfermedades en el sistema reproductor. Para el hombre, Venus representa la mujer o esposa. También se asocia con música, danza, finas artes, creatividad, amor, atracción, riqueza, joyas y sexualidad. Físicamente representa el sistema reproductor, el tracto urinario y el semen. Su constitución ayurvédica es Kapha y también Vata. Venus tarda 243 días en dar la vuelta alrededor del Sol, un poco menos de un año, y permanece en cada signo más o menos 25 días. Simbólicamente es el amor consciente, el sentimiento, las relaciones, la armonía, el arte, la belleza, las posesiones y el dinero. Rige a Tauro y a Libra.

♃ Júpiter (Guru)

Está simbolizado por el semicírculo de la conciencia y del alma, antes que la cruz de la materia. Representa el maestro o guru, la sabiduría, religión, la bondad, la buena suerte y la expansión. Júpiter es el más grande de los planetas gaseosos. Su núcleo duro central es del tamaño de nuestra Tierra, pero puede albergar mil Tierras más. Si tuviera bastante más masa y gravedad, podría ser una estrella (y tendríamos dos soles).

La posición de Júpiter en la carta natal indicará las formas de aprendizaje espiritual, tipo de fe o religión, maestros y prosperidad material. Es considerado el planeta más benéfico en el Zodíaco, puesto que su naturaleza es siempre de dar sin esperar nada a cambio. Suele bendecir o expandir las áreas relacionadas a su ubicación.

Un Júpiter fuerte y bien ubicado indicará optimismo, fe, interés por la filosofía y religión, sentido de la rectitud y justicia, contacto con maestros o sabios y una buena prosperidad causada por un buen karma o tendencias espirituales previas.

Es muy común en las Cartas Natales de personas religiosas o sacerdotes, maestros o docentes, filósofos, jueces, abogados y personas prósperas.

Júpiter también representa a los hijos y, en el caso de la mujer, representa al marido. Un Júpiter débil puede indicar dificultades maritales, mala salud del marido, dificultades con hijos o problemas para concebir.

Físicamente, este planeta está relacionado con las grasas, la acumulación de fluidos, la obesidad, el hígado, el páncreas y el metabolismo del azúcar, las caderas y los pies. Su naturaleza es Kapha flemática.

El planeta Júpiter tarda 12 años en dar la vuelta alrededor del Sol, es decir que está un año en cada signo. Simbólicamente, Júpiter es la mente superior, los mundos lejanos, la expansión, la espiritualidad material, las opiniones, el gran beneficio y la fe. Aunque rige a Sagitario, que es Pitta, tiene más fuerza Kapha.

Casas o Bhava II, IV, VIII y XII

Casa II, casa de las riquezas
Dhana bhava

La Casa II corresponde a un signo de Tierra y por lo tanto a la Casa de Artha (riquezas). Está relacionada con la riqueza, el dinero, la vida familiar, la felicidad doméstica, el conocimiento, la oratoria, los poetas, la forma de hablar, la imaginación, el rostro, la timidez, la prudencia, la boca, la lengua, la visión, las joyas, los vestidos, la educación, la alimentación, las falsedades, la veracidad, el lenguaje grotesco, la caridad, el ojo derecho, el cuello y la garganta. También es conocida como la casa de las finanzas, la imaginación de la persona y la forma de hablar. La forma de hablar incluye las habilidades oratorias. En la vida doméstica, esta casa es el indicador de la familia. Crea poetas, banqueros, educadores y oradores, la memoria y la imaginación. Representa las posesiones, lo valores, la fortuna con respecto a asuntos económicos, las ganancias, los logros mundanos y las posesiones de valor intrínseco; también las joyas, el oro, las piedras preciosas y semi preciosas, las ataduras y la seguridad, así como la tendencia a compartir.

Casa IV, Casa de la paz doméstica
Sukha bhava

La Casa IV corresponde a la madre, el corazón (las emociones y las pasiones), la felicidad, las tierras, las propiedades e inmuebles, el gobierno, las herencias ancestrales, las comodidades, los vehículos (autos, botes, aviones), el grado académico, el final, la vida cercana, los asuntos privados, las fincas y la seriedad.

Los karakas, o indicadores de la Casa IV, son la Luna y Mercurio.

En esta Casa se ven la vida secreta, los campos, las tierras, las propiedades, los ríos y los edificios. Representa lo que está debajo de nosotros, del otro lado de la tierra, la vida interior y en el cuerpo físico. Está vinculada con el área del pecho, el corazón, las mamas y la leche materna.

Espiritualmente, esta es la casa de la devoción o Bhakti, el amor, paz y bienestar emocional. Representa la familia de origen, las relaciones con los padres, con la tradición, con la patria, con la política y la Iglesia. Indica el lugar del individuo dentro de su propia casa y en su país. Una Casa IV fuerte puede inclinar a permanecer anclado en los propios orígenes.

Como explicamos en el capítulo II, el Immum Coeli (IC) o Fondo de Cielo está justo al otro lado del Medium Coeli (MC) o Medio Cielo, y se halla, por tanto, en el punto más bajo del horóscopo, donde señala el comienzo de la cuarta Casa. Debido a que es el punto de la esfera celeste diametralmente opuesto al cenit, se llama también "nadir" y simboliza el lado de la personalidad más oculto, es decir, nuestras raíces, nuestra cuna y aquellos sentimientos que no son siempre visibles a primera vista.

La cuarta Casa tiene que ver con el mundo del subconsciente, la base emocional, la tradición familiar y, en concreto, la madre como símbolo de protección y nutrición. Tiene una afinidad natural con el signo Cáncer y con la Luna, e indica el fin o la última parte de la vida, así como la muerte. Sin embargo, no muestra donde la causa o naturaleza de la muerte no esté predestinada. Los planetas en esta casa o en oposición a su cúspide, pueden significar desarrollo espiritual a través del rompimiento del hogar o de los sentimientos y emociones.

Casa VIII, Casa de la expansión de la vida
Ayuro Mrityu bhava

La Casa VIII corresponde a la vida, la longevidad, la muerte, los seguros, los beneficios legales, las finanzas de la pareja, el dinero por parte de la pareja (incluyendo la alimentación), los accidentes, las enfermedades crónicas y de larga duración, las desgracias, los infortunios, la intuición, las ciencias ocultas, los asuntos secretos, la fuerza sexual y las enfermedades venéreas. Es una Casa dusthana o maléfica. Los planetas en la Casa VIII sufrirán y también afectarán las casas que rigen. Los problemas indicados por ella serán intensos.

Ayur significa "vida" y "longevidad"; Mrityu, "muerte". La Casa VIII gobierna la forma y la causa de la muerte, debido a que puede destruir cualquier elemento que entre en contacto con ella. A la vez, junto con la Casa III, está relacionada con la vida. Una buena Casa VIII otorga longevidad y una Casa VIII débil da como resultado una vida corta. Si es poderosa, indica que la persona será muy energética y llena de vida; es la Casa del Ojas, la esencia ayurvédica de la longevidad, el rejuvenecimiento, la fortaleza y la procreación.

Entre otras cosas, esta Casa rige el dinero de la pareja. Por lo tanto, se observan en ella los problemas que se pueden manifestar en el matrimonio en relación a los ingresos. También señala pérdidas, disoluciones, herencias, aspectos legales, pensiones, donaciones, accidentes, suicidios o las muertes trágicas o inesperadas; las miserias, los infortunios, las penas, las preocupaciones y las desgracias de diferentes niveles. Representa lo oculto, lo desconocido, lo misterioso, las áreas oscuras de la vida y la mente, los karma negativos y difíciles, la energía y la atracción sexual, así como el magnetismo que se ejerce sobre otras personas.

Si esta Casa es fuerte puede otorgar también conocimiento de la mente y sus potenciales ocultos; habilidad para las matemáticas y las ciencias; despertar de los poderes psíquicos y las facultades paranormales; gran intuición; conocimiento de secretos, astrología, tantra y esoterismo; destreza en el Yoga y el control de la mente y el cuerpo astral; así como el logro del Moksha o la liberación espiritual.

El poder de la mítica Kundalini, ese enorme poder sexual y espiritual latente, se incrementa en ella. Además, la Casa VIII está relacionada con la intensa transformación y purificación del mal karma del pasado, lo cual es muy necesario para el despertar espiritual, aun cuando el proceso es generalmente doloroso.

Casa XII, Casa de los gastos
Vvya bhava

La Casa XII corresponde a los gastos, el desperdicio, los infortunios, la salvación, la liberación final, el estado del alma después de la muerte, las comodidades de la cama y la vida sexual; también a los enclaustramientos, los hospitales, las prisiones, los enemigos secretos, los lugares desconocidos, las tierras lejanas y la vida en países extranjeros. La razón es que, al tratarse de la Casa de los gastos, cualquier conexión con ella automáticamente se convertirá en gastos o deudas.

En esta Casa también se deben considerar los hospitales, los templos, las restricciones, los exilios, las pérdidas, los impedimentos, las limitaciones de uno, las extravagancias y las decepciones. Es la última de las Casas, por lo tanto representa los finales, la disolución, el momento en el que se pierde la individualidad y el ego y todo retorna nuevamente a su fuente. Representa aquello de lo cual necesitamos desapegarnos y renunciar en esta vida, y también a nuestra principal fuente de gastos, o a los objetos perdidos.

Es la Casa de Moksha o liberación del ciclo de nacimientos y muertes, pero también representa la liberación del dolor y de los apegos materiales para retornar al origen de donde proviene el alma, la pura conciencia o Dios. En ella se evidencia lo opuesto al materialismo, lo material se disuelve y la consciencia retorna a su origen o Dios.

Se trata de una Casa relacionada con los monjes, las personas que buscan a Dios y la iluminación, la capacidad de desapegarse de la ilusión material para volverse uno con la divinidad. Del mismo modo, alude a la caridad, el dar, la generosidad, las organizaciones sin fines de lucro, las acciones filantrópicas hechas sin ninguna expectativa de recompensa material o personal, el deseo de estar en lugares apartados fuera del mundanal ruido, los

ashrams o monasterios, los sitios de oración y meditación, así como las experiencias espirituales y místicas.

Los planetas ubicados en la Casa XII tienden a perder su fuerza y capacidad para expresar su energía en un nivel concreto o material, aún cuando ellos pueden ser muy favorables para las prácticas espirituales o para el éxito en países extranjeros.

La Casa XII representa también a las personas extranjeras, los viajes largos, el comercio exterior, las importaciones y exportaciones, el turismo, las agencias de viajes y los lugares de aislamiento y reclusión (hospitales, cárceles, monasterios, entre otros). También se relaciona con la vida en la naturaleza, fuera del ruido y de la excitación de las ciudades.

Los dosha, sus signos, sus planetas y sus Casas

Entonces vimos que el Cosmos puede estar inclinando la balanza en agravar la fuerza de nuestro dosha o, por el contrario, disminuirla. En el siguiente recuadro final se aprecian las distintas relaciones entre los elementos de la Astrología Védica:

Doshas	**Vata**	**Pitta**	**Kapha**
Rashi o Signos (en fuerza decreciente)	Géminis Acuario Libra Virgo	Aries Leo Sagitario Capricornio	Tauro Cáncer Piscis Escorpio
Graha o Planetas	Saturno Rahu Mercurio	Sol Marte Ketu	Luna Venus Júpiter
Bhava o Casas	III VI VII XI	I V IX X	II IV VIII XII

6. Tantra, Yantra, Mantra



El Tantra se expresa a favor del cultivo del placer, que encauzado en la forma adecuada, constituye una valiosa fuente de energía, ya que no sólo redunda en beneficio del individuo, a partir de la intensificación constante del éxtasis, sino también, de la sociedad en su conjunto. En tal sentido, el Tantra no es una religión, sino un estilo de vida y una forma de actuar. El cuerpo debe estar preparado para ser capaz de servir a la conciencia. Saber escuchar al propio cuerpo es el camino más seguro hacia la expansión de la misma. Para el Tantra, la fuerza creadora se expresa en el ser humano a través de la energía sexual y la integración de las actitudes masculinas y femeninas.

Tantra no es sólo gozar del cuerpo y de los sentidos, sino también controlar las emociones negativas como la ira, la envidia, los celos, el miedo, la crueldad, la vanidad, la falsedad, la mezquindad, etc. y fortalecer las emociones nobles como el amor, la compasión, la piedad, la bondad, el perdón, la verdad, etc., para que el hombre pueda ver claramente el estado profundo de su Ser y así descubrir la fuente inagotable de felicidad que lleva consigo mismo.

Tantra literalmente significa instrumento de liberación o expansión (Tan: liberación o expansión, Tra: instrumento), pero también tiene decenas de definiciones. Otra definición deTantra es "te-

jido", en el sentido de la continuidad y red. Otros significados: "telar, tejido, urdimbre, la parte esencial, el rasgo característico, armazón, doctrina, regla", y también se la puede ver a la raíz verbal tan como "extender". Así pues, tantra significaría "la doctrina a través de la cual se extienden o desarrollan algunos tipos de enseñanza" o "la acción continua de entretejer".

Existe en variantes hindúes, budistas, jainas y bönpo y en países como Birmania, Bután, Camboya, Corea, China, India, Indonesia, Japón, Mongolia, Nepal, Pakistán, Sri Lanka y Tíbet.

Nadie conoce con exactitud la edad del Tantra, esta antiquísima Escuela India, para algunos aparece en el siglo VI a. C. de la mano de Buda, nacida en el Tíbet. Sin embargo, otros autores afirman que ya antes de los Veda y posiblemente en relación con el Tíbet y con las semillas del taoísmo que apareció en China, existió una religión y filosofía tántrica.

El tantrismo como un cuerpo filosófico-esotérico sistematizado va conformándose a partir del siglo IV, pero como vimos sus raíces se pierden en la noche de los tiempos y muchos de sus más significativos principios místicos e iniciáticos son prevédicos y cuentan con una antigüedad de más de cinco milenios. Si bien la parte sexual es importante dentro del Tantra, es tan solo uno de los capítulos del "Tantra de la Acción". El Tantra (expansión, liberación) comprende al Yantra (contemplación), al Mantra (manas: mente; tra: liberación), al mudra (gesto energético manual) y todas las ceremonias rituales y sexualidad sagrada.

En el ítem sexual, trata del correcto sexo, del ambiente, del pre y post acto sexual, con la más difundida de sus técnicas, la de evitar la eyaculación antes de que ocurra, y transformar esa energía no liberada, en alimento del Kundalini o energía que está enroscada en el Chakra base, para luego liberarla hacia la coronilla o el Chakra superior por medio de la meditación guiada y así fundirse en la sopa cuántica.

El Tantra es una de las tres escuelas más importantes del hinduismo contemporáneo (las otras dos son el shivaismo y el vaishnavismo, o sea seguidores de Shiva y Vishnu) y es también la principal dentro del budismotibetano. Es conocido como «la vía

rápida» o «el vehículo del resultado», dado que un practicante de tantra aprende a hablar, sentir y conducirse ahora como si ya fuera un Buda que alcanzó la iluminación. Este enfoque es radicalmente diferente al resto de los caminos del yoga.

El Tantra es utilizado en el Ayurveda ya que incluye ítems como ser el Yantra o imágenes de visualización, el Mantra o repetición de ciertos sutra, el conocimiento y manejo de la energía Kundalini, los Chakra, rituales, sexo Maithuna, la Meditación Tántrica, el Yoga Tántrico, la actitud mental (Buddhi), entre otros. Dentro del Yantra (Yan: "visualización", tra: "instrumento") están entonces los Mandala (círculo, cerco), aquellos círculos geométricos sagrados, que engloban aspectos arquetípicos y kármicos muy utilizados en la terapia oriental y terapias occidentales como ser la jungueana o las transpersonales.

También vemos que en el Tantra encontramos los Mantras u oraciones energéticas, son por lo general sutra o aforismos devocionales e inclusive tan solo sílabas con sus semillas de mantra o bijas, entre ellos el poderoso AUM (léase Om).

Mantra (ver luego) es un instrumento mental de repetición, su palabra sánscrita viene de manas: mente y tra instrumento, mientras que Yantra es un instrumento de concepción y expansión por lo general por medio de imágenes. También tienen y son posibles muchas definiciones, como todo lo sánscrito.

Otra herramienta tántrica son los Chakra o ruedas energéticas que resultan de glándulas importantes, donde hay mucha actividad neuronal y por lo tanto energética.

Los Mudras o gestos manuales pertenecen asimismo al Tantra como así también los rituales o pujas, ciertas ofrendas, rezos, dádivas, pedidos, imágenes, etc.

De todos ellos se han escrito libros enteros y el propósito de esta entrega no es acerca del Tantra aislado o de posición o formas de ejecutar el acto sexual o meternos a analizar los mandala, sino un entendimiento de cómo se mueven los elementos y cualidades mentales y sexuales dentro de los dosha o biotipos. Por ejemplo, en el acto sexual o maithuna, el retardo de la eyaculación es una de las técnicas más conocidas del Tantra, pero como

veremos luego no es lo mismo para todos los dosha, y hasta sería una indicación especial para Vata.

La palabra Sadhana deriva de la raíz Sadh, ejercitar o esforzarse, y por tanto Sadhana es esfuerzo, práctica, disciplina y culto a fin de obtener el logro, que puede ser de cualquiera de las clases mundanas o espirituales. El Tantra un conjunto de textos y rituales religiosos esotéricos budistas e hindúes. Su existencia está expresada y escrita en forma de diálogo. El mismo se suscita entre el dios Shiva y su consorte Uma Parvati, donde uno le narra y explica al otro, la filosofía y los mitos subyacentes en el ritual tántrico. Este ritual modifica la ortodoxia hindú, es decir, "cinco productos de la vaca" o panchagavya (leche, mantequilla, requesón, orina y heces) que se utilizan para la purificación; en los Tantra, estos se transforman en la serie de las "cinco emes" prohibidas o transgresoras para la época: maithuna (intercambio sexual), matsya ("pescado"), mamsa ("carne"), mudra ("grano tostado, también significa gesto manual") y mada ("vino").

Los seguidores tántricos aprenden de un gurú (el que disipa la oscuridad) o maestro cómo liberar su energía psicosexual –el poder de la serpiente enroscada (Kundalini), que se encuentra en la base de la columna vertebral– a través de sucesivos puntos focales (Chakra), hasta que consigue alcanzar el Chakra más elevado en la zona superior del cráneo. La Kundalini no es más que donde está la conciencia en ese momento, se dice que duerme enroscada en los chakra 1 y 2 pues corresponden a la alimentación y al sexo y al parecer allí es donde el ser humano deposita la conciencia.

Cuando ascendemos con la conciencia es entonces, donde percibe en su interior, la unión del dios y de la diosa.

Tantra constituyen técnicas para liberar y expandir el núcleo de la mente humana. Es una filosofía milenaria que busca la evolución del ser humano y acepta recursos y técnicas para obtener este fin, como por ejemplo técnicas de respiración, movimiento, danza extática, meditación, sexualidad consciente, dieta, ejercicios, etc. El masaje o abhyanga es muy utilizado en Tantra. La aplicación

del Tantra al masaje terapéutico (Abhyanga Tantra) se basa en una actitud meditativa y de total aceptación (no-juicio, no mente) y ayudar a la persona que recibe el masaje a amarse y sanarse a sí misma, ofreciendo nuestro respeto y nuestra presencia total en el aquí-ahora.

Tanto el Ayurveda como el Tantra están basados en una misma filosofía, que concibe al hombre como una unidad cuerpo-mente-espíritu, y al universo como un organismo vivo e inteligente, totalmente interconectado. Desde la visión holística, el ser humano es un reflejo micro-cósmico del macro-cosmos. Recordemos que finalmente todas estas técnicas llevan a vehiculizar esta energía vital o Kundalini, a través de canales llamados meridianos o Nadis que mencionaremos luego.

La sexualidad siempre parecería hay que ocultarla porque históricamente las tradiciones religiosas dominantes han negado al hombre una parte de su ser. La sexualidad, algo tan normal, tan evidente que lo vemos por todas partes, hasta las flores hacen su sexo, es para el hombre motivo de controversia, pero para ningún otro ser de la creación es algo problemático, para el hombre sí lo es. El Tantra sostiene que para hacer celibato, control de los sentidos, o como se quiera llamar el hecho de no tener sexo, la cuestión es trascender y reubicar esa tremenda y poderosísima energía. Si no sucede eso uno inevitablemente paga las consecuencias, transformándose en guru, maestro o sacerdote falso, comerciante o con otras perversiones. No se puede destruir algo suprimiéndolo, al contrario, se fortalece.

El Tantra sostiene que al reprimir algo aumenta la atracción a eso y puede llevar a enfermedades psicosomáticas o a desórdenes sexuales muy graves (pedofilia, zoofilia, violación). Si se suprime al sexo, pues se ata a él. El deseo sexual es una natural función del Ser Humano, si es suprimida entra en la ley del karma de acción y reacción. En cambio si se utiliza esa energía llamada Kundalini en ascenderla y no descenderla, pues la energía sexual es transformada, reubicada en otra dirección con muchos mejores resultados y sin ser desperdiciada. En el hombre este orgasmo sin eyacular es conocido como Control de los Sentidos,

Pratyahara, Maestría en Brahman o Brahmacharya. El poder de la Kundalini pasa a poder de servicio, fe, caridad, amor, paz, verdad, optimismo, altruismo, ascetismo…, sin minimizar el placer, por el contrario sino, optimizándolo.

Yantra: *instrumento de visualización*

La visualización pude hacerse observando un objeto externo, como ser el Sri Yantra que vemos:



Compuesto por nueve triángulos yuxtapuestos y colocados de tal forma que originan un total de 43 triángulos pequeños. Debido a que está compuesto por nueve triángulos, lo que se conoce como el chakra Navayoni. "Cuatro de los nueve primeros triángulos apuntan hacia arriba y representan la energía cósmica masculina (Shiva); los otros cinco apuntan hacia abajo y simbolizan la fuerza femenina (Shakti). Así, el Sri Yantra también representa la unión del Divino Masculino y Femenino. Estos triángulos se rodean de un loto de ocho pétalos que simboliza a Vishnu. El siguiente loto, con dieciséis pétalos, representa la conquista de la meta deseada, concretamente el poder del yogui sobre la mente y los sentidos. Encerrando este loto se encuentran cuatro líneas concéntricas que se conectan simbólicamente con los dos lotos. La triple línea que lo rodea se llama la "ciudad de la tierra" (bhûpura) y designa el lugar consagrado que puede contener el universo entero o, por analogía, el cuerpo humano.

También visualización es crear una imagen mental con la atención e intención que le ponemos a algo (sería la voluntad de ver algo). Toda visualización conlleva imágenes y sensaciones nuevas y refrescantes y comienza por lo general con la respiración. La idea es por ejemplo tomar aire puro, visualizarlo cristalino, refrescante y curativo y en la exhalación visualizar una aire oscuro, con los desperdicios de mi cuerpo. Imaginar el sector dañado, luego "vemos" con nuestra intención cómo la anatomía se repara. Es importante previo a la visualización, la relajación: la visualización mental está ligada a un proceso de cambio mental (soltar, aceptar, rehabilitar).

No hace falta que sea muy larga, es más, cuanto más breve es la visualización, más poderosa resulta (1 a 5 minutos). La idea es que si se crea una autoimagen positiva, fuerte y resistente, pues se liberan una serie de neurotransmisores y mensajeros hormonales (serotonina, melatonina, endorfinas) que producen paz y serenidad. Con la visualización activa y creativa es factible aliviar y sanar muchos desequilibrios y enfermedades. Así como la mente puede enfermar, también puede curar. Si uno se visualiza débil, abatido y pesimista, su salud es vulnerable. Si por el contrario, genera pensamientos positivos y optimistas ayuda a reforzar sus propias energías. Conviene hacerlo con el estómago vacío. Al despertar, a la tarde y antes de dormir. Es más fácil para muchos relajarse, meditar u orar creando en la mente una imagen de paz, tranquilidad y bienestar. Muchos atletas que aprendieron técnicas de visualización, atribuyen sus éxitos, no sólo al entrenamiento y disciplina, sino a cómo generaban y creaban en sus mentes imágenes que los estimulaban al triunfo. El cerebro responde a las imágenes que recibe tanto si son reales o generadas por nuestra mente y en ese momento se inician cambios endocrinos que corresponden a esas imágenes.

Visualizar significa visibilizar, y esto es hacer visible artificialmente lo que no puede verse a simple vista. Otros significados son: imaginar con rasgos visibles algo que no se tiene a la vista y formar en la mente una imagen visual de un conjunto abstracto. Cada vez que se crea un pensamiento se le asocia automática-

mente una emoción y, por lo tanto, una modificación corporal. Según Klinger, "El empleo de imágenes constituye la herramienta más poderosa para controlar y transformar el funcionamiento humano".

Si es factible cambiar las imágenes y con ello los pensamientos, se pueden también cambiar las emociones y sensaciones.

El cuerpo es capaz de producir cualquier respuesta bioquímica.

Mantra: *instrumento de la mente.*

Mantra es "recitación", es una palabra de origen sánscrito que está formada por los términos manas y trayate, que se traducen como "mente" y "liberación"; de ahí que se dice que un mantra es un instrumento para liberar la mente del flujo constante de pensamientos que la confunden. Un mantra puede ser una sílaba, una palabra, un sutra (recordemos significa máxima, aforismo) que, al ser recitado y repetido, va llevando a la persona a un estado de profunda absorción. Hay 84 nadis en la bóveda palatina que al ser estimulados por cierta frecuencia musical estimulan al hipotálamo que libera neurotransmisores. Mantra es sonido, es espacio-mente, pues hay energía cinética, estática y sutil.

Al ser sonido afecta a todos los elementos y el único que afecta al espacio.

El AUM es la base, semilla o bija de toda recitación o mantra y es un mantra en sí mismo, ya que para muchos es el sonido del universo del que nace la sinfonía de la creación. Su correlación sería el Rosario para el cristianismo, y así cada religión promueve el rezo, una vibración energética positiva en la ideósfera.

Los bhakti vaishnava, los seguidores de Vishnu y sus avatares Rama y Krishna. Conforman hoy día el ISKCON, la Sociedad Internacional para Conciencia de Krishna; son los representantes más importantes de la tradición india bhakti. Conciencia de Krishna es Amor por Dios. Si uno no ha aprendido a amar a Dios, entonces, ¿cuál es el significado de su religión? Cuando uno se encuentra verdaderamente en el plano del Amor por Dios, uno siente su relación con Él.

En el Occidente, el músico George Harrison (que en la época final de los Beatles fue discípulo de Ravi Shankar) era conocido en la India mismo como un fiel exponente bhakti, inclusive su canción "My Sweet Lord" es enteramente dedicada a Krishna. Dentro de este tema también, encontramos al famoso Maha-Mantra Hare Krishna:

Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare.

Este mantra produce una vibración que moviliza la mente y que entre otras cosas puede revivir la conciencia de Krishna que ya existe en nosotros. Esta es una de las maneras en la que el ser supremo vimos es adorado en los templos bajo la forma de una imagen o forma, llamada murti.

Veamos ahora otra murti, el shivaismo, donde la deidad principal es Shiva y en la que Brahma y Vishnu son considerados como dioses menores.

En la religión védica más antigua, la única deidad destructora era Rudra ("terrible"), pero posteriormente se volvió usual darle a ese dios el nombre eufemístico de Shiva, "auspicioso". Como deidad de la reproducción concomitante a la destrucción, el símbolo de Shiva es un falo o pene (generalmente en forma de monolito de piedra), llamado linga, bajo cuya forma se le adora en toda la India.

Shiva tiene tres ojos, uno de los cuales está en medio de su frente denotando su capacidad de ver las tres divisiones del tiempo: pasado, presente y futuro, su piel es de color azul grisáceo cubierta de cenizas. Una luna en cuarto creciente situada sobre su frente representa la división del tiempo en meses, una serpiente alrededor de su cuello representa la división en años y un collar de calaveras la sucesiva extinción y generación de las razas de la humanidad. Tiene varias serpientes enroscadas en sus brazos, su cabello está enredado en varias matas sobre su cabeza y forma un rodete en punta sobre la frente. Encima de este hueco se ve el rebote y la materialización del río Ganges (la madre Gang, "la

Rápida" o literalmente ga-n-g "va y va"), a quien él intercepta en su eterna caída invisible desde el cielo (en Gangotri, un glaciar de los montes Hima-alaya o "morada del hielo") para evitar que hundiera la Tierra por su fuerza. Su maha mantra es:

Om Namah Shivaya

Es el mantra de Shiva, el prototipo de los yoguis. Significa: "Me inclino ante Shiva", entre otras traducciones. Shiva aquí es tu propio ser, el ser de todos, la suprema felicidad interior. Como Nataraja ("rey del baile"), Shiva simboliza el baile del Universo, con todos sus cuerpos celestiales y leyes naturales complementándose y balanceando el uno al otro. A veces, también se simboliza haciendo su danza de la destrucción, tandava, en el momento del pralaya (disolución del Universo, al final de cada período de tiempo o kalpa).

Las escrituras de los shivaístas dicen que con la mirada ardiente de su tercer ojo quema el universo, incluidos a Brahma y a Vishnu, y se unta sus cenizas mortuorias por todo el cuerpo. Por eso los adoradores de Shiva se cubren de cenizas (vibhuti).

Similar al rosario católico, usan en los mala (que también significa desecho) cuentas de semillas de rudraksha ("ojos de Rudra, otrla versión terrible de Shiva"), las cuales dicen que surgieron al caer lágrimas de rabia de los ojos de Shiva o Rudra, cuando iba a destruir tripura (las "tres ciudades" de los asuras o demonios).

El mantra de su hijo, Ganesh, es un saludo al señor sabio revolvedor de los obstáculos, también muy utilizado allá (y acá):

Om Gam Ganapataye Namaha

Vimos la devoción a Vishnu, con Krishna, Buda y Rama, y la devoción a Shiva. Con respecto a la diosa Madre, Gayatri, es considerada la "Madre de Cinco Caras" (panchamukhi) y la encarnación del principio materno. Gayatri significa literalmente: Gayat: cantar con el alma, -tra: liberación. Gayatri significa entonces: Cantar con el alma la liberación.

Gayatri es la personificación de todas las deidades (dioses y diosas) y de todos los mantra. Gayatri es la madre de los Veda. Gayatri es los cuatro Veda, la consorte de Brahma, y es, Brahma mismo. Su Maha Mantra es:

Om, Bhur Bhuva Svaha, Tat Savitur Varenyam,
Bhargo Devasya Dhimahi, Dhiyo Yonah Prachodayat.

OM - Símbolo "Para Brahman".
Bhur - Plano físico.
Bhuva - Plano astral.
Svaha - Plano espiritual o celestial (shuah).
Tat - Eso que es - paramatman trascendental.
Savitur - Ishvara - El creador.
Varenyam - A quien es justo adorar.
Bhargo - La luz que confiere sabiduría - Destructor de todos los pecados e ignorancia.
Devasya - Realidad divina - Resplandeciente - Brillante.
Dhimahi - Meditamos.
Dhiyo - Buddhi - Intelecto - Entendimiento (dhüo - dhi io).
Yonah - quien nuestro.
Prachodayat - Ilumine - Guíe.
Traducción (entre las muchas traducciones que tiene): "Meditamos en la gloria del Creador del Universo (Ishvara), a quien es justo adorar, que es una encarnación del conocimiento y la luz y que es el destructor de todos los pecados y la ignorancia. Que Él ilumine nuestros intelectos."

Neo Tantra

El Neo Tantra, desarrollado desde el siglo XX e impulsado por el movimiento de la Nueva Era, puede definirse como la interpretación literal de algunas metáforas con alusión sexual de alguna de las escuelas de Tantra. El Neo Tantra es la forma en que el Tantra se ha popularizado en Occidente. Se practica de manera totalmente independiente de la religión que se profese, sin po-

ner en peligro las creencias individuales occidentales. Mientras el Tantra original es utilizado para lograr la iluminación este "nuevo Tantrismo" de Occidente se utiliza para mejorar la calidad de las relaciones de pareja y el gozo de la vida. Es un fenómeno fundamentalmente caucásico, orientado a una nueva espiritualidad desrrepresora, basado fundamentalmente en los aspectos genitales y sexuales del hombre.

No puede definirse como religión ni filosofía y tampoco llega a ser un movimiento. Se trata de una serie de preceptos que pone en el hombre más sentido de libertad y al mismo tiempo de responsabilidad personal. No está sustentado en los pilares de entrenamiento de la mano de un guía, maestro o iniciado ni en los conceptos básicos que subyacen en el Tantra. En gran medida, es un conjunto de prácticas sexuales que suele estar relacionado con la metafísica y el pensamiento mágico en algunos de sus representantes.

El Neo Tantra es una mezcla de Tantra Hindú, Tibetano y Psicología Moderna y, como vimos, es la forma en que el Tantra se ha popularizado en Occidente, no tiene deidades y creo que esa es una de las diferencias más grandes, que mientras que el verdadero Tantra es utilizado para lograr la iluminación, este "nuevo Tantrismo" de Occidente se utiliza para mejorar la calidad de las relaciones de pareja.

7. Filosofía oriental



Los Veda

El Ayurveda, vimos, evolucionó en la India entre los años 3000 y 1500 antes de Cristo. Floreció alrededor de los valles de los ríos de la India y su principal desarrollo fue en la ciudad de Benares gracias a un Avatar o reencarnación del Dios Vishnu, llamado Dhanvantary. Los Veda tratan de las escrituras más sagradas del hinduismo, consideradas como revelaciones divinas a grandes videntes o Rishis, y son cuatro: Rig–Veda (Rig: "antiguo"), Yajur–Veda (Yaj: "ritual"), Sama–Veda (Sama: "cánticos", "mantras") y Atharva–Veda (Atharva: "hierbas, enfermedades"; el más práctico). Hablan de melodías sagradas, cuentos, costumbres, estilos de vida, plantas, animales, medicinas, dioses, lo cuántico y lo metafísico. La totalidad de estos textos constituye la base del hinduismo o brahmanismo. A lo largo de miles de años, esta literatura se ha conservado oralmente, transmitiéndose cuidadosamente a través de los tiempos. El Ayurveda deriva del Atharva–Veda. El Atharva–Veda también habla de magia y misticismo, precisando himnos, cantos y bailes para las distintas enfermedades y rituales. Es parte de la sabiduría inmemorial de una generación y se difundió por los Rishis del Himalaya. Estos videntes–profetas eran a menudo doctores y la medicina se mantenía en estrecha relación con la cultura védica.

Los Veda no tienen autor, las enseñanzas fueron transmitidas desde la creación como un conocimiento revelado (paramana), y se transmitió de boca a oído (por eso se los llamas rutis: oídos) a través de generaciones, hasta que el maestro rishi Vyasa los sistematizó y compiló en los 4 libros ya mencionados. Los Veda definen la salud como la armonía perfecta entre el cuerpo, los sentidos, la mente y el alma.

Cada Veda contiene 4 subdivisiones llamadas Samhita (himnos–oraciones), Brahmana (sacrificios), Aranyaka (ritos) y Vedanta (su esencia o parte última). Los Samhita son himnos, mantras y oraciones en forma de sutras o aforismos a partir de los cuales el maestro se explayaba. Los Brahmanas son explicaciones filosófico–teológicas de cada uno de los sacrificios: su origen, su fin y su importancia. Antiguamente eran pertenecientes a la clase sacerdotal, quienes robustecían su autoridad con el afianzamiento del sistema de castas o jerarquías llevado a sus últimas consecuencias, También elaboraban una doctrina según la cual su casta tenía en las manos el destino de todos los demás hombres y algunos hasta pensaban que dominaba sobre todas las fuerzas de la naturaleza, sin excluir a los dioses.

Los Aranyaka estaban en estrecha relación con los brahmanas, ya que eran los ritos previos y posteriores al sacrificio y su relación cosmológica. La Vedanta (Veda: conocimiento, antash: fin último), como dijimos, es la última parte de los Veda, o sus enseñanzas últimas, su esencia. Los Veda hablan de la dualidad o dvaita, la Vedanta habla ya de la no dualidad o advaita, habla del punto donde termina la enseñanza y surge la conciencia, como dice Sesha en Vedanta Advaita.

La Vedanta contiene la esencia para el Moksha o Liberación, afirma que no hay que ir a ningún lugar ni creer en nada, sino tan sólo autoconocerse. A la vez, las Upanishad son 108 textos adicionales y la parte más importante de la Vedanta (recuerdo, Upa: secundario), a tal punto que muchos consideran igual a Vedanta que Upanishad; contienen la revelación de verdades referentes al alma, al universo y al espíritu.

La Bhagavad Gita (Canto del señor) es un texto sagrado que, junto con las Upanishad y los Brahma Sutra (aforismos, slokas o versos), conforman la base teórica de la filosofía Vedanta. También se refieren a la doctrina del karma y del renacimiento (en el momento de morir, las acciones del hombre quedan como semillas que brotarán en su próxima existencia). La mayor información sobre el cuerpo mental y espiritual se encuentra en las Upanishad. Las Upanishad indudablemente son la principal fuente del Vedanta y la guía de las seis escuelas de filosofía indias clásicas (Shat Darshana), entre las que está el yoga.

Los Veda son Apurusheyas (a: sin, purusha: también significa persona), son conocimientos revelados que se pierden en el tiempo. Dentro de la obra épica el Mahabarata (Gran Batalla) donde se encuentra el episodio de la Bhagavad Gita entre Krishna y Arjuna. El Mahabarata y el Ramayana (historia de Rama, escrita por el poeta Valmiki) son epopeyas o poesías heroicas bélicas, parte de los Puranas (que significa mitología), tienen autoría humana o purusheyas. La Bhagavad Gita proporciona al lector occidental una excelente introducción a las escrituras del Hinduismo, siempre y cuando se le den ciertas "claves" para su entendimiento.

Para muchos, los Puranas o mitológicas Ramayana y el Mahabarata son anteriores y superiores en originalidad y belleza a la Ilíada y la Odisea. Rama y Krishna, principales personajes de estas obras, son avatares o encarnaciones divinas del Dios Vishnu.

Los Vedanga (anga: miembros de) son también parte de la doctrina sagrada de los Veda, igualmente revelada por Brahma para la iluminación de los seres humanos, y que contiene las explicaciones de ayuda necesarias para entender el verso o los "mantras" del Veda. Consta de seis partes: la astrología Jyotisha, la gramática Vykarana, la métrica Chandas, la fonética Shiksha, la etimología Nirukta y los rituales Kalpa.

Resumiendo y repasando los términos, tenemos:

- Veda (Veda: "conocimiento"): 4 libros revelados de los Dioses (Rig, Yajur, Sama y Atharva Veda).
- Vedanta (antash: "fin último"): Parte final de los Veda, su esencia. Contienen los Upanishad y los Brahma Sutra, entre otros.

- Vedanga (miembros de): parte complementaria de los Veda, son 6. Entre ellos vimos la astrología.
- UpaVeda (Upa: "secundario o accesorio"): tratados posteriores donde encontramos, por ejemplo, al Ayurveda.

A propósito de los UpaVeda (Upa: "secundario" o "accesorio", también significa "sentado a los pies del maestro"), son tratados posteriores que desarrollan distintas especialidades, y el Ayurveda como vimos es uno de ellos; Upaveda del Atharva Veda.

Son 4 UpaVeda:

1) Ayurveda, sobre medicina y salud.
2) Dhanurveda, sobre la ciencia militar, ejercicios físicos y los puntos Marma.
3) Gandharvaveda, sobre arte, música, teatro y danzas.
4) Arthaveda, política y economía.

Algunos autores agregan un quinto Upaveda, el Sthapatyaveda o Vastu Vidya, que sería la arquitectura sagrada, similar al Feng Shui chino.

Y, por último, están los anexos a los Upanishad, los Upangas (miembros o Upas del Upa), que también son 4 y es donde están los Puranas o Mitología que vimos (las epopeyas) y otros ítems como la Lógica (Nyaya), el Análisis (Mimamsa) y el Dharma Shastra o acción correcta, dictados para la conducta humana.

Resumiendo, los Upas (auxiliares, secundarios, complementarios):

- Upanishad: última parte de los Veda, corresponden a la Vedanta.
- Upangas: brazos auxiliares de los Upanishad, donde encontramos por ejemplo al Bhagavad Gita.
- UpaVeda: adicionales a los Veda de autoría sagrada o como la reencarnación divina Dhanvantary, que desarrolló el Ayurveda.

Los Veda hablan de Sattyam (verdad), Shivam (espiritualidad–felicidad) y Sundaram (belleza) en un Sutra: "Donde quiera que estén el conocimiento puro y la felicidad, está la belleza".

Darshana: las filosofías

La filosofía y mitología de la India influyen y permean en toda la psique hindú. En Occidente, "filosofía oriental" se refiere de manera muy amplia a varias religiones asiáticas (no filosóficas), entre ellas el hinduismo. Cuando el mismo término se utiliza en un contexto académico, se refiere más bien a la tradición filosófica darshana. El término darshana significa "visión" y proviene de la raíz sánscrita dris: "ver". La terminología tradicional divide las distintas escuelas filosóficas de la India en dos grandes grupos. El primer grupo está compuesto por los sistemas llamados astika u ortodoxos; son los que aceptan y siguen las escrituras sagradas del hinduismo, como los Veda, la Vedanta y las Upanishad. El otro grupo, los sistemas heterodoxos, que no aceptan la autoridad de tales escrituras como texto revelado, son llamados nastika, no astika. Engloban filosofías de todo tipo y entre ellos se encuentran el Budismo, el Jainismo y los sistemas materialistas. Por lo tanto, cuando se habla de filosofía hindú se entiende solamente al sistema ortodoxo. Los sistemas ortodoxos son seis aspectos de una misma tradición y, aunque en apariencia puedan ser abiertamente contradictorios, debe entendérselos como proyecciones complementarias de la realidad, intuiciones válidas desde diferentes puntos de vista.

Estos sistemas o puntos de vista sobre la realidad se pueden agrupar de dos en dos de acuerdo a su afinidad: Nyaya-Vaisheshika, Samkhya-Yoga y Mimansa-Vedanta.

Ortodoxos		**Heterodoxos**
Vedanta	Mimansa	Budismo
Yoga	Samkhya	Jainismo
Nyaya	Vaishesika	Materialistas

Mimansa o Purva Mimansa

Literalmente significa "primera interpretación". Su autor fue el sabio Jaimini. Aclara el aspecto litúrgico de los Veda; es una ciencia sacerdotal y ritual que expone una filosofía mántrica basada en el sonido. Con el tiempo, fue prácticamente absorbida por la Vedanta. Purva significa "la parte primera", mimansa significa "indagación o interpretación". Así que la traducción completa sería "una indagación o interpretación de la primera parte de los antiguos Veda".

Este sistema investiga primordialmente los ritos védicos y sus usos. Su principal objetivo es establecer la autoridad de los Veda. La liberación de la esclavitud es, según esta escuela, una liberación de la acción actuando en forma desapegada. Predominan los rituales o acciones adecuadas para alcanzar el objetivo deseado. En suma, los rituales son las acciones adecuadas para alcanzar Liberación.

Vedanta

Significa "fin de los Veda". Es también denominado "Uttara mimansa" o interpretación posterior, cuyo autor fue Vyasa. Según Shankara, el pensador y comentador más conocido de este sistema, sólo existe lo absoluto, Brahman, y todo lo demás es ilusión, Maya. El propósito es eliminar la ilusión y tomar conciencia de la identidad entre el espíritu individual y el espíritu universal. Esta filosofía se divide en tres sistemas autónomos:

a) Vedanta Dvaita o dual: Madhva predicó su doctrina Dvaita, que acentuaba claramente la naturaleza dual de la realidad, es decir, que existe un Dios y existen las entidades vivientes, y que los dos nunca son uno. Según esta escuela de filosofía, Dios, el alma y el mundo están separados. Y aunque los tres son reales y eternos, los dos últimos están subordinados a Dios y dependen de Él.

b) Vedanta Advaita o no dual: descripto por Shankara, es el sistema monista (mono, uno, no dual) indiferenciado que mencionaremos más abajo.

c) Vedanta Advaita Vishishtadvaita o Kevala: sistema no dual diferenciado. Sistema monista (no dos) diferenciado de Ramanuja (1055-1137): el principio divino (Brahman) es real e independiente del mundo y el alma. Es el camino del medio entre Shankara y Madhva.

Los tres sistemas vedánticos que integran un único sistema, están de acuerdo en que no se deben descartar los hallazgos del Samkhya; sin embargo, sostienen que hay solamente una Última Realidad. La filosofía hindú Vedanta (de Veda: "conocimiento"; antash: "último", "esencia") es la parte final de los Veda, los cuatro libros más antiguos que existen en el Planeta y que constituyen las sagradas escrituras hindúes; sería su esencia o su mensaje más importante, que incluye la Bhagavad Gita, los Bramasutra y las Upanishad. Su visión No Dual o Advaita habla de la relación imaginaria y equivocada de la separación o diferenciación que vimos entre sujeto y objeto.

Para la Vedanta, la conciencia presenta en el ser humano tres manifestaciones: instinto (que es tamásico, el hombre instintivo es sólo un semi animal), experiencia (que es rajásica y son tan sólo las impresiones causadas en la mente), y la intuición (cuántica, sáttvica o pura, el reflejo más nítido de la verdadera sabiduría del ser, de sí mismo).

El sabio rishi Shankara (VIII d.C. 788-820), también autor del Auto Conocimiento o Atma Bodha, fue el que más revitalizó esta filosofía del Dharma y de la Vedanta. La Vedanta Advaita de Shankara no es una religión, no tiene dioses, templos ni sacerdotes; afirma que el universo dual (sujeto-objeto) es cambiante, razón por la cual nos enfrentamos a diario con la inestabilidad y nos lleva a no saber quiénes somos realmente.

Describe cinco causas (*Klesha*) de sufrimiento humano:

1) Ignorancia de la naturaleza de la realidad No Dual (Prajna parada).
2) Identificación con el Ego.
3) Atracción hacia objetos de deseo.
4) Repulsión de objetos de deseo.
5) Miedo a la muerte.

La psicología/filosofía/religión Vedanta sostiene que el individuo debería realizar un viaje hacia adentro y encontrar la verdad, en vez de identificarse con un cuerpo, un nombre, una religión, un país o el pasado. Las emociones, remordimientos y las comparaciones pueden dañar mucho si se repiten e inclusive modificar absolutamente toda la persona, hasta su conciencia.

Según la filosofía Vedanta, Maya es el objeto, la materia; la naturaleza sería la Prakriti de la Samkhya. Es la creación, conservación y destrucción del universo y de todas sus cosas con sus nombres y formas. Maya tiene dos poderes: el de velar u ocultar la realidad (avarana shakti) y el de proyectar una falsa realidad (vikshepa shakti). Ambos poderes descansan en los órganos de los sentidos que vimos antes, de percepción (ocultar) y de acción (proyectar).

Correr el velo de la ignorancia del maya es la esencia védica; el maya oculta la verdad y ve todo como atracción o repulsión de la mente, es decir que ve todo dual. Existen dos maya o ilusiones: el maya cósmico o samasti, que involucra todo el universo; dentro de él, el maya individual o vyasti. Todos están formados por la triguna.

Las enseñanzas de las principales Upanishad, la Bhagavad Guita y el Brahma-Sutra (o los Brahma Sutra), dan un resumen generalmente aforístico de las enseñanzas de la Vedanta y son consideradas como el triple canon de la Vedanta. En la última Upanishad, la Mandukya Upanishad, Gaudapada comenta que la mente oculta y tergiversa (avarana y vikshepa) la verdadera realidad.

Todo lo que esté formado por átomos, es decir, todo lo viviente y todos los objetos (incluyendo galaxias), tarde o temprano perecerán y volverán al cuanto, Purusha, Brahman, Espíritu, Dios. Es Eso.

Eso es lo único real que no cambia pues no tiene ni nombre ni forma (nirguna, sin cualidades), por eso el sutra Tat Tuam Asi (Tu eres Eso).

Cuando todo es negado (neti neti, "no es esto", "no es esto otro") lo que queda es el Ser, cuando el Ser es negado, lo que queda sigue siendo el Ser. El ser consciente del maya o engaño del mundo ayuda a discernir de lo falso a lo real. La felicidad que venga de afuera es momentánea y falsa, sujeta a modificaciones cotidianas.

Jiva es el individuo en cuerpo y mente, jivatman es el individuo y su alma. Según la Vedanta, no tenemos total control sobre la mente y el ego, pero podemos aminorar y eliminar gradualmente sus tendencias no favorables e impresiones sutiles por el proceso constante de profundo e íntimo auto-conocimiento y purificación.

Para la Vedanta, si sacamos todos los límites, el jiva se expande y se funde con Atman (Alma), que es Brahman (Espíritu).

Vaishesika

Significa "excelencia" o "características individuales". Fundado por Kanada. Se trata de una doctrina atomística, según la cual los átomos en sí carecen de extensión, pero al combinarse se vuelven extensos y visibles; por otro lado, los espíritus individuales se unen y se separan de ellos, dando lugar a la vida y la muerte. También significa "particularidad", debido al hecho de que este sistema desarrolla la teoría de la particularidad. Describir esta teoría excede el nivel trazado en estas páginas. Este punto de vista (darshana) va prácticamente de la mano con el Nyaya. Clasifica todo el conocimiento del mundo atómico bajo realidades básicas como éter, aire, luz, agua, tierra, tiempo, alma, mente. Discute cómo las distintas combinaciones de estas nueve realidades básicas dan nacimiento a todas las cosas. Es un movimiento que en su momento fue toda una "onda verde" que revolucionó los conceptos tradicionales.

Es esencialmente ateísta y dualista; enseña que la realidad está hecha de alma y materia, y que la materia está compuesta

de átomos infinitamente pequeños, eternos e indestructibles, correspondientes a los elementos tierra, agua, aire, fuego y éter. Postula sustancias inmateriales como el tiempo, espacio, alma y mente. El mundo existe con independencia de las mentes pensantes.

Teoría de Paramanu o átomos (idea de pequeñas partículas)
Dice que el Universo se compone de 7 principio básicos:

1) Dravya, la sustancia.
2) Guna, sus cualidades.
3) Karma, su acción, su función.
4) Samanya, compatibilidad.
5) Vishesha, incompatibilidad.
6) Samavaya, lo que mantiene los 5 juntos.
7) Abhava, no existencia.

Todo se compone de Anu-Paramanu (átomos, moléculas).

Nyaya

Literalmente, "análisis" y "razonamiento lógico". Fundado por Gotama o Gautama, está basado en la lógica y en el razonamiento de acuerdo a ciertas normas. Es un sistema de lógica y está interesado en los medios para adquirir conocimiento correcto. Sostiene una filosofía de razonamiento lógico. La gran contribución de esta escuela fue la fabricación de las herramientas de indagación y su formulación de la técnica de argumentación.

De esta escuela salen los principales métodos de diagnóstico:

- Pratyaksha: percepción directa a través de los sentidos.
- Anumana: inferencia, ya sea inductiva o deductiva.
- Upamana: lo similar.
- Yukti: unión e interpretación de todo lo acontecido.

Samkhya

Fundado por Kapila, para algunos autores significa "enumeración" y para otros –si separamos el vocablo– tenemos Sat: "verdad", "existencia" y Khya, "saber". Expone y enumera una teoría evolutiva de la creación a partir de dos principios eternos y complementarios que son, por un lado, la materia (Prakriti) y por otro lado una infinidad de espíritus individuales, Purusha. Este sistema enumera veinticuatro tattvas o categorías de la Manifestación Universal, las cuales derivan no de dos, Purusha y Prakriti, espíritu y materia. Samkhya significa también "conocimiento discriminativo", ya que da el conocimiento necesario para diferenciar entre Purusha y Prakriti. Es un sistema realista, dualista y pluralista, filosofía base del Ayurveda y del Yoga.

Según la Samkhya de la fuerza rajásica y sáttvica del ahamkara nacen los jñanendriyas, karmendriyas y manas. De la fuerza rajásica y tamásica del ahamkara nacen los panchamahabhuta. Samkhya también menciona deha prakriti o constitución física y manasa prakriti o constitución mental. Luego Jaati prasakta, las influencias de la raza; Kula prasakta, influencia familiar; Vayonupaatini prasakta, influencia de la edad cronológica; Deshaanupatini prasakta, influencia de la geografía del lugar; y Kaala prasakta, influencia del tiempo en general (estaciones, edad, hora del día). También habla de coincidencia y destino (yadruccha y niyati) y parinama, la causa-efecto. La escuela no teísta Samkhya es la base del Ayurveda y del Yoga.

Estamos ante un sistema realista, dualista y pluralista. Es un realismo porque reconoce la realidad del mundo externo; es un dualismo porque sostiene que hay dos realidades fundamentales distintas, el espíritu y la materia; y es un pluralismo porque cree en una pluralidad de espíritus. El Samkhya clásico es ateo. En el sistema Yoga, que está estrechamente vinculado al Samkhya, es donde se introduce la creencia en Dios.

La base doctrinal del Samkhya es la distinción entre dos elementos básicos en el universo llamado Purusha ("materia, naturaleza") y Prakriti ("espíritu, alma"). La evolución de la naturaleza se explica

por la variante distribución de sus tres cualidades o guna que vimos: la calidad de la luz y el bien (Sattva); la cualidad de la oscuridad y la inercia (Tamas), la cualidad de la pasión y la energía (Rajas).

El Ayurveda también representa, en muchos aspectos, el lado práctico o de aplicación del sistema Samkhya. La fundación del Samkhya, dijimos, se atribuye a Kapila. Según esta filosofía el sujeto es llamado Purusha y el objeto es Prakriti, la naturaleza. Purusha es lo inmanifiesto. Como el Brahman de la Vedanta, se llega a su conocimiento por lo que no es (neti neti, no tiene nombre, no tiene forma, no tiene cualidades), nunca por lo que es; luego, Pakriti es lo manifiesto, es decor, todo, la naturaleza.

Purusha es ese elemento cuántico e ilimitado a partir del cual luego se desarrolla el mundo físico (Pakriti o Prakriti). Purusha está más allá del espacio, del tiempo y de la causalidad. Purusha existe antes de la creación, es la sopa cuántica energética que forma todo. Pakriti es el objeto del conocimiento; cambiante y dinámico, representa al cuerpo, la mente, los sentidos y a la energía femenina o yin chino.

Samkhya resumen:

24 Tattvas o principios primarios de la evolución
1.- Purusha-prakriti. Cuanto - Materia. Atman – Mula prakriti
2.- Mahat. Creación. Inteligencia cósmica y del individuo (Buddhi)
3.- Ahamkara. Materia, cuerpo. Gunas Sattvas, Rajas y Tamas.
4-8.- Panchatanmatras: esencia de todas las cosas.
9.- Manas, el complejo mental
10-14.- Panchamahabhuta: 5 grandes elementos.
15-19.-Karmendriyas: sentidos de percepción
20-24.- Jñanendriyas: sentidos de acción.

Purusha es asiento del alma o atman, lo inmanifiesto, plegado, adinámico, inerte, pasivo, latente y (+). Información cuántica, cuerdas, bosón de Higgs

Pakriti es el modelo desplegado, lo manifestado, dinámico, materia y (-). El polo negativo (electrón) da la acción, de ahí viene electricidad, electrónica…

De estos dos polos del infinito o lemniscata nace la inteligencia

cósmica universal, el Mahat, información vibracional con el poder de crear cosas. A nivel del individuo (jivatman) da el intelecto o buddhi. La mente cósmica nos susurra en los espacios silenciosos que hay entre nuestros pensamientos y así hay un repentino saber que nos transforma. Es una revelación interior.

El Mahat crea el Ahamkara, no sólo como nuestro cuerpo físico sino todo lo material que evoluciona. El Ahamkara se manifiesta con 3 grandes fuerzas o Maha Gunas: Sattvas, Rajas y Tamas

De Tamas salen los Tanmatra, que darán lugar a la mente manas, los 5 elementos y los 10 sentidos o indriya

Tanmatra	**Bhuta o elemento**	**Jñana indriya o sentido de percepción**	**Karma indriya o sentido de acción**
Shabda	Akasha: espacio	oído	el habla
Sparsha	Vayu: viento	tacto	manos
Rupa	Tejas: fuego, agni	vista	pies
Rasa	Apa, jala: agua	gusto	genitales
Gandha	Prithvi: tierra	olfato	ano

El alimento este en el hígado pasa a ser digerido o degradado por los bhutagni hasta la mínima expresión: los pancha o 5 tanmatra, para luego re formar los elementos acorde a las necesidades del individuo.

Según la Vedanta, Jivatman es el sujeto y Maya el objeto, donde Maya es ilusión (engaño de nuestros sentidos de qué es lo real). Se trata de la naturaleza misma como resultado de esa información vibracional que es la materia con nombre y forma. Por lo tanto, nace (dios Brahma, creador; no confundir con Brahman), se sostiene (dios Vishnu, conservador) y perece (dios Shiva, transformador).

Yoga

El término proviene de yug, "unión". Fundado por Patanjali, ya se ha hablado y dicho mucho acerca del Yoga. Tan sólo mencionaremos que adopta gran parte de la teoría Samkhya, pero

insiste en que, para liberarse y poder contemplar la realidad tal como es, resulta primordial la práctica de técnicas específicas. Es el aspecto práctico de la doctrina Samkhya. En Yoga, el interés primario está en los medios a través de los cuales el individuo puede controlar su mente y, de este modo, conocer la Realidad de su Yo por directa experiencia. Para ello se utilizan múltiples métodos divididos en ocho etapas (ashtanga Yoga). Los Yama y Niyama del Yoga se comparan o tienen su correlación con el Swathavritta y Sadvritta del Ayurveda. Asana y Pranayama tienen su relación con el ejercicio desde el punto de vista del Ayurveda: Vyayama (ejercicio físico) y Marutaseva (baños de viento, brisa). Los shatkarma o o seis purificaciones del Yoga tienen su relación con los pancha karma o cinco acciones del Ayurveda

Son seis las filosofías tradicionales de la India, pero no son las únicas existentes. Hay muchas otras "no tradicionales" que son también muy importantes.

Vamos a ampliar un poco más la Vedanta, pero antes mencionaré una filosofía cuántica poco conocida y no mencionada que es la Sunyata (léase shuniata; en sánscrito, "calidad de lo vacío"). En el marco de varias filosofías orientales, se trata de lo carente de realidad, sin entidad, lo que no es, lo insustancial, lo deshabitado, lo vacío, la vacuidad, la vaciedad. Similar en su base filosófica cuántica al Zen japonés y al Tao Te King chino de Lao Tsé, Sunyata significa que no hay nada que posea una esencia individual y, por lo tanto, que todo está vacío, sin una realidad independiente. Todo lo que existe está relacionado y es interdependiente, y la aparente pluralidad de individualidades es un carácter ilusorio de nuestra existencia.

Cabe destacar que el concepto de Sunyata nunca implica que la realidad no exista; no equivale al cero o a una ausencia total. No es sinónimo de Nihilismo. Este concepto fue muy desarrollado filosóficamente a partir de la noción de la no existencia de individualidad (anatman) y que toda enseñanza sobre la naturaleza de la realidad se desarrollará a fin de ayudar a comprender qué es esa vacuidad.

Más de Vedanta

La Vedanta (recordamos, Veda: "conocimiento"; antash: "último", "esencia") es la parte final de los Veda, su esencia, su espíritu, su mensaje más importante. Ocupa los Brahmasutra, las Upanishad y la Bhagavad Gita. Contiene al Vedanta en sus formas Dvaita y Advaita (dual y no dual) más los Bramasutra, la Bhagavad Gita y las Upanishad. Estos tres últimos son entendidos como un resumen aforístico de las enseñanzas del Vedanta y como su triple canon.

Los Brahma-Sutra

El Brahma Sutra (también conocido como Vedanta Sutra, Sariraka Sutra, Uttara Mimamsa Sutra, Sariraka Sutra, Sariraka Mimamsa-Sutra, sutra de Bhikshu) constituye a la vez, un compendio altamente condensado de los Upanishad. Sri Vyasa –el sabio hindú considerado como el Señor mismo descendido como hombre– terminó de codificar los textos sagrados un día de luna llena y completó la escritura del purana también un día de luna llena. Es en su honor, y para que la humanidad pueda ofrecerle la gratitud que se merece, que se instauró durante un día de luna llena el día del gurú. La Festividad de Gurú poornima ("la luna llena del gurú") es una de las celebraciones más trascendentes de la cultura hindú. Es el día en el cual se rinde culto especial a los acharya y swamis (maestros; "aquellos que practican lo que predican"), que a través de su compasión infinita y la gracia suprema han impartido el conocimiento del absoluto (Brahma vidya) a todo buscador de sí mismo, como modo de lograr la unión con Dios. Este día de poornima (luna llena) en el mes de ashatha (julio-agosto) es considerado sagrado.

Vyasa acharya (*maestro*), tuvo el vasto trabajo de codificar los Veda en cuatro partes, también escribió los Brahma o Vedanta Sutra (aunque algunos lo atribuyen a Badarayana), 555 sutra o aforismos que integran los mensajes de las Upanishad (análisis de los Veda con carácter filosófico) que relacionan a jiva (el ser), el Universo y Brahman (Dios). Escribió además el Mahabarata, el poema más largo del mundo (con la Bhagavad Gita dentro).

Junto con las Upanishad y la Bhagavad Gita constituyen el prasthana-traya, el triple canon de la sruti, la revelación de la sabiduría de la India.

Similares al Yoga Sutra en su estructura, el Brahma Sutra se dedica a discutir el conocimiento del Uno.

El texto comienza así: "Ahora, uno debe preguntarse e investigar acerca de la naturaleza de Brahman, la Verdad Absoluta". Establecido en el ahora, es el único deseo que conduce hacia alguna parte. Conocer al ascendente es la única meta de la vida humana. Es el único juego. El ser humano, en general, busca conocer múltiples cosas sin sentido acerca del mundo y no tiene la primera clave de la conciencia.

Las grandes personalidades, los maestros espirituales, los gurús, como se les denomina en la India tradicionalmente, asumen el trabajo de instruir a los miembros de la sociedad humana y nos orientan hacia la necesidad de preguntarnos los valores básicos de la vida. El nacimiento, la muerte y todo lo que sucede en el lapso de tiempo entre el nacer y el morir, debe cuestionarse con conciencia.

No voy a transcribir los 555 sutra, pues escapa a la finalidad de este libro, pero veamos la invitación, que es el primero de ellos y que comienza su primer texto con tres palabras: Athato Brahman Jijñasa ("Ahora, uno debe preguntarse e investigar acerca de la naturaleza de Brahman, la Verdad Absoluta"). Athato significa ahora, Brahman significa la trascendencia y Jijñasa se refiere a la palabra inquirir o preguntar. Otra traducción sería: "Ahora es el momento para preguntar o para inquirir acerca de Brahman". Ya sea dualismo o no dualismo, el fin de la idea es terminar la búsqueda descubriendo que Brahman y yo es la misma cosa, al igual que todas las cosas.

El segundo de los Vedanta o Brahma Sutra es Janmadyasya yatah ("Brahman es la absoluta verdad, es de donde se origina la Creación, la Conservación y la Destrucción del universo").

Para cada sutra hay toda una explicación y un comentario de un gurú o acharya. Así, de un sutra los rishis (sabios, videntes) y gurús podían hablar días enteros profundizándolos, por ejemplo,

hablando de la creación, conservación o destrucción; que a la vez sería la trimurti o tres formas primaria de Brahman: Brahma, Vishnu y Shiva. De ellos ya hablamos en el capítulo de Bhakti.

Pero pasemos a otros Brahma Sutra:

- Ishvara Parama krsnah, Brahma Sutra Samhita dedicado a Krishna (Ishvara significa Dios. Krishna, "Hay muchos dioses, muchísimos semidioses y un solo Dios Supremo").
- Añadir adir Govinda (Él es sin origen, sin tiempo, y es el origen de todo, los sentidos, las vacas, la tierra).

Recordemos, entonces, la diferencia entre Brahman, lo absoluto in manifiesto, sin tiempo y sin forma; y Brahma, que es el Dios manifestado de la Creación y un Brahman, muchas veces mencionado como un sacerdote.

Los sutra de Brahma constituyen el prasthana de nyaya, el punto de partida lógico de la filosofía de Vedanta (nyaya = "lógica/orden"). No se considera ningún estudio de Vedanta completo sin una reexaminación cercana del prasthana traya, los textos que se erigen como los tres puntos de partida.

Mientras que la Upanishad (prasthana de sruti, el punto de partida de la revelación) y la Bhagavad-Gita (prasthana de smriti, el punto de partida de la tradición recordada) son los textos originales básicos de Vedanta, es en los sutra de Brahma que las enseñanzas de Vedanta están dispuestas en un orden sistemático y lógico.

Pero veamos un poco la estructura del Brahma Sutra. Consiste, dijimos, en 555 aforismos, máximas o sutra, divididos en 4 capítulos llamados adhyaya. Cada adhyaya, a su vez, es dividido en 4 cuartos o piezas llamadas pada (que también significa pie) y cada pada consiste en varios grupos o secciones de sutra llamados adhikara as.

- El primer capítulo o adhyaya es samanvaya: la armonía; explica que toda la charla del Brahman, la última realidad de los textos de Vedanta, es la meta de la vida.
- El segundo capítulo, avirodha: no-estar en conflicto, discute y refuta las objeciones posibles contra la filosofía de Vedanta.

El tercer capítulo, sadhana: los medios, describe el proceso o los medios por los cuales la última emancipación puede ser alcanzada. El cuarto capítulo, phala, trata del estado que se alcanza en la emancipación final. Es efecto, resultado, consecuencia y fruto (referido a la recompensa moral o pago kármico) de acciones propias.

El Brahma Sutra reconcilia las declaraciones aparentemente contradictorias y diversas del Upanishad y del Gita, poniendo cada enseñanza en un contexto doctrinal. Sin embargo, el Brahma Sutra puede ser interpretado de maneras múltiples, y muchos aseguran que son a menudo incomprensibles sin la ayuda de los comentarios de las escuelas principales del pensamiento del Vedanta.

Brahma Sutra y el maestro

Los sabios hindúes dicen que los que desean estudiar la filosofía de Vedanta deben estudiar las diez o trece Upanishad clásicos y el Brahma Sutra. Todo gran acharya ha comentado respecto a Brahma Sutra. Esto señala una gran autoridad para cada escuela filosófica en la India. Si cualquier acharya desea establecer su propio culto o secta o escuela del pensamiento, él tendrá que escribir un comentario (bhashhyas) sobre el propio Brahma Sutra. Únicamente así será reconocido.

Los cinco grandes acharya son: Sri Sankara (leer shankara), el exponente de Vedanta Advaita o monismo inflexible; Sri Ramanuja, el exponente de Vedanta Advaita Vishishtadvaita, o Kevala, o monismo cualificado; Sri Nimbarka, el exponente de Bhedabheda Vada; Sri Madhva, el exponente del dualismo terminante o Dvaita Vedanta; y Sri Vallabha, el exponente de Suddhadwaita Vada o puro monismo. Todos coinciden en que el Brahman es la causa de este mundo, y que el conocimiento del Brahman conduce a moksha o a la emancipación final, que es la meta de la vida. También, enfáticos, declaran que el Brahman puede ser conocido solamente con las escrituras y no con el mero razonamiento. Pero tienen diferentes opiniones respecto a la naturaleza de este Brahman, el estado del alma en el estado de liberación final, los medios de lograrlo y su causalidad referente a este universo.

No quiero pasar a otro tema sin hacer una breve reseña de otros dos acharya:

Nimbarka (siglo XII)

Según Sri Nimbarkacharya el Brahman es la causa eficiente y material del mundo. El Brahman es nirguna y saguna (con y sin atributos). El universo es no real o ilusorio, es una manifestación o un parinama verdadera del Brahman.

Este mundo es idéntico con y al mismo tiempo diferente de Brahman, apenas como la onda o la burbuja es el mismo y al mismo tiempo diferente del agua. Las almas individuales son parte del uno mismo supremo y son controladas por el supremo. La salvación final se puede alcanzar por Bhakti (dedicación/devoción). La individualidad del uno mismo finito (jivatman), no se disuelve incluso en el estado de la emancipación final. Nimbarka fue un místico filósofo fundador de la escuela Minandi Vaishnava de Vedanta, uno de los que proclamaron la gracia del gurú como el único medio verdadero de salvación.

Vallabha (1479-1531)

Escribió 17 obras (las más importantes fueron sus comentarios al Vedanta Sutra y al Bhagavad pur na). Dejó 84 discípulos, de cada uno de los cuales se cuenta alguna historia en ocasiones festivas. Enseñó una visión no ascética de la religión, y criticaba la auto mortificación (típica de los vaishnavas y de otros seguidores del hinduismo), a la que consideraba una deshonra al cuerpo, el cual contenía una parte de Dios.

Sus seguidores en Bombay y Gujarat, lo llaman maharash ("gran rey", mal españolizado "maharajá"), y se los considera los epicúreos de la India, debido a su doctrina en contra del sufrimiento. La filosofía de Sri Vallabhacharya es monismo puro, ya que no admite maya como Sankara, y cree que el mundo entero de la materia y de las almas es verdadero, una forma sutil de

dios. La religión de Vallabha es una religión dedicada a la adoración de Vishnu (vaishnava) bajo la forma de Krishna, poniendo la atención en ahimnsa (no violencia), pushti (tolerancia) y bhakti (dedicación/devoción).

Bhagavad Gita

Además de los Veda, Upanishad y Vedanta, existe otro conjunto de textos doctrinales del hinduismo, los puranas (narraciones antiguas), que conforman un relato histórico y mítico que incluye dioses y semidioses, donde están los textos epopéyicos del Ramayana (Historia de Rama) y el Mahabarata (Gran batalla). El Mahabarata, escrito por Vyasa, está compuesto por cien mil Slokas o estrofas, comunes en la literatura sánscrita (la mayoría de ésta se compone de sutra), lo que lo hace el poema épico más largo del mundo.

Además del sánscrito, muchos textos religiosos están escritos en tamil, un idioma hablado en el sur de la India.

El Gita es un poema épico y místico sobre la vida, la muerte, el amor, el deber y la acción correcta (dharma). Su nombre significa "la canción de Bhagavan". Bhagavan ("opulento"), es uno de los nombres con que los hindúes llaman a Dios, significando bhaga, "riqueza" y vat, "el que posee". A pesar de que el término gita es femenino, a veces se nombra al libro como masculino: "El canto del Opulento", traducido comúnmente como "El Canto del Señor".

Como vemos, la Bhagavad Gita es tan sólo una parte del gran poema épico hindú escrito por Dwaipayana Vyasa (el mismo que "bajó" los Veda y los Brahma Sutra), aquel sabio maestro del cual se afirma que pudo registrar fielmente las palabras de Sri Krishna a Arjuna en el campo de batalla de Kurukshetra gracias a sus enormes poderes espirituales, los que le permitieron la lectura directa de los registros akáshicos. Son muchos los que afirman que Vyasa era un avatar divino.

Bhagavad-Gita es un poema filosófico de 700 versos, divididos en 18 capítulos. Prácticamente se trata de un monólogo de Krishna, ya que Arjuna se limita a hacer preguntas acerca de sus dudas.

La historia genera una disputa entre dos familias, los Kaurava (o Kurus) y los Pandava, con la victoria final de esta última, comandado por Arjuna Pandava y su "cochero" Krishna (también llamado Bhagavan, Vasudeva, Devaki, Govinda, Gopala… ¡tiene 108 nombres!).

El octavo día después de la última luna llena (del ahora mes de agosto) del año 3227 a.C. nace en Mathura, un pueblo de India cerca de Agra (donde está el Taj Mahal), Sri Krishna, quien es considerado por la religión hinduista como un descenso divino en forma humana o Purna Avatar (encarnación completa de Vishnu), por lo cual poseía las dieciséis facetas o poderes de la Gloria Divina.

Volviendo al Mahabarata, encontramos en 18 capítulos la famosa Bhagavad Gita, el texto más popular de la India, y también el más conocido en Occidente. También se lo considera una Upanishad, ya que conjuntamente con éstos, son el centro de la esencia de toda la filosofía espiritual y universal de la India. Menciona tres caminos para la liberación: el de la acción, el de la devoción y el del conocimiento.

La Bhagavad Gita, entonces, es el diálogo entre Krishna (lo divino) y Arjuna (el ser humano), en medio del campo de batalla de Kurukshetra; de hecho, simboliza la lucha interior que tiene todo ser humano entre su parte material y espiritual.

Este texto contiene la esencia de la acción correcta o dharma, del Yoga y de la Vedanta, y ha sido y es la principal fuente inspiradora de muchos maestros espirituales. Mahatma Gandhi decía que este libro era su constante compañero, encontrando en él la fuerza y el consuelo necesarios tanto para su búsqueda interior, como para su lucha en pro de la verdad y la justicia mediante la no violencia.

El eje principal de la trama es el siguiente: Arjuna está próximo a empezar la batalla, donde su propio pueblo estaba peleando entre sí; desiste o duda de hacerlo al ver a Bizma y Drona (dos de sus amigos) más otros parientes y conocidos en el bando contrario, allí le pregunta a su cochero (Krishna): ¿"Por qué?, ¿por qué debo ir a matar a mis amigos?, ¿qué debo hacer?".

Muchos dicen que todo la Bhagavad Gita no es más que la respuesta de Krishna a esas preguntas. Krishna, avatar de Vishnu (Dios Conservador), dice lo que no se esperaría de un Dios (¡conservador!): dice que sí, que ese es su dharma (recordemos, acción correcta) y que debe pelear y accionar sin mirar el resultado ni los sentimientos.

La primera lectura muestra que no tiene mucho que ver el Gita (que habla de una batalla) con la filosofía de la Vedanta, pero es un poema filosófico didáctico que debe interpretarse leyendo entre líneas, y no literalmente. Los estudiosos dicen que no es la justificación de matar ni mucho menos, sino todo lo contrario, que se trata de la acción correcta, con devoción, conciencia y discernimiento; es algo puro, ético, algo mucho más profundo, metafórico y sutil que va más allá de la muerte y del tiempo. Acorde a la Vedanta, el kala o tiempo no tiene comienzo, es eterno e impersonal aspecto del Supremo. Krishna dice en el Gita: kalo asmi, "el tiempo soy yo".

La Bhagavad es la reconciliación entre el Jñana y el Bhakti, entre el conocimiento y la devoción.

Estos son sus 18 capítulos (la mayoría de los textos místicos de la India suman 9, que al igual que 3, 5 y 7 son números sagrados; el Mahabarata comprende 1800 Slokas, las Upanishad 108, el Gita 18 capítulos):

- Capítulo 1: La Tristeza por las Consecuencias de la Guerra.
- Capítulo 2: La Eterna Realidad de la inmortalidad del Alma.
- Capítulo 3: La Eterna Tarea de los Seres Humanos.
- Capítulo 4: El Acercamiento de la Verdad Absoluta.
- Capítulo 5: Acción y Renuncia.
- Capítulo 6: La Ciencia de la Autorrealización.
- Capítulo 7: El Conocimiento de la Verdad Absoluta.
- Capítulo 8: Alcanzando la Salvación.
- Capítulo 9: El Conocimiento íntimo de la Verdad Absoluta.
- Capítulo 10: El Esplendor Ilimitado de la Verdad Absoluta.
- Capítulo 11: La Visión de la Forma Universal.
- Capítulo 12: El Camino de la Devoción.
- Capítulo 13: La Conciencia Individual y la Conciencia Absoluta.

- Capítulo 14: Las Tres Modalidades de la Naturaleza Material.
- Capítulo 15: La Realización de la Verdad Absoluta.
- Capítulo 16: La Explicación de las Propiedades Divinas y Demoníacas.
- Capítulo 17: Las Tres Divisiones de la Existencia Material.
- Capítulo 18: La Revelación Final de la Verdad Absoluta.

La Bhagavad Gita es la expresión más alta de hinduismo filosófico. Un libro sagrado dentro de otro libro. A pesar de tener escritura humana, es considerado tan sagrado que muchos hindúes creen que leyéndolo "se destruye todo pecado y se crean las virtudes". Y precisamente al principio, al abrirse el Mahabarata, se hace la afirmación de que el hecho de recitar una sola estrofa es "suficiente para borrar mucho de lo malo".

Krishna, el Señor (Bhagavan) revela a Arjuna que "la esencia del Gita es la visión de todas las cosas en Brahma y la visión de Brahma en todas las cosas". Sus principales enseñanzas se pueden resumir en una trimurti:

a) Se deben realizar todos los deberes en el mundo, sin mirar a los frutos de la acción.
b) Se debe diferenciar entre el interior de uno mismo (alma) y el no-uno mismo (cuerpo).
c) Se debe entender que toda existencia de cualquier ser, humano, animal, planta..., visible o invisible, no es más que una manifestación del Brahman (de ahí el respeto a todo ser vivo).

En sus últimos capítulos, Krishna le recuerda y recalca a Arjuna la necesidad de observar las glorias de Dios en todo lo existente en la naturaleza, desde lo más alto y majestuoso –el sol y la luna– hasta las cosas, al parecer, más pequeñas e insignificantes de la vida. En todas y cada una de esas cosas deberá el devoto ver a Dios.

De esta forma, Krishna, como descendiente directo de una de las principales divinidades indias, se presenta como el representante del Ser Supremo, en ese momento, en la Tierra: "Soy el origen de todo lo existente; creyéndolo así, me adoran los sabios

que están dotados de poderes sobrenaturales y con el pensamiento en mí, viven satisfechos y alegres. A quienes me son constantemente devotos y me adoran con amor, les concedo la devoción del entendimiento, mediante el cual se acercan hasta mí".

Seguidamente le expone a Arjuna, pormenorizadamente, cada uno de sus poderes sobrenaturales hasta demostrarle como él mismo dice que su "inmensidad no tiene fin". En el capítulo 11 le pide a Arjuna que cierre sus ojos para poder verlo en su forma original. Éste así lo hace, y en su cerebro aparecen todos los dioses, todos los planetas, todas las cosas, todas las formas. Al ver la deslumbrante forma de Krishna, el jefe Pandavas se tranquiliza y recobra el ánimo, preparándose para cumplir su deber como chatriya (guerrero): luchar para vencer al oponente dirigiendo sus actos al Ser Supremo, sin interés de recompensa. Como conclusión de su exposición en el capítulo 12, Krishna le espeta a Arjuna que: "…el resultado inmediato del desinterés es la emancipación final".

Continuando con la diferenciación entre Pakriti, lo material o el cuerpo y Purusha, lo espiritual o el alma, Krishna enseña que el espíritu, por estar libre de cualidades mundanas, aunque habite en un cuerpo no se mancilla con las acciones propias de éste, "… los seres que se emancipan de la materia llegan al Ser Supremo".

En el capítulo 14, se expone con gran detalle las tres cualidades o características fundamentales que califican a los hombres, a saber: la bondad, la maldad y la indiferencia.

Estos aspectos en la cultura de la India, en el idioma sánscrito y, especialmente, en la filosofía Sankhya, se denominan guna, que significa la constitución de la materia o el tipo de vibración de la misma.

Su clasificación se conoce como:

a) Sáttvica (pureza).
b) Rajásica (pasión, inquietud, dinamismo).
c) Tamásica (ignorancia, inercia).

Krishna hace una primera definición general para que Arjuna comprenda que, "La bondad, la maldad y la indiferencia; las cua-

lidades así llamadas proceden de la naturaleza, ellas, atan, en el cuerpo, al alma, que es eterna". La bondad es la pureza, esparce la luz y está libre de penas; la maldad es propia del deseo y es la causa de la avaricia y el interés y, finalmente, la indiferencia que es producto de la ignorancia, es el engaño de todos los mortales. Y concluye categóricamente, el octavo avatar del dios Vishnu cuando le subraya a Arjuna: "Cuando el alma ha dominado estas tres cualidades, que nacen con el cuerpo, quedando libre de renacimiento, muerte, vejez y dolores, disfruta de la inmortalidad".

Muy ligado a este capítulo, el penúltimo (el 17), presenta al Jefe Pandavas haciendo una definitoria pregunta a Krishna cuando inquiere la forma en que se pueden clasificar aquellos que ejecutan acciones, aunque no hayan atendido al pie de la letra lo establecido en las Escrituras Sagradas, pero que lo hacen con fe y sacrificios: "Escucha, le responde Krishna, la fe de todos los hombres está conforme con su naturaleza. El hombre que está dotado de fe es de la misma naturaleza del ser a quien tiene fe".

Para el pensamiento oriental la fe (en sánscrito sraddha) es, en primer término, la confianza en uno mismo. Tiene que existir una disposición de auto-confianza y de auto-estima muy elevada que fortalezca este importante concepto. Todo postulado tendrá fuerza en la medida en que yo pueda creer en mí mismo. La base de la fe, para el oriental, es la auto-estima que uno tenga, la seguridad que uno tenga de sus propias posibilidades y entendimiento, y a partir de este concepto se desarrolla todo lo demás.

En relación con estas cualidades de la materia, también tienen su reflejo en los propios alimentos consumidos por el hombre; aclara Krishna;"Hasta la comida gasta a cada uno de los seres también de tres modos. Las comidas sáttvicas son las que aumentan la vida, el vigor, la fuerza, la salud, el placer y la alegría, sabrosas, grasientas y nutritivas, son las queridas por los dioses. Las rajásicas son las amargas, ácidas, saladas, muy calientes o muy frías, ásperas y ardorosas; éstas producen desgracias, penas y apetito. La comida tamásica es la corrompida, insípida, que de rancia ha perdido pureza, las sobras y la sucia, es la estimada por los indiferentes y negados".

Todas las acciones que hacen los hombres están ordenadas dentro de esta clasificación, incluso el sacrificio no se escapa de ello; Krishna lo define de la siguiente manera; "El sacrificio que hacen conforme enseña la ley de los hombres que no desean recompensa y cuyo corazón les dice; así, en efecto, es preciso sacrificar, es un buen sacrificio. Pero el que se ofrece con intención de recompensa y por causa de ostentación, ¡oh tú, el mejor de los kurus!, tenlo por malo. El que, no estando conforme a la ley, se hace sin fe, sin ir acompañado de distribuciones de alimentos, ni de himnos, y por el cual no se pagan sus honorarios a los sacerdotes, es indiferente".

Ya finalizando el penúltimo capítulo, el avatar pronuncia una sentencia muy conocida e importante para la cultura oriental: Tat tuam asi, que significa literalmente "Tú eres aquello", refiriéndose a "aquello" o "eso" como el Brahman (traducido a veces como "Eso eres tú"). Este sutra está directamente ligado con Yo Soy (So Ham).

Así arribamos al último capítulo, el 18, Krishna hace aquí su más larga alocución para convencer a Arjuna que debe cumplir con su deber, para el que está convenientemente preparado. Y además le señala que adicionalmente a esto "No se ha de renunciar al acto que uno debe ejecutar por deber, por acción correcta", y que quien renuncie a ello es producto de la ignorancia y la indiferencia. Insiste en que "Hay que cumplir el deber, pensando así, ¡oh Arjuna!, efectúa la acción que aquél te impone, renunciando al interés y fruto de la misma. Esta renunciación se estima por buena". Más adelante le reafirma "El acto que impone el deber, que está exento de interés y lo ejecuta, libre de amor y odio, quien no desea recompensa por él, es bueno".

También le recuerda cada una de las funciones de las cinco clases sociales o castas indias, y que, entre ellas, en la de los guerreros debe predominar el heroísmo, la gloria, la firmeza, la destreza en la batalla y, también, la intrepidez, entre otras virtudes.

Por fin, la última expresión de Arjuna es reconocer que su error ha desaparecido con las enseñanzas de Krishna durante el extenso diálogo en el campo de batalla de Kurukshetra. Y que por las palabras de su cochero se han disipado todas sus dudas, estando

dispuesto a obedecer su mandato, que no es más que el cumplimiento de su deber.

El Gita, entonces, transcurre en el campo de batalla (hoy santo) de Kurukshetra, llanura comprendida entre los ríos actualmente llamados Kurnul y Yhid; la batalla que se avecinaba era por la disputa de la ciudad de Hastinapura (actual Nueva Delhi), comenzando el texto con el diálogo de los enemigos de Arjuna: el ciego patriarca de los Kauravas, el rey Dhrtarastra (o Dhritarashtra) y su ayudante Sanjaya.

Upanishad

La palabra Upanishad está formada por la combinación de tres raíces sánscritas: Upa que significa "próximo" (también "accesorio", "anexo", "secundario"), ni que significa "debajo", "a los pies" y shats que significa "permanecer sentado". Por tanto, Upanishad significa "permanecer sentado junto a, o a los pies de" (el gur, para recibir sus enseñanzas). Existen más de doscientos libros con el nombre de Upanishad. Cualquiera puede escribir un libro y titularlo Upanishad.

No obstante, las Upanishad reconocidas como tales son los que reflejan aspectos concretos del pensamiento védico y están, por tanto, conectados a cada uno de los cuatro Veda (Rigveda, Yajurveda, Samaveda y Atharvaveda). La primera parte de los Veda es llamada Samhita, y posee himnos y mantras, la segunda parte es Brahmana, con enseñanza de rituales, la tercera es la sección teológica llamada Aranyaka, y la parte final, de orden filosófico, son los Upanishad, como parte del Vedanta (parte final y esencial de los Veda.

Las Upanishad son escrituras pertenecientes al corpus védico que exponen la metafísica del no-dualismo; se los considera la última fase de la revelación védica. Se sitúan normalmente en las secciones finales de los brahmanas y aranyakas de los cuatro Veda, por lo que no deben considerarse libros uniformes o aislados pues cada texto se conecta a un Veda concreto, y su enseñanza se presenta a menudo en el contexto de un particular himno védico o ritual. Fueron compuestas entre el siglo X a.C. y el siglo XX d.C.

Las Upanishad son revelaciones (sagradas), Shabda Pramana, que veremos más adelante. Se trata de textos que tratan sobre la Verdad Fundamental y su realización, sobre el karma, la reencarnación y la transmigración de las almas.

El "gran dictum" de las Upanishades "Eso eres tú", que podría traducirse también como "Tú eres aquello": Tat tuam asi.

"Eso o aquello" significa el Espíritu, el Espíritu Santo, el pneuma griego, el ruh árabe, el ruah hebreo, el Amon egipcio, el ch´i chino. "Eso (aquello)" es, en otras palabras, el Brahman o Dios considerado como la fuente universal de todo ser que se expande, se manifiesta, produce y es origen de todas las cosas, las cuales están en él como lo finito en lo infinito, pero no como una parte de él, pues lo infinito no tiene partes. Tanto Tat tuam asi, como Om tat sat ("Es lo que es") son mahavayakas o verdades absolutas que no se dudan o discuten.

En general, las Upanishad también son conocidos como Jñana kanda, ya que son parte de la Vedanta que habla del conocimiento y considerados como shruti (que significa "oído", "escuchado"), pues no fue creado por el intelecto humano, sino que "bajó" directamente de los dioses. Siempre es válido, nunca cambia, no depende del espacio o del tiempo y no habla de Dios como la verdad absoluta sino de Brahman, aquello que se llega por lo que no es. Los Veda son la primera manifestación de Brahman. En contraposición a los shruti, están los smriti (lo recordado) creados por el ser humano como, por ejemplo, el popular purana o poema épico y místico Mahabarata, con su Bhagavad Gita.

Aunque las Upanishad se refieren a la naturaleza de Brahman por vía negativa, no todo su contexto está escrito en esa forma sino más bien en una aprehensión de niveles bajos a niveles altos de estratos de conocimiento. Al ser expresado en esta forma, todas las definiciones de lo que es Brahman son erróneas. Esta palabra sánscrita tiene su origen en la raíz brmha, que significa "expandir", "hinchar", "aumentar".

El Brahman de las Upanishad se refiere más a lo absoluto, a la fuerza. El Dios personalizado Brahman comienza en la trimurti o tres formas que vimos. Luego, derivan otros frutos de devoción, como ser

sus consortes, las diosas Gayatri, Lakshmi y Sarasvati, que son a su vez más diosas (Kali, Durga, Uma) y que tiene hijos como Ganesha, Hanuman; existen avatares como Krishna, Rama, Buda… "En la India hay para adorar miles de dioses…", como me dijo un yogui en mi estadía en ese país.

El jñana es muy importante en las Upanishad: Jñanam eva moksha, "el conocimiento es liberación." Una de las paradojas (koans) es que, por un lado, afirman que Atman y Brahman son lo mismo, pero por otro cada uno tiene su historia y su ambiente. Es por eso que tampoco se puede traducir a Brahman como Dios, ni a Atman como el Alma.

Brahman y Atman son uno, o mejor dicho "no dos" (no dual, advaita), ya que al decir uno está significando que hay un dos. Atman es la ola que nace y crece en el océano que es Brahman, por eso son idénticos. Las Upanishad son la principal fuente del Vedanta y la guía de las seis escuelas de filosofía Indias clásicas (Shat Darshana), entre las que está por supuesto, el Yoga.

En la tradición hindú, las Upanishad son un compendio de 108 tratados o Slokas asociados con los Veda:

- Adhyâtma.
- Advayatâraka.
- Aitareya.
- Akshamâlikâ.
- Akshi.
- Amritabindu.
- Amritanâdabindu.
- Annapûrnâ.
- Ârunika.
- Atharvashikâ.
- Atharvashiras.
- Âtma.
- Âtmabodha.
- Avadhûta.
- Avyakta.
- Bahvrcha.
- Bhasmajâbâla.
- Bhâvanâ.
- Bhikshuka.
- Brihadâranyaka.
- Brahma.
- Brahmavidyâ.
- Brhajjâbâla.
- Chândogya.
- Dakshinâmûrti.
- Darshana.
- Dattâtreya.
- Ganapati.
- Devî.
- Dhyânabindu.
- Ekâkshara.
- Garbha.

- Garuda.
- Gopâlatâpinî.
- Hamsa.
- Hayagrîva.
- Îsha.
- Jâbâli.
- Kaivalya.
- Kâlâgnirudra.
- Kalisamtarana.
- Katha.
- Katha (rudra).
- Kaushîtaki.
- Kena.
- Krshna.
- Kshurikâ.
- Kundikâ.
- Mahâ.
- Mahâvâkya.
- Maitrâyanîya.
- Maitreya.
- Mandalabrâhmana.
- Mândûkya.
- Muktikâ.
- Mundaka.
- Mantrikâ.
- Mudgala.
- Nâdabindu.
- Nâradaparivrâjaka.
- Nârâyana.
- Nirâlamba.
- Nirvâna.
- Nrsimhatâpanîya.
- Paingala.
- Pa chabrahma.
- Parabrahma.
- Paramahamsa.
- Paramahamsa-parivrâjaka.
- Pâshupatabrahma.
- Prânâgnihotra.
- Prashna.
- Râmarahasya.
- Râmatâpanîya.
- Rudrahrdaya.
- Rudrâkshajâbâla.
- Samnyâsa.
- Sarasvatîrahasya.
- Sarvasâra.
- Sâtyâyana.
- Sâvitrî.
- Shândilya.
- Sharabha.
- Shârîraka.
- Shvetâshvatara.
- Sitâ.
- Skanda.
- Soubhâgyalakshmî.
- Subâlâ.
- Sukarahasya.
- Sûrya.
- Taittirîya.
- Târasâra.
- Tejobindu.
- Tripâdvibhûti mahâna-râyana.
- Tripurâ.
- Tripuratâpinî.
- Trishikhibrâhmana.
- Turiyâtîtâvadhûta.
- Vajrasûchi.
- Varâha.
- Vâsudeva.
- Yâj avalkya.
- Yogacûdâmani.

- Yogakundalî.
- Yogarâja.
- Yogashikhâ.
- Yogatattva.

Casi siempre, las Upanishad se clasifican según el tema tratado. De esta forma tenemos gran número de ellas que tratan tópicos generales del Vedanta, otras que tratan de las técnicas del Yoga o que detallan las reglas del Samnyasa (renuncia), etc. Las Upanishad que se concentran en una de las grandes deidades del hinduismo son el shaiva o shaivismo (adoradores de Shiva), vaishnava (adoradores de Vishnu) y Shakta Upanishad (adoradores del poder shakti de la Diosa Madre).

Para algunos autores, las Upanishad más importantes son 13 (para otros son 10):

1) Isha Upanishad.
2) Kena Upanishad.
3) Katha Upanishad.
4) Prashna Upanishad.
5) Mundaka Upanishad.
6) Mandukya Upanishad.
7) Aitareya Upanishad.
8) Taittiriya Upanishad.
9) Chandogya Upanishad.
10) Brihadaranyaka Upanishad.
11) Kaushitaki Upanishad.
12) Shvetashvatara Upanishad.
13) Maitrayaniya Upanishad.

Hans Torwesten, en su libro Vedanta, *Heart of Hinduism*, dice que son cuatro las Upanishad que revelan la esencia pura de los mismos:

- Aitareya Upanishad, (Prajñanam Brahma). La conciencia es Brahman.
- Brihadaranyaka Upanishad, (Aham Brahmasmi). Yo soy Brahman. So Ham.

- Chandogya Upanishad, (Tat Tuam Asi). Tú eres Aquello (o Eso eres tú). "El hombre deviene lo que piensa."
- Mandukya Upanishad, (Ayam Atma Brahma). El Atman es Brahman, alma y espíritu es lo mismo.

Ahora, desarrollaremos los Upanishad más importantes y alguna de sus enseñanzas:

1) Isha Upanishad:

Todo está habitado por el Señor (Isha), lo que se mueve entre lo móvil. Goza con la renuncia; no desees la riqueza de otro. Inmóvil, el uno es más rápido que la mente. No lo alcanzan los sentidos. Quieto, aventaja a los que corren. En él, el aire que todo lo abarca sostiene toda actividad. Se mueve, no se mueve. Está lejos, está cerca. Está dentro de todo esto, pero está fuera de todo esto. En él, el aire que todo lo abarca sostiene toda actividad. Aquel que ve todos los seres como el Ser, y el Ser en todos los seres está libre. Todo lo que se mueve y lo que se ve es abarcado por Brahman, cuando uno se rinde a esta idea, pasa al gozo total y profundo. La puerta de la verdad está cubierta de un disco de oro, al abrirlo se ve la naturaleza de la verdad. Para quien conoce, todos los seres se convierten en su propio ser; así, ¿cómo puede haber engaño en él? ¿Qué pena puede afectar a quien ha visto la unidad? En ciega oscuridad entran quienes veneran la ignorancia, pero quienes se deleitan con el conocimiento entran en una oscuridad mayor. Quien conoce ambos, conocimiento e ignorancia, con la ignorancia obtiene la muerte, con el conocimiento obtiene lo inmortal.

2) Kena Upanishad

La Kena es uno de las primeros Upanishad y debe su nombre al aspecto inquisitivo de las primeras frases que comienzan con el término kena, "¿quién?". También se conoce esta obra como Talavakâra Upanishad.

Desde el comienzo se plantea la cuestión de quién se halla detrás de la mente y de los sentidos, es decir, indaga en el porqué de nuestra conciencia exterior. Para poder responder a estas preguntas hay que darse cuenta, tal como insiste el Upanishad, del fundamento único común a todas las experiencias, que es el sí mismo trascendental (atman). Eso que es el fundamento de nuestra conciencia exterior, también es el fundamento de los objetos de nuestra conciencia. El sujeto trascendental es la raíz tanto de la conciencia condicionada como del mundo objetivo. Aquel que no escucha por los oídos ni ve por los ojos, es el que conoce a Brahman. Aquel que no piensa con la mente, es el que conoce a Brahman. Aquel que no se expresa con la palabra, es el que conoce a Brahman.

3) Katha Upanishad

Katha significa contar historias. Detrás de los sentidos están los objetos, detrás de los objetos está la mente, detrás de la mente está el intelecto, y el Ser espiritual (atman) está detrás del intelecto. Al ser lo mismo el Alma y el espíritu, ahí termina el viaje. Brahman es la absoluta realidad y no debe confundirse con el Dios Brahma manifiesto. Ningún hombre puede ser feliz a través de la riqueza. El conocimiento real no se obtiene por argumentos o pensamientos. El que percibe esto sin tocarlo, oírlo u olerlo, sin principio ni fin, sin forma y por lo tanto incambiable, es el que es libre de la cadena del karma. El ignorante va en busca de placeres externos. El yoga es una forma de controlar los sentidos y es su primer paso. En la Katha Upanishad se cuentan muchas historias, anecdóticas y metafóricas; una muy conocida es la de un carro tirado por caballos:

- El cuerpo se compara con un carro;
- Los sentidos se comparan con los caballos;
- La mente se compara con las riendas, y
- El intelecto se compara con el cochero.

Esto significa que la mente se ubica entre los sentidos y el intelecto y, con ello, que si sigue los gustos y caprichos de los sen-

tidos (los caballos), se convertirá en esclava de ellos, e interminables pesares y sufrimientos la harán su víctima.

4) Prashna Upanishad

Esta Upanishad se denomina "prashna", o más bien sat-prashna-Upanishad (seis preguntas), encontrando al final de cada capítulo la expresión: "iti prashnaprativakam", la cual indica que se ha respondido a una pregunta.

Pertenece al Atharva Veda y al grupo de las Upanishad medias, es decir, aquellas redactadas entre los siglos VI y IV antes de nuestra era.

En este ítem se expone el tema del prana, que podríamos definir (mal) como energía + respiración, con sus 5 divisiones (ó 5 prana: prana, udana, vyana, samana y apana). El prana viene de lo Absoluto, así como la sombra sigue a un hombre, el prana sigue a Brahman. Por el trabajo mental, el prana ingresa y permanece en el cuerpo. No se debe confundir prana con prajña, que significa auto-conocimiento, auto-conciencia. En la Prashna Upanishad, seis ascetas se acercan a un maestro –de reconocido prestigio como Pippalada– en busca de instrucción. Este les pide que regresen después de un año de austeridades para hacerse merecedores de las respuestas a sus preguntas; esta Upanishad consiste de las respuestas de Pippalada a las seis preguntas y se divide, por tanto, en seis secciones donde se responden seis cuestiones fundamentales sobre la vida, la liberación y el mantra "om":

a) ¿De dónde proviene la vida (el prana)? Trata la causa primera del universo.
b) ¿Cuáles son las distintas energías vitales que mantienen la vida? Aborda la supremacía de la fuerza vital o energía fundamental (prana) sobre la mente y los sentidos.
c) ¿Cuál es la relación entre la energía vital (prana) y la auténtica naturaleza (atman) de cada persona? Trata del origen y funcionamiento de la fuerza vital en el cuerpo humano.

d) ¿Cuál es el misterio del sueño profundo?; o más bien, ¿quién es el que sueña y entra en sueño profundo?
e) ¿Qué se consigue meditando en la sílaba mística "om"?
f) ¿Qué es el ser interior (purusha) de las dieciséis formas?

5) Mundaka Upanishad

La Mundaka Upanishad, o Munda Upanishad, pertenece también al Atharva Veda y se estima que fue compuesta por alguna orden de ascetas, que se distinguían por el hecho de afeitarse parte de la cabeza, distintivo éste que da su nombre a la Upanishad (munda, "calvo") y al que se hace referencia en la última estrofa del texto. Al expandirse Brahman, produce materia (comida), al expandirse la materia se produce la vida, luego la mente y el intelecto. Brahma es el primero de los dioses o Devas que tomó el conocimiento directamente de Brahman. Las Upanishad –ya dijimos– no se expresan sólo con negaciones, sino que hasta utilizan metáforas muy poéticas: "Dos pájaros, amigos inseparables, se posan en un mismo árbol…". (Aluden los 2 pájaros a Brahman y Atman, y el árbol al cuerpo humano, a quienes dan vida).

La Mundaka Upanishad es una de las más apreciadas, por la pureza, la belleza e inspiración mística de muchos de sus versos. Se compone de tres capítulos, divididos a su vez en dos secciones cada uno. Dice la Mundaka Upanishad: "Qué es lo que una vez conocido hace conocer todo lo demás?".

6) Mandukya Upanishad

En la Mandukya Upanishad figuran los 4 estados mentales ya mencionados:

- Vigilia (vaishnavara). Nuestro estado cotidiano.
- Sueño (taijasa). Cuando aparecen sueños o imágenes oníricas.
- Sueño profundo (prajña). Absoluto silencio mental.
- Liberación o cuarto estado, el turiya (que significa cuarto), el estado que vas más allá del tiempo, del espacio y de los elementos.

Este es uno de las principales Upanishad, y explica el significado último del mantra Om, una sílaba sagrada que representa a la raíz de todo el universo y sus manifestaciones, que es usada además para la meditación. El silencio que sigue al mantra representa a esta conciencia trascendental, al cuarto estado turiya, que es la conciencia pura, el observador último, el origen y el fin de todas las cosas, el Ser trascendente presente antes y después del tiempo. Ayam Atma Brahma, el Atman es Brahman, alma y espíritu es lo mismo. Esto es Brahman.

7) Aitareya Upanishad

Adoración por el Absoluto Ser. Hari, om! Aquel que nutre, será nutrido.

¿Quién es aquel que está meditando?, ¿quién es quién cuando meditamos en el Ser? ¿Qué pasa con todo lo que venga del corazón y la mente juntos, ya sea acción, conocimiento, amor, memoria, respiración, inteligencia, sensibilidad, inspiración? Son tan solo distintos nombres de la conciencia.

Tres capítulos de la Aitareya Upanishad explican el esoterismo que trata el culto y las ceremonias de inauguración reales del ritual, revelando las formas de prepararse uno mismo para los más profundos logros espirituales. La Aitareya Upanishad declara que el Supremo Atman se ha manifestado a sí mismo como el Universo objetivo por un lado, y como individuos subjetivos por otro, en cuyo proceso factores que son efectos de la creación de Dios devienen en causas para la percepción individual por inversión del proceso. Prajñanam Brahma, la conciencia es Brahman.

8) Taittiriya Upanishad

Se mencionan algunos sutra como la primera frase del mantra a Gayatri: Bhur, Buba, Swaha, que significan tierra, cielo físico y cielo celestial, como morada de dioses y diosas o devas y devis. Existe un espacio sutil en el corazón donde mora la mente y el ser. Aquel que sabe que Brahman no existe, se vuelve sin

existencia. La promesa es no abusar de la comida, no negarla a nadie, contemplar con adoración y dejar caer todos los deseos. La luna es el guardián de la mente y la que controla los sentidos. Cinco envolturas (Klesha) rodean al cuerpo humano: Annamaya, que es el alimento; Pranamaya, que es la respiración y la energía: Manomaya o los procesos mentales; Vijñanamaya o el profundo conocimiento; y Anandamaya o la bienaventuranza y unión con Brahman. La Taittiriya Upanishad considera la Realidad como el Atman o Ser, más allá de los aspectos (envolturas) físicos, mentales, intelectuales, vitales, causales de la personalidad. También identifica este Atman con el Absoluto Supremo o Brahman. Una manera en que puede describirse a Brahman es como lo hace la Taittiriya Upanishad (I1, 1): Satyam jñanam anandam. La expresión significa Brahman, el Real, el que se Manifiesta a sí mismo y el Ilimitado. Tanto el significado como el sentido de esta proposición se hacen comprensibles de acuerdo con la interpretación de Saukara. Los tres conceptos: satya, jñana y ananda son sustantivos, y cada uno de ellos representa una caracterización indirecta de Brahman. Brahman (solo) es la verdad real (sat) y lo que se relaciona con lo real es satyam. En segundo lugar: Brahman jñánakartá, que implica que Brahman es el sujeto de todo el conocimiento. Finalmente, "anandam" significa realmente que el Brahman es bienaventuranza indefinible; a un ente se le define con términos de otras cosas que hay más allá de él mismo; lo esencial no es susceptible de definición porque no hay nada en cuyos términos pueda ser explicado; una definición denota limitación, y lo esencial es ilimitado. Esta Upanishad también habla de la importancia del gurú y de tratar a dicho maestro como un Dios.

9) Chandogya Upanishad

(Tat tuam asi) Tú eres aquello (o eso). El hombre deviene lo que piensa.

El deber o la acción tienen varios brazos: sacrificio, estudio, caridad, austeridad. Aquel que sabe de Brahman realiza siempre estas acciones. Cuando uno cree, entonces uno refleja. La mente

viene del alimento, la respiración del agua y el habla del fuego. Cuando la nutrición física y mental es pura, la mente se vuelve pura. Cuando la mente es pura la conciencia se pone firme y con la conciencia firme, las ataduras se disuelven.

"Chandogya Upanishad" dijo Ahar shudhow sat vashudhow satwa shudhow dhruwa smriti, que significa que si la comida es pura, los pensamientos son puros y la memoria mejor. Y, si los pensamientos son puros, dan lugar a acciones puras. Valga una aclaración (otro comentario, no mío, sobre un Upanishad): un elemento importante de casi todas las grandes religiones es la compasión hacia las criaturas vivientes. Este principio encuentra expresión en el principio del "ahimsa" o "no violencia". El gran sabio Patanjali en sus ocho senderos de yoga otorgó la máxima prioridad al ahimsa como el primer yama a ser observado por la gente interesada en la espiritualidad o en la consecución de la divinidad o realización de sí mismo.

Del mismo modo, los Veda, el Gita y las demás grandes escrituras del mundo, enfatizan de una forma u otra la importancia del ahimsa, que afirman que sólo es posible mediante un estilo de vida vegetariano. Así, cualquiera que coma alimentos no vegetarianos no puede ser considerado, en sentido verdadero, como alguien que cree en el ahimsa con verdadera compasión hacia todas las criaturas vivientes. Las tradiciones espirituales de compasión y ahimsa posibilitaron al Artículo 51A de la constitución hindú, que impone sobre todo ciudadano el deber fundamental de mostrar compasión hacia todas las criaturas vivientes.

Otro aspecto que requiere una pequeña aclaración es el argumento de algunos de que las plantas también poseen vida, de modo que comerlas puede considerarse como no vegetariano, pero esto no es cierto. Veamos. Todas las criaturas se clasifican generalmente en dos categorías: las criaturas de un órgano conocidas como "sthavar" y las de dos, tres, cuatro o cinco órganos conocidas como "Tras".

Las criaturas de un órgano son aquellas que no poseen sangre, o carne, o huesos. Todas las plantas, frutas y verduras entran en esta categoría. El nivel de conciencia en tales criaturas es el más bajo, y todas las escrituras claramente disponen que comer plantas o frutas de un sólo órgano no acarrea el asesinato, no

considerándolo como violencia. Los alimentos producidos sacrificando criaturas de dos, tres, cuatro o cinco órganos, sí acarrean violencia y asesinato, y se consideran como "no-vegetarianos".

El nivel de conciencia es gradualmente mayor en las criaturas de dos a cinco órganos. Está ampliamente aceptado que los alimentos son el origen de la química corporal y que lo que comemos afecta nuestra conciencia, emociones y patrón experimental. Así, si una persona desea vivir en una conciencia superior, en paz, felicidad y amor por todas las criaturas, no debe comer carne, pescado, marisco, aves o huevos.

Si se consumen alimentos de origen animal, se introduce cólera en mente y cuerpo, así como envidia, temor, ansiedad y un terrible miedo a la muerte, todos ellos encerrados en la carne de las criaturas sacrificadas.

Además, y siempre siguiendo a esta Upanishad, la comida vegetariana es el único alimento ideal para la humanidad desde el punto de vista de la salud, la nutrición y el medio ambiente; es por ello que los vegetarianos o "shakaharis" viven en una conciencia superior y los no-vegetarianos o "mansaharis" se conforman con una conciencia inferior.

10) Brihadaranyaka Upanishad

Hay dos progenies de Prajapati, los devas (dioses) y los asuras (demonios).

En los comienzos, sólo existía Brahman, y al existir solo él, dijo: "Yo soy Brahman". Hay dos formas de Brahman, con forma y sin forma.

Cuando todos los deseos sean desatados, entonces el mortal se vuelve inmortal. Se llega a Él solo a través de los que no es, ya que es incomprensible, impenetrable, inmortal, eterno, incambiable. Ese Brahma invisible es infinito, este Brahma visible es infinito. Este Brahma visible infinito procede de este Brahma invisible infinito.

Om es el éter, es el espacio, es Brahma. Este Om es el Veda mismo, el medio para llegar al conocimiento, así lo conocen los brahmines. A través de ello, se conoce todo lo que tiene que ser conocido. Aham Brahmasmi: "Yo soy Brahman".

11) Kaushitaki Upanishad

Todo lo que parte de este mundo, o de este cuerpo, va hacia la luna. En su lado brillante, la luna goza en su espíritu, por su lado oculto lo devuelve al ciclo de reencarnaciones. La luna es la puerta de svarga (el cielo celestial o paraíso).

Pranaes Brahman, la mente es su mensajero. Nada puede afectar al que conoce la mente como mensajero de Brahman.

Teniendo prajña (auto-conocimiento) se toma conciencia de todos los olores, de todos los sabores y de todos los colores, ya que nos volvemos ellos mismos. Es un Upanishad principal perteneciente al Rig Veda. Discute:

a) El curso de las almas después de la muerte.
b) La doctrina de prana relacionada con atman.

Logro de moksha.

12) Shvetashvatara Upanishad

Es importante el Shvetashvatara Upanishad ya que al igual que el Bhagavad Gita, combina teísmo con Yoga y filosofía Samkhya. Veamos algunos de sus sutra:

- El conocedor que asume todas las cualidades y todo el conocimiento, tiene la capacidad de desdoblarse en los elementos.
- Los grandes conocimientos de la Vedanta no deben ser transmitidos a aquellos cuyas pasiones no se hayan apagado.
- Las tres guna o cualidades sattvas (pureza), rajas (movimiento) y tamas (inercia, impureza), forman lo primordial de la prakriti (materia).

Dice Shvetashvatara Upanishad: la energía del mundo viene de Dios, en el centro, y vuelve a Dios. El sabio ve la vida como una rueda en la que cada uno gira desde el nacimiento hasta la muerte, para volver a empezar. El individuo permanece sujeto a esa rueda (samsara, rueda de reencarnaciones), aunque crea

que está separado de ella; pero cuando cobra conciencia de su unidad con Dios, se libera.

13) Maitrayaniya Upanishad

El Maitrayaniya Upanishad menciona –nuevamente en varias oportunidades– al Om, como formado por tres letras, "Aum", y pronunciado "Om", sobre el que se basa la meditación de Brahman. El Om es neutro, ni femenino ni masculino. Es el sonido no producido ni escuchado. El cuerpo es el arco, el Om la flecha y el acto de apuntar es la mente. La ciencia de Brahman es la ciencia de las Upanishad, el remedio para el ser, y proviene del conocimiento de los Veda. El Brahman sin forma es la causa inmaterial. El Brahman con forma es el efecto, la material, lo irreal.

Las Upanishad contienen la verdad de la verdad, pues son Shabda Pramana (conocimiento perfecto). Hay dos clases de conocimiento: no sonoros y sonoros o revelados. Los conocimientos son llamados prama y el proceso para obtenerlos es conocido como pramana. Hay diferentes pramanas:

- Arsha (a través de los sabios y semidioses).
- Upamana (a través de la comparación).
- Rthapatti (por suposición).
- Abhava (a través de la ausencia de algo o indicador de su ausencia).
- Aithiya (a través de la tradición).
- Cheshta (a través de los gestos).
- Pratyaksha (por percepción directa).
- Anumana (por inferencia basada en la experiencia general).
- Shabda (a través de los conocimientos revelados).

A través de los diferentes pramanas, las jivas o personas adquieren conocimientos de lenguaje, formas, cosas de este mundo y del próximo. Desafortunadamente, las jivas tienen cuatros defectos principales, inherentes en todas las almas condicionadas, que las aleja de adquirir conocimiento perfecto por sí mismas.

Estos cuatro defectos son:

- Bhrama (propenso a la ilusión).
- Pramada (propenso a cometer errores, a ser distraído).
- Vipralipsa (propenso a engañar).
- Karanapatava (posee sentidos imperfectos).

El conocimiento perfecto sólo puede provenir cuando se está libre de estos defectos, es decir que proviene de la Verdad Absoluta. Shabda pramana es el conocimiento perfecto. De estos pramanas, sólo uno es perfecto e infalible: Shabda pramana, conocimiento revelado sonoro. Shabda pramana es aceptado como la suprema autoridad por todas las escuelas filosóficas ortodoxas de la India. Los otros pramanas pueden estar sujetos a los errores mencionados anteriormente.

Vertientes de la Vedanta

Y seguimos un poco más con la Vedanta; ésta propiamente dicha comparte muchas ideas con el budismo: el karma, la reencarnación, los mantras, la meditación, la no violencia y, en cuanto a la evolución, afirma que los diferentes cuerpos son acomodados o preparados según un plan cósmico de conciencia y vibración.

Recordemos, Vedanta cuenta con tres vertientes:

a) Vedanta Dvaita o dual.
b Vedanta Advaita o no dual, que sería el sistema monista (mono, uno, no dual) indiferenciado.
c) Vedanta Advaita Vishishtadvaita o Kevala, sistema monista diferenciado.

a) Vedanta Dvaita o dual

Sistema dualista de Madhva (1199-1278), que sostiene que Dios y el alma son radicalmente diferentes. Madhva predicó su doctrina dvaita, que acentuaba claramente la naturaleza dual de la realidad: existe un Dios y existen las entidades vivientes. Los

dos, nunca son uno. Según esta escuela de filosofía, Dios, el alma y el mundo están separados. Y aunque los tres son reales y eternos, los dos últimos están subordinados a Dios y dependen de Él. Esta filosofía, al igual que la de Ramanuja, que veremos luego, es apropiada para aquellos cuya tendencia principal es devocional o Bhakti.

Desde temprana edad, Madhva fue un conocedor de los Veda, y pronto renunció a la vida mundana. Después de varios años dedicados a la plegaria y a la meditación, así como a estudios y debates, comenzó a escribir, enseñar y predicar. Como vaishnava que era, fundó un templo consagrado a Krishna, en Udipi, donde actuó el resto de su vida.

Madhva acostumbraba sentarse en meditación durante la noche y al lado de la entrada principal del templo, meditando en el Señor. Madhvacharya, tomó una posición extrema, y no aceptaba ninguna similitud entre Dios y el alma finita. Su vaishnavismo (recordamos, seguidores de Vishnu o sus avatares Rama, Krishna, etc.), era completamente contrario al ateísmo y monismo de Sankara.

Históricamente y sin negar otras, la literatura filosófica de la India ha sido una amplia y continua exposición de las diferencias entre la escuela de Madhva, de dualismo puro, y la escuela monística de Sankara.

Sankara negaba que existiera una distinción entre Dios y la entidad viviente, Ramanuja reconoció que sí existía una diferencia y Madhva enfatizó este último aspecto.

b) Vedanta Advaita o no dual

Es el sistema monista indiferenciado de Adi (el primer) Sankara: el mundo, el alma y dios forman una unidad. Es una de las tres filosofías del Vedanta que nos enseña que el mundo fenoménico en conjunto, alma y Dios, son idénticos.

Pese a lo breve de su vida, Sankara tuvo un saber y una actividad multifacéticas y compuso numerosas obras. También son muy importantes sus comentarios (bhasyas) sobre los puranas (re-

cordamos, loa poemas épicos Mahabarata y Ramayana), los Brahma sutra y, especialmente, las Upanishad. Este famoso maestro, cuyo nombre significa bienhechor, es una de las mayores personalidades religiosas y filosóficas de la India.

En la actualidad, existen muchos libros en inglés y en castellano acerca del Vedanta, como los de Sankara mismo, titulados: *La joya suprema del discernimiento*; *La realización directa*, *La esencia de la Vedanta*; *Vedanta Práctica*; del swami Vijoyananda; *Vedanta Advaita* de Sesha; *La Visión de los Rishis* de Swami Dayananda, etc.

Vamos a resumir las ideas principales de Sankara, tal como éste precisara en su libro La Esencia de la Vedanta:

- El uno es pura conciencia sin segundo, sin sujeto (ashraya) y sin objeto (vishaya), es lo único real desde un punto de vista trascendental.
- El mundo fenomenal y los individuos finitos, aunque empíricamente reales, son –desde el punto de vista más profundo– sólo falsas apariencias.
- Brahman es real y el mundo es irreal.
- Todo cambio, dualidad o pluralidad es una ilusión.
- La esencia no es nada más que Brahman.
- La liberación espiritual se logra profundizando en esta identidad.
- Brahman no está afectado por tiempo, espacio y causalidad, las cuales son simples formas de la experiencia empírica.
- No es posible distinción alguna en o desde Brahman.
- Desapego de lo reconocido como no real.
- Es la conciencia de Uno sin Segundo, donde no existe el tiempo y se vive el presente continuo.
- No hay accidentes en el universo cósmico, el nacimiento y el destino humano están gobernados por las leyes de causa y efecto.
- Discriminar el observador de los objetos, los sentidos, la mente y el ego.

La Vedanta Advaita, entonces, es una de las variantes no dualista del Vedanta y sus bases se encuentran desparramadas en

antiguos textos hinduistas (los Veda, las Upanishad, la Bhagavad Guita...), pero fue Sankara (siglo VIII) quien le dio forma. Se afirma que es la vía más directa hacia la auto-realización (iluminación, despertar) ya que se centra en una pregunta primordial: "¿qué o quién soy yo?, ¿cuál es mi verdadera naturaleza?".

Brahman se presenta acá sin cualidades o guna (nirguna) y al no tener atributos o guna no existe en la naturaleza o en la *pakriti* y permanece sin forma ni cualidades en el purusha o espíritu cósmico. Por lo tanto y como dice David Frawley en *Vedantic Meditation*, "la Verdad, Brahman, Dios, la Energía Cósmica, o el nombre que se le quiera dar, no es cosa del pensamiento; no puede ser comprendido por proceso mental alguno".

La Vedanta Advayta (recordamos, no dual) de Sankaracharya no es una religión, no tiene dioses, templos ni sacerdotes; afirma que el universo dual (sujeto-objeto) es cambiante, razón por la cual nos enfrentamos a diario con la inestabilidad, llevándonos a no saber quiénes somos realmente. Vimos de sujeto objeto ya cuando hablamos del intelecto y en el meditación

Recordamos objeto a los propios pensamientos y a todo aquello se aprecia por los sentidos, sea tacto, visión o cualquiera de ellos, y sujeto es lo que no se aprecia a través de los sentidos, ya que es el profundo yo. Esa es la dualidad sujeto-objeto, el drg drsya viveka o discernimiento sujeto-objeto que vimos en el capítulo de Jñana Yoga, donde drg es el perceptor y drsya es lo percibido. Para la Vedanta Advaita la frontera entre el perceptor, Sujeto, y lo percibido, Objeto, no existe.

Todo sujeto es mi Ser real y profundo, sería lo que no se aprecia a través de los sentidos, sin mis pensamientos, que como vimos son objetos mentales.

El sueño, la concentración profunda y la meditación son sujetos, porque no se aprecian a través de los sentidos ni la mente (para algunos el sexto sentido). La meditación puede ser hacia el sujeto, libre de pensamientos, distracciones y sin ninguna carga mental nuestra. Sentado en posición, no me muevo más, respiro, cierro los ojos, me entrego, paz…; la mente para, no piensa más, es el sujeto solamente, el Yo soy. Deja de ser dual.

Como vimos, la meditación puede ser también hacia el objeto y también libre de pensamientos, como cuando nos quedamos mirando el fuego o en el cine, por ejemplo, cuando estamos absortos en la película. Así, nos fundimos con el objeto; no pienso, ergo, no hay diferenciación. ¿Dónde está el tiempo?, ¿quién soy?, ¿quién es el que experimenta? Soy consciente de todo lo que pasa en la película y sin embargo no pienso nada… muy interesante, ¿verdad?

¿Y qué pasaría si pudiéramos ir de un objeto a otro en la vida cotidiana, de la misma forma que cuando estamos absortos en el cine, sin agregarnos a nosotros-sujeto, y sabiendo todo lo que pasa? Los verdaderos yoguis, gurús, swamis, así lo hacen; viven en meditación y por eso son iluminados. No necesitan nada. Uno se da cuenta del presente cuando sale de él. Si estamos en el presente lo vivimos pero no lo pensamos, como en el ejemplo del cine. Si cuando miro al objeto, pienso, ya hay diferenciación, ya agregué al sujeto, hay dualidad pues ya no hay presente, hablo de él y agrego mis pensamientos. Incluso, al mirar algo, lo estoy modificando, como reza el Principio de Incertidumbre de Heisenberg.

En la meditación al objeto no hay inteligencia (pensamientos, materia) sino conciencia e intuición (inmaterial, espontánea), que es el saber mayor. No es buddhi ni manas ni el ahamkara, sino chitta la que manda. Cuando uno está compenetrado y concentrado (dharana) en el deporte o en el trabajo, es distinto que si está pensando. En el presente sin pensar, se diluye la separación del sujeto con el objeto, el observador con lo observado. El presente diluye las fronteras y es ilimitado. No es el presente el que escribe o lee. Entonces, meditación es estar atento al presente, ya sea el sujeto o el objeto, pero no a los dos.

La interpretación o lo que pienso del objeto hace que intervenga el sujeto, mis pensamientos, mi ego ahamkara con sus prejuicios, o sea, la dualidad. Al relacionarme hacia fuera fundiéndome con el objeto sin yo sujeto, desaparece el espacio y el tiempo y cada momento es eterno pues es nuevo, sin condicionamientos. No es lo mismo pensar, a saber que se piensa.

Yo no soy mis pensamientos, nada concreto o abstracto que pueda percibir puedo ser yo. El propio hecho de percibir muestra

que no soy eso que percibo. El ser humano, en lo profundo, es conciencia no dual, no hay diferencia entre mi mente/cuerpo (sujeto) y el resto (objeto). Creación y creado son uno. En la Vedanta, las Upanishad identifican el purusha con Brahman como conciencia universal, y con Atman como conciencia individual fundida con la Universal, de allí la metáfora del océano con la ola. En definitiva, todo es Brahman, "Yo Soy", o sea yo soy Brahman (So Ham) y "Tú eres aquello", o sea tú eres Brahman (Tat tuam Asi). Se percibe una forma-objeto, pero es el ojo el que percibe. Esto último es percibido por la mente. La cual se convierte en sujeto perceptor. Finalmente, la mente, con sus modificaciones, es percibida por el pensador/observador, el cual no puede ser objeto de percepción.

c) Vedanta Advaita Vishishtadvaita o Kevala

Sistema monista diferenciado de Ramanuja (1055-1137): el principio divino (Brahman) es real e independiente del mundo y el alma. Es el camino del medio entre Sankara y Madhva. Es el absoluto no dual, pero con el velo potencial de los deseos e ilusiones (maya), y es llamado por las escuelas teístas Ishvara. Ishvara rige y desencadena la ilusión de nombres y formas, pero no está sometido a ella. Ishvara es Brahman, más el maya potencial.

Ramanuja fue un celebre filósofo y devoto de Vishnu (o Hari) que vivió en la India del Sur. Fundó la filosofía del Vishishtadvaita-Vedanta o no-dual diferenciado, cuyo ideal de vida es la vía devocional o bhakti y el reconocimiento de que todos los seres, animados o inanimados, son formas de Dios. Ramanuja fue un escritor prolífico. Desde que se retiró del mundo hasta su muerte vivió en Srirangam. Se afirma que ascendió o entró dentro de la absorción eterna, precisamente en el templo de aquel lugar, y que en la actualidad existe allí una estatua suya, en postura de meditación, para conmemorar este importante hecho.

Vamos a resumir sus ideas principales:

- No existe la conciencia pura sin sujeto y sin objeto. Toda conciencia es algo y pertenece a alguien.

- No es cierto que la conciencia no pueda ser objeto de otra conciencia.
- Brahman es un ser con virtudes perfectas, excelentes e infinitas; un ser cuya perfección no puede ser mayor.
- El mundo y los individuos finitos son reales, y ambos constituyen el cuerpo de Brahman.
- El cuerpo es lo que puede controlarse y moverse para cumplir el objetivo del espíritu.
- El mundo material y los espíritus conscientes, aunque realidades sustantivas, son inseparables de Brahman y lo cualifican, igual que el cuerpo cualifica al alma.
- Cualquier cosa conocida es real, y sólo lo real puede ser conocido.
- El sentimiento de "yo" persiste, incluso, después de la liberación. Lo que se destruye es el egoísmo, la falsa sensación de independencia.

Ramanuja llevó el restablecimiento de las enseñanzas védicas un paso más adelante. Ramanuja pensaba "somos iguales a Dios, pero también somos diferentes". Los seguidores de Sankara, pensaban que Ramanuja acentuaba la similitud, más que la diferencia con Dios.

Los tipos de yoga desarrollados desde la Vedanta han sido, principalmente, el Jñana Yoga, la Vedanta de Sankara, el Bhakti Yoga, Vedanta de Madhva y Ramanuja. El Brahman de Sankara no tiene guna o atributos, mientras que para Ramanuja el Brahman de cada uno es distinto (cada uno le pone sus atributos: saguna).

Podría verse al sistema dualista de Madhva como la física atómica de Newton, como las cosas cotidianas, de todos los días; y la advaita de Sankara como la física cuántica, que sabemos que está, pero que a la vez no está… todos somos diferentes grados de vibraciones vacías que volverán a la sopa cuántica.

Todo y todos estamos formados, finalmente, por la partícula más pequeña encontrada llamada átomo, con su núcleo lleno de protones (+) y neutrones, más los electrones (-) girando afuera;

pero luego descubrimos que lo que se creía que era el final de la materia encontrada (a-tomo: sin división) vemos que están formados por cuantos, partícula u onda que está y no está, que es materia y energía a la vez. No se los puede ver, ni pesar, ni medir. En el fondo hasta se podría decir que ni existimos. Las cosas sólidas son verdaderos fantasmas. La física cuántica retoma el sutra "Todo depende del observador", y como dice Osho en *Vedanta: The Supreme Knowledge:* "Ese es el misterio que nunca entenderás por vía de la lógica".

Afirma Swami Prabhupada: "Los animales tienen conciencia y razonan en un sentido. El gato cuando quiere robar comida, espera que se vaya su dueño o se las ingenia para no ser visto, lo demás ocurre con muchos animales en sus respectivos hábitats. Entonces, ¿en qué consiste nuestro poder como seres racionales?, nuestro razonamiento nos lleva a sufrir, a demandar, a desear".

Algunos acharyas de la Vedanta:

Swami Ramakrishna (1836-1886)

Fue un gran bhakti yogui, devoto de la divina Madre y su poder femenino, Shakti. Decía, que al igual que cualquier divinidad hindú, se ve el aspecto de Brahman en todos ellos y no importa a quién se adore. Dios tiene innumerables nombres y formas según sus propias palabras.

Sri Ramakrishna señalaba: "He practicado todas las religiones, el hinduismo, el Islam, el cristianismo, y también he seguido los senderos de las diferentes sectas hindúes. Hallé que es el mismo Dios hacia el cual todos dirigen sus pasos, aunque siguiendo caminos diferentes. Hay que probar todos los credos y recorrer todos los diferentes caminos una vez. Por donde miro, veo a la gente querellando en el nombre de la religión, hindúes, mahometanos, brahmos, vaishnavas y los demás. Pero nunca caen en la cuenta de que Aquel que se llama Krishna también se llama Shiva y del mismo modo lleva el nombre de Energía Primaria, Jesús y Alá; el mismo Rama con mil nombres.

"Hay que amar cada templo hindú, cada mezquita y cada iglesia. El Islam y el cristianismo siguen sendas paralelas al hinduismo porque Dios es uno; así, pues, se pueden transitar distintas vías pues sólo hay un Absoluto que posee mil nombres. Los hindúes llamamos al agua jal, los musulmanes la llaman pani y los cristianos water; pero la sustancia del agua es la misma, sólo varía quién la bebe y cómo la llama".

Swami Vivekananda (1863-1902)

Discípulo de Ramakrishna, simplificó y modernizó los Upanishad, llevando sus conocimientos a Occidente, conjuntamente con las enseñanzas de su maestro Ramakrishna. Creía que se pueden compartir y unir todos los pensamientos bajo un mismo techo, ya sea Sankara puro advaita, el Ramanuja diferenciado o el dualismo de Madhva. Sus seguidores no se sienten libres de algo, sino libres para algo (para el servicio, la devoción). No sólo unía filosofías sino criterios, entendía y unía la filosofía marcial y la del dharma del Gita, con la del monje sannyasin. Líder por excelencia, Narendra, más tarde conocido como swami Vivekananda, es uno de esos raros ejemplos en los que el erudito, el hombre de acción y el místico se fusionan. En 1893 participó como delegado de la India en el Parlamento de las Religiones de Chicago y, a partir de entonces, su legado de libertad espiritual nos viene ayudando a comprender y tratar de realizar nuestra verdadera naturaleza. Este hombre libre basaba sus afirmaciones en su propia experiencia personal, de allí su personalidad cautivadora e irresistible. Difundió la sabiduría milenaria de su pueblo al que conocía y amaba. "Si quieres conocer la India, estudia a Vivekananda", fue el consejo que el Nobel poeta y filósofo Rabindranath Tagore dio a Romain Rolland. Héroe espiritual nacional, la India celebra el día de la juventud, a la que tanto inspira, en la fecha de su nacimiento.

Swami Aurobindo (1872-1950)

Nació en Bengala, cuando era un país independiente; hoy la parte Oeste es un estado de la India, donde está Calcuta (o Kolkata), y el Este es Bangladesh.

Aurobindo no es un puro vedantin, ya que presenta diferencias con éstos. Vuelve al poder de Shakti Madre pero con un gran componente de gnosis o conocimiento (jñana). La supra conciencia, la realidad suprema mental es su meta, guiada por la fuerza femenina, shakti. Para Aurobindo toda la vida es Yoga consciente o subconscientemente. Con este término significaba un esfuerzo metodizado en pos de la auto-perfección, mediante la expresión de las potencialidades latentes en el ser, y la unión del individuo humano con la existencia universal. Lo que importa en la vida espiritual de un hombre, no es lo que hizo o lo que era exteriormente para los hombres de su época, sino lo que era y lo que hizo en su propio interior, ya que esta transformación es lo único que en definitiva le da cierto valor a la vida externa.

No es posible construir los fundamentos del yoga si la mente está agitada. Lo primero que se requiere es sosiego mental. Además, la disolución de la conciencia personal no es el objetivo primordial del yoga; su propósito fundamental es abrir esta conciencia a una conciencia espiritual superior, y para eso también es imprescindible tener una mente sosegada. Lo primero que hay que hacer en la sadhana o práctica es establecer en la mente una paz y un silencio estables. De no hacerlo así, será posible tener experiencias, pero nada tendrá carácter permanente. Sólo en una mente silenciosa puede erigirse la verdadera conciencia. Tener una mente sosegada no significa la ausencia total de pensamientos o de movimientos mentales, sino que éstos permanecen en la superficie, y que en el interior se siente el ser verdadero separado. La diferencia entre una mente vacía y una mente en calma es ésta: cuando la mente está vacía no hay en ella pensamientos, ni concepción, ni acción mental de ninguna clase, salvo una percepción esencial de las cosas sin formación de ideas; pero cuando la mente ha conseguido la calma, la sustancia misma del ser mental es la que permanece tranquila, tanto que nada la perturba. Y si se producen pensamientos o actividades, que en ningún caso surgen de la mente, sino que vienen desde fuera y cruzan la mente como un vuelo

de pájaros cruza el firmamento cuando el aire está inmóvil. Pasan sin alterar nada, sin dejar ningún trazo.

Sri Ramana Maharshi (1879-1950)

Uno de los más grandes exponentes de la Vedanta y el Jñana yoga ha sido Sri Ramana Maharshi, sabio del sur de la India que vivió durante el siglo XX –con una simplicidad increíble– en la montaña de Arunachala, situada en la provincia de Tamil Nadu. Toda su vida estuvo dedicada a encontrar la liberación es nuestra naturaleza misma. El hecho mismo de que deseemos la liberación muestra que la libertad de toda esclavitud, es nuestra naturaleza real. No tiene que adquirirse como algo nuevo. Todo lo que se necesita es deshacerse de la falsa noción de que somos limitados. Cuando lo logramos, no tendremos ningún deseo o pensamiento de ninguna especie. Mientras uno desea la liberación, mientras se quiere atraparla, se está en la esclavitud. Aquel que busque la liberación, ha de olvidar que la desea, pues el deseo produce condicionamiento. Cuando alineamos todo nuestro ser con la Conciencia Cósmica, el resultado es la liberación.

Maharshi era un seguidor del Vedanta de Sankara por lo que perseguía la no dualidad, siendo conocido por su claridad mental, directa, pura y sin compromisos. Afirmaba que todas las prácticas se llaman yogas, pero la unión sólo es posible cuando existe separación (viyoga), ya que las personas viven bajo la ilusión de la separación y eso debe ser superado. El camino es el yoga.

No hay que renunciar a la vida cotidiana; se puede meditar y seguir cumpliendo las obligaciones mundanas, así fluirá la Energía incluso cuando se esté absorto en el trabajo, pues en el mismo espíritu que se medita se manifestarán tus actividades. De este modo, nuestra actitud hacia las personas, los objetos y los acontecimientos cambiará gradualmente. Nuestras acciones se acompasarán a nuestras meditaciones. A lo que hay que renunciar totalmente es al egoísmo que nos liga al mundo; renunciar al falso ego es la auténtica renuncia.

Sri Nisargadatta Maharaj (1897-1981)

Dice Nisargadatta: "cuando la mente permanece en el `yo soy´ sin moverse, usted entra en un estado que no puede ser verbalizado pero que puede ser experimentado ya que la memoria crea la ilusión de la continuidad.

"Un hombre ciego de nacimiento no sabe lo que significa la oscuridad. Similarmente, sólo el conocedor sabe que no sabe. La verdadera felicidad no puede ser encontrada en las cosas que cambian y se desvanecen. El placer depende de las cosas, la felicidad no. Deseche todos los modelos tradicionales. Déjelos para los hipócritas. Solo lo que le libera a usted del deseo, del miedo y de las ideas falsas es bueno. Mientras que usted se inquiete por el pecado y la virtud usted no tendrá paz. Hay el mundo material (muhadakash) y el espiritual (paramakash). Entre ambos está la mente universal (chidakash), la cual es también el corazón universal (premakash). No hay ninguna cosa a la cual pueda llamarse 'yo' o 'mío'. El deseo es un estado de la mente, percibido y nombrado por la mente. Sin la mente que lo perciba y lo nombre, ¿dónde está el deseo? El deseo da forma al destino. Y el destino da forma al deseo. Usted puede encontrar lo que ha perdido. Pero usted no puede encontrar lo que no ha perdido. Lo que ha sido alcanzado puede ser perdido nuevamente. Solo cuando realice la verdadera paz, la paz que nunca ha perdido, esa paz permanecerá con usted, pues jamás se había ausentado.

"En lugar de buscar lo que usted no tiene, encuentre usted qué es eso que nunca ha perdido. Eso que está ahí antes del comienzo y después del final de todo; eso para lo que no hay ni nacimiento, ni muerte. Ese estado inmutable, que no es afectado por el nacimiento y la muerte de un cuerpo o de una mente, usted debe percibir ese estado.

"Si usted lo deja al tiempo, se necesitarán millones de años. Abandonar un deseo tras otro es un proceso lento cuyo fin no se ve nunca. Deje en paz a sus deseos y miedos, ponga toda su atención en el sujeto, en el que está detrás de la experiencia del

deseo y del miedo. Pregunte usted: ¿quién desea? Deje que cada deseo le retrotraiga a usted mismo.

"La única ayuda digna de ser dada es la que libera en adelante de la necesidad de ayuda. La ayuda repetida no es ayuda en absoluto. No hable de ayudar a otro, a menos que usted le ponga más allá de toda necesidad de ayuda.

"Después de todo, es la mente la que crea la ilusión y es la mente la que se libera de ella. Las palabras pueden agravar la ilusión, se repite la misma mentira una y otra vez hasta que se hace realidad".

Las deidades

Brahman (no confundir con Brahma) como dios en ese estado In manifiesto sin nombre ni forma, bajó en la encarnación de tres dioses a los que se conoce con el nombre de Trimurti ("tres formas"): Brahma, Vishnu y Shiva. Esta tríada simboliza el hecho de que las tres formas son aspectos de un supremo. No se crea, ni se preserva, ni se destruye nada en el Universo sin el acuerdo y la aprobación de los tres aspectos del supremo, porque son unidos esenciales para la producción y la reproducción de todas las formas de vida. Para crear cosas buenas y nuevas hay que destruir lo viejo y lo malo. Y luego protegerlo. Por eso Brahma es creador, Vishnu es preservador y Shiva es destructor.

Brahma

Brahma es el dios de la Creación y tiene cuatro caras y cuatro manos. Las cuatro caras de Brahma representan los cuatro Vientos, las cuatro Direcciones y los cuatro Veda. Tuvo de consorte a la diosa Gayatri, Sarasvati y Savitri.

La deidad que activa la inteligencia y la intuición, como cuando se recita su mantra, es Gayatri, la fuerza vital es protegida por Savitri, que rige y sostiene los cinco prana, y la deidad que reina sobre el habla es Sarasvati.

El creador del universo, como vimos, fue el dios Brahma, que había surgido del océano primitivo y existía por sí mismo (swayambhu).

El primer hombre, Manu, nació directamente de Brahma. Era hermafrodita y tuvo dos hijos y tres hijas con su mitad femenina.

Las épocas están divididas en distintas Yugas que varían en cientos de miles de años; para el hinduismo, estamos viviendo la más oscura de las Yugas (Kali Yuga, que dura 432.000 años).

Vishnu

Vishnu (Dios Protector) tuvo reencarnaciones como Rama, Krishna y Buda.

El dios Dhanvantary, dios médico del Ayurveda es conocido como un avatar ("descendido") de Vishnu. Está casado con Lakshmi, que es la diosa de la abundancia, la fortuna, el lujo, la belleza y la fertilidad. Vishnu y Lakshmi, tuvieron hijos como Hanuman, el hijo del Viento, con cara de mono.

El mono es el animal del viento, de Vata: hiperkinético, curioso, creativo, liviano. Ergo, el hijo del viento tiene que tener cara de mono.

Se dice que el dios Vishnu vino a la Tierra con diez formas distintas (avatares) para salvar al mundo. Se representa frecuentemente de color azul, sosteniendo una concha, un disco, un mazo y una flor de loto. Su animal es un ave llamada Garuda.

Krishna es el octavo avatar de Vishnu, a quien se le da tanta o más importancia que a él mismo (algo parecido a Jesús). En el Bhagavad Gita, enseña la grandeza de la acción desinteresada, de la fe, el amor y lo divino.

Es una de las deidades más importantes y veneradas de la India. En sánscrito se escribiría kr̥s̥n̥a, que significa "azul oscuro" debido a que según la tradición ese era el color de su piel.

Al dios Rama y su esposa Sita se los venera por su sentido del deber y de la fidelidad. La historia de la vida de Rama se contó por primera vez en el Ramayana, atribuido a Valmiki, y se ha vuelto a contar en todas las lenguas de la India desde el 500 a.C. hasta el día de hoy. Este dios es la imagen de la conducta correcta. La misión de Rama es restablecer la justicia. Rama se casó con Sita y vivió exiliado en el bosque durante 14 años. Un demonio llamado Ravana raptó en el bosque a Sita y se la llevó a la isla de

Lanka (actual Sri Lanka). Rama tuvo que rescatarla, pero para ello fue necesario que venciera a otros demonios.

Él obtuvo la ayuda del dios con cara de mono para su lucha: Hanuman, veloz, leal y fuerte como el que más. En una ocasión, Rama le pidió a Hanuman unas hierbas de una montaña para curar a Sita; Hanuman fue volando (era el hijo del viento) pero al llegar no se acordó qué planta tenía que llevar (típico Vata) y entonces arrancó y le llevó la montaña entera.

Vishnu (con su avatar Krishna) y Shiva son los más venerados: conservación-protección y cambio-destrucción. Shiva es más venerado en el norte de la India; Vishnu, con sus nueve reencarnaciones, en el sur.

Por supuesto que aparecen miles de versiones, alguna se contradicen y todo debe ser leído como un cuento, ya que en definitiva todas las religiones son un cuento. Acorde a donde uno nace, nos cuentan cómo fue la historia.

Shiva

Shiva (dios destructor, pero también dios del sexo, del Yoga, del Tantra, de la música, de la danza y de la meditación) tuvo de consorte a Uma o Parvati, la Madre de la Naturaleza. Ambos tuvieron un hijo a quien se lo conoce como Ganesha, el Dios de la Sabiduría. Dice la leyenda que este hijo tiene la cabeza de elefante, pues Shiva estaba de viaje y su madre, Parvati, había salido a bañarse y le dejó la consigna de que nadie entrara. Al regresar luego de años, Shiva encuentra que su hijo no lo reconocía y que no lo dejaba entrar a su propia casa, por lo que monta en cólera y le arranca la cabeza (Shiva puede ser bueno y auspicioso, pero también terrorífico). Al ver esto, Parvati increpó seriamente a Shiva y le dijo que le colocara inmediatamente una cabeza. Shiva giró y lo primero que vio fue un elefante; le cortó la cabeza y se la colocó a su propio hijo. Después de todo, el elefante era un sabio animal, de excelente memoria. Además, metafóricamente es el que conoce todo de todos los tiempos y sabe de todas las plantas. El elefante es uno de los pocos animales que nunca se

atasca en el fango o en el lodo, y respetado por los demás animales y venerado por el hindú tanto como la vaca, a través de todas las épocas.

Shiva, es el dios que transforma y destruye; a veces estable, inerte y asceta total, a veces dinámico, sexual, músico, en danza eterna. El nombre Shiva, entre otras cosas, significa "el auspicioso" y es el dios también de los yogis, de los guerreros y del discernimiento, pero también de la paradoja y la ambigüedad; se lo describe tanto como el dios erótico, fálico y promiscuo, a la par del yogui célibe que practica el ascetismo y se retira a la meditación por decenas de años en el Himalaya. Una de las maneras comunes de representarlo es con tres ojos, con la luna creciente en la ceja y un tridente. El tercer ojo representa una conciencia superior, intuición, clarividencia y telepatía. Es posible encontrar a Shiva en los campos de batalla y en las zonas dedicadas a la cremación. Es el dios del tiempo y, por lo tanto, destruye y crea las cosas. Una de las representaciones más conocidas es la de Shiva Nataraja que significa el rey de la danza. Su danza simboliza el eterno movimiento del universo y el término del mundo, al final de una era. La danza representa la destrucción del mundo ilusorio. Shiva aparece bailando encima del cuerpo de un demonio que ha sido asesinado y que representa la ignorancia.

8. Sutras finales



Los sutras (*hilo, hebra*) son frases, por lo general cortas, que representan esclarecimientos, verdades. Son también llamados máximas, sentencias, proverbios, adagios, refranes, dichos, axiomas, apotegmas, y actualmente insights….

Resuenan con nosotros y hacia otros a través nuestro; por eso a veces sentimos que un sutra nos encaja perfecto y otro sutra tal vez encuadra o cierra con algún conocido.

Un sutra, si es poderoso, es para reflexionar largo tiempo sobre él.

Para leer un sutra hay que detener la velocidad de lectura y llevarla al mínimo, como ser leer uno por día o aún más espaciado.

De los que vamos a leer acá, muchos están digamos influenciados o despertados gracias al Ayurveda, otros tal vez del budismo, otros de algún autor, otros vinieron desde vos, otros vinieron de él, otros de mí… y qué importa, en definitiva si son buenos pasan a ser de dominio popular, anónimos e impersonales ya que trascienden a la persona que los escribió.

Como los sutras o aforismos que resuenan por acá en Buenos Aires y muchos otros lugares: "al que madruga Dios lo ayuda" , "no hay mal que por bien no venga", "uno es dueño de lo que calla y esclavo de lo que dice"… ¿quién los dijo por primera vez?

No hay que seguir paso o técnica alguna para hacer un sutra, a diferencia de por ejemplo la poesía tradicional japonesa Haiku,

que consiste en un poema breve de tres versos de cinco, siete y cinco sílabas respectivamente.

Los sutras irrumpen en nosotros siempre, son atemporales y vigentes en cada época y lugar, como lo es también esta maravillosa medicina - filosofía - sabiduría de vida que es el Ayurveda. Al leerlos siempre se despierta o descubre algo.

Son llaves que abren distintas puertas.

Y terminamos…

La verdad, fueron largas horas, días, meses y años volcados en estos tres tomos. Espero haya sido útil. Como buen Vata mi dharma, entiendo, es la comunicación; y creo estar comunicando algo realmente maravilloso. Sólo espero poder transmitirlo a la altura de lo que es. Cerramos como empezamos, con ciencia y amor.

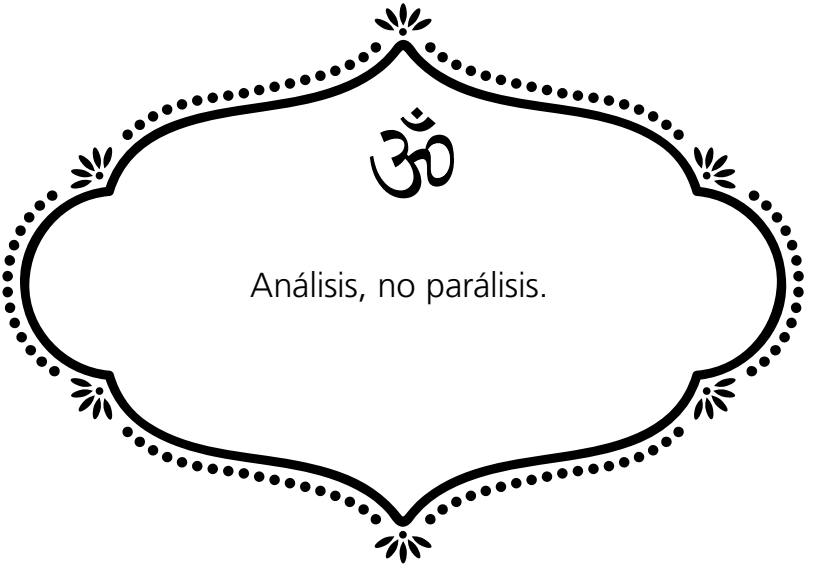
Y muchas gracias por leerme, pues recién ahí tiene sentido el libro. Los dejo con los sutras.

Abrazo,
Fabián

Fabián Ciarlotti
www.maimonides.edu
ciarlottifabian@gmail.com
Fbk: Fabian J. Ciarlotti
Fbk: Ayurveda Universidad Maimónides


ॐ
Elegir es renunciar.


ॐ
Sentir el pensamiento, pensar el sentimiento.


ॐ
Análisis, no parálisis.


ॐ
Sólo las personas que hacen
lo que quieren, quieren lo que hacen.

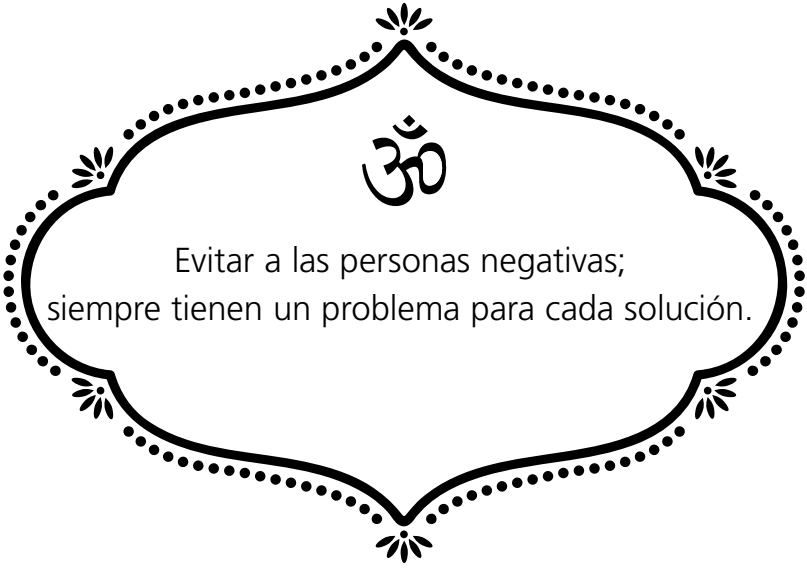

ॐ
Si la verdad está de tu lado,
ella hablará por sí sola.


ॐ
Nada existe sin energía.


ॐ
Los zoológicos son cementerios
de seres vivos.


ॐ
No hay nada más difícil que responder
a las preguntas de los necios.

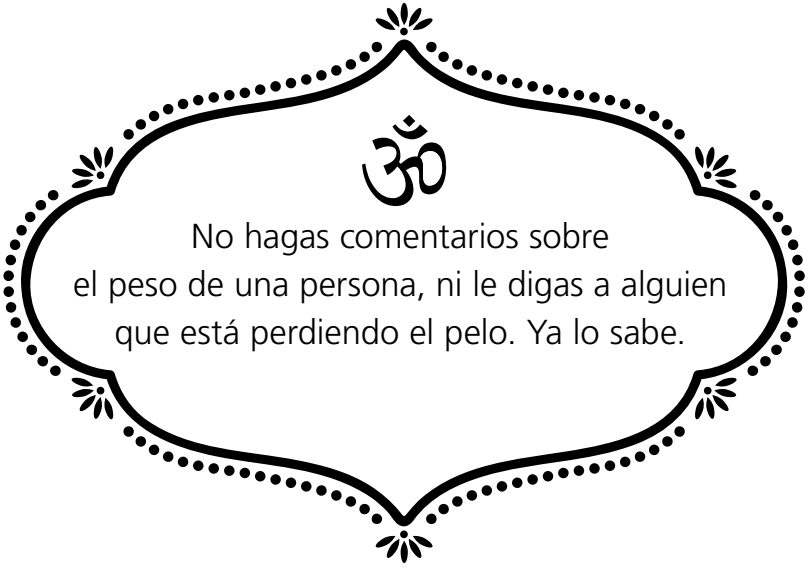

ॐ
Corrige a un sabio y lo harás más sabio,
corrige a un necio y lo harás tu enemigo.


ॐ
Evitar a las personas negativas;
siempre tienen un problema para cada solución.


ॐ
La envidia es el homenaje que
la mediocridad le rinde al talento.


ॐ
La puntualidad es el respeto por el otro.


ॐ
No confundas confort con felicidad.


ॐ
No hagas comentarios sobre
el peso de una persona, ni le digas a alguien
que está perdiendo el pelo. Ya lo sabe.


ॐ
Sólo comprendes algo cuando
puedes explicárselo a tu abuela.


ॐ
Todo es bueno para alguien
y nada es bueno para todos.


ॐ
La enfermedad lleva a la mente
un lugar donde las mentes no suelen ir.


ॐ
Si pasó conviene.

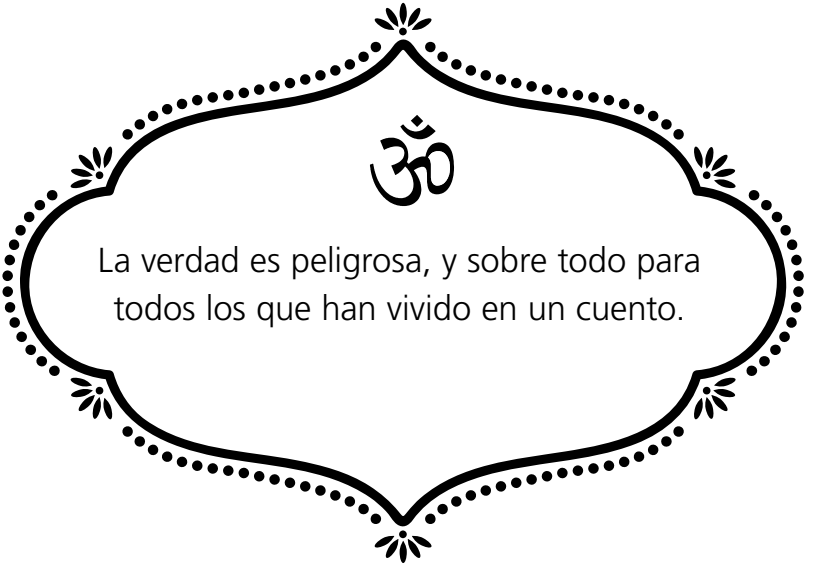

ॐ
Aprender es cambiar de opinión.


ॐ
No es una cuestión de cambio
de conducta, sino de mentalidad.


ॐ
Res non verba: cosas, hechos, no palabras.


ॐ
El buen humor sana.


ॐ
No soy lo suficientemente
joven para saber tanto, cuando era joven
sabía demasiado.


ॐ
La verdad es peligrosa, y sobre todo para
todos los que han vivido en un cuento.


ॐ
El ego determina qué es lo que
está bien o no, acorde a sus intereses.


ॐ
Tal como pienses, así percibirás.


ॐ
No ven tus ojos sino tus pensamientos.


ॐ
Sana tu mente y tu cuerpo la seguirá.


ॐ
Nuestros pensamientos toman forma
en algún lugar, activan potenciales.


ॐ
La mente enferma… y cura también.

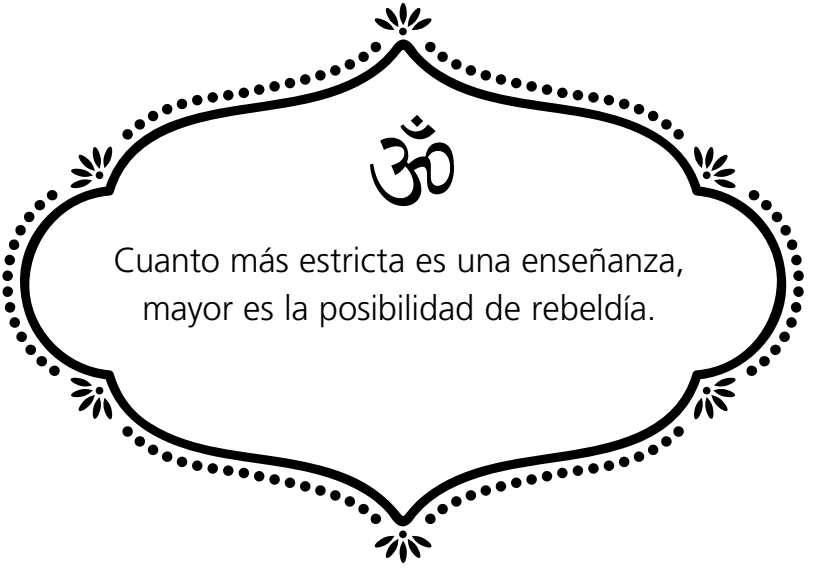

ॐ
La indigestión mental es
más fuerte y duradera que la corporal.


ॐ
Lo único absoluto es que todo es relativo.

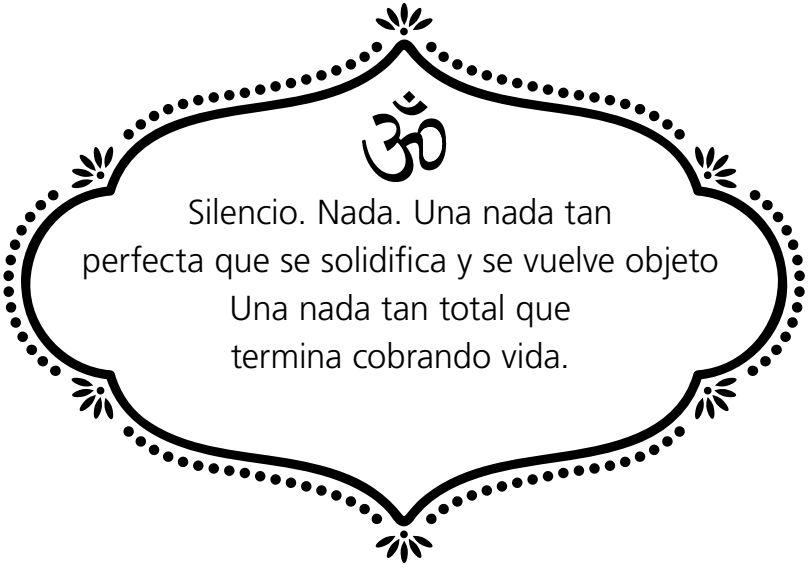

ॐ
Todo cambia, eso es lo único que no cambia.


ॐ
No somos lo que comemos,
somos lo que digerimos y absorbemos.


ॐ
La digestión de los alimentos
es alterada por la indigestión mental.


ॐ
Cuanto más estricta es una enseñanza,
mayor es la posibilidad de rebeldía.


ॐ
La salud requiere conocimiento y voluntad


ॐ
Silencio. Nada. Una nada tan
perfecta que se solidifica y se vuelve objeto
Una nada tan total que
termina cobrando vida.


ॐ
Nunca rompas el silencio si no es para mejorarlo

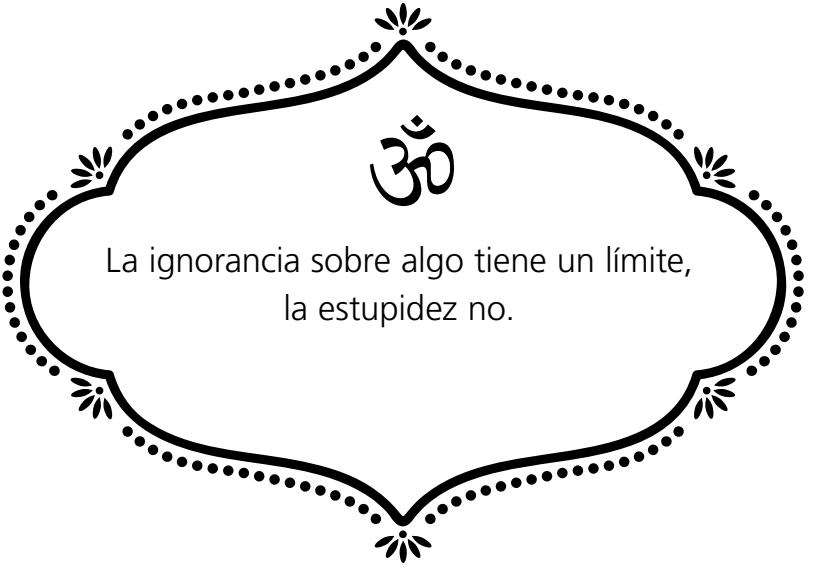

ॐ
El silencio da espacio y deja ver.


ॐ
El intelecto es la chispa de la conciencia.


ॐ
Si no hay atención, no existen las cosas.



Si pongo mucha atención al problema,
lo hago crecer.



La ignorancia sobre algo tiene un límite,
la estupidez no.


ॐ
El ego es tan pesado que termina hundiendo.


ॐ
La vida está en el presente, la mente no;
si se pierde el presente, se pierde la vida.


ॐ
Ser joven hasta morir de viejo.


ॐ
Nunca encontré a nadie
que me traiga tantos problemas como yo.


ॐ
Uno no debe preguntarse
qué es morir, sino qué significa
realmente vivir.


ॐ
La rebelión contra el condicionamiento
genera otro condicionamiento.


ॐ
La meditación es la comprensión
de uno mismo, no es el "cómo meditar".


ॐ
Sabemos algo de todo y todo de algo.


ॐ
Los sentidos nos arrastran de un lugar a otro.


ॐ
Vivir los pensamientos y no que estos nos vivan.


ॐ
La culpa es una emoción destructiva,
Auto-generada.


ॐ
La enfermedad aparece para que cambiemos.


ॐ
El que perdona y suelta, se cura.


ॐ
Moriremos, ergo estamos vivos.


ॐ
Todo problema es un pensamiento.


ॐ
Al final está todo bien y si no está bien
es que aún no es el final.

Glosario
Algunos términos sánscritos



A

ABHASA: Reflejo // Semejanza

ABHASAVADA: Teoría de la manifestación. Shiva es la causa y el mundo es el efecto, por lo cual el mundo es real y no una ilusión como afirma la Vedanta.

ABHAVA: No-estar // Carencia // Falta de devoción.

ABHAYA: Impasibilidad // Un mudra vertical, con gesto de la mano de disipar el miedo, de dar protección y la bendición.

ABHEDA: No-otro. Se considera a Dios como el Absoluto o Infinito fuera de lo cual no puede haber otro.

ABHI: Todas las direcciones.

ABHICHARA PRAYOGA: Magia negra.

ABHIMANAH: Orgullo.

ABHIMANTRITA: Consagrado, convertido en sagrado.

ABHINIVESHA: Amor a la vida // Miedo a la muerte // Deseo de continuidad // El apego a la existencia.

ABHISAMBODHI: Iluminación.

ABHISAMBUDA: Realización.

ABHISEHEKA: Iniciación // Consagración.

ABHUTA: No-cosa // Lo no existente.

ABHYANTARI DIKSHA: Transmisión del Poder Divino del Maestro a su discípulo a nivel interior o sutil (iniciación interna).

ABHYASA: Práctica espiritual // Práctica constante // Perseverancia // Todo esfuerzo dirigido hacia el logro del estado trascendente en el cual se han suprimido las modificaciones mentales.

ABHYUDAYA: Felicidad material en el más allá.

ABYANGAM: Aplicación de aceites en todas las partes del cuerpo // Masaje.

ABYASA: Ejercicio.

ACHALA: Mantram repetido sin movimiento.

ACHALA CHITTA: La mente inmutable.

ACHALAHA: Inmóvil, el que no pierde su naturaleza.

ACHARA: Es el cumplimiento del deber espiritual.

ACHARYA: Maestro // Sabio.

ACHINTIAM: El que no puede ser concebido por la mente.

ACHYUTA: Lo inmutable // Inmortal // Krishna // Inmutable.

ACINTYABHEDABHEDA: "Incompresible identidad en la diferencia", tal cual es la relación de KRISNHA por una parte, y las almas y el mundo por otra.

ADAMA ADIKARI: Discípulo que va despertando poco a poco con la ayuda constante del maestro. Es el que requiere una paciente educación, un paciente cuidado, por parte del Gurú.

ADHARAH: El sostén // Soporte.

ADHARMA: Perversidad, vicio, injuria, injusticia, impiedad, etc.

ADHEYA: Lo sostenido.

ADHI GURU: El Gurú primordial u original. La Fuente Divina de la cual desciende el poder de iniciación y guía a un linaje de Gurús.

ADHI YOGA: El yoga supremo.

ADHIBHAUTIKA: Dolor que recibimos del mundo físico.

ADHIDAIVIKA DUKHA: Sufrimiento procedente de causas divinas.

ADHIDHAUTIKA DUKHA: Sufrimiento procedente de seres o cosas externas.

ADHIKARA: Prerrogativa // Autoridad espiritual.
ADHINA GURU: El fundador de una línea de Gurús.
ADHISTHANA: Sustrato // Estado de gracia o pureza.
ADHYARUPA: Sobreimposición de lo irreal o ilusorio sobre lo real.
ADHYASA: Proyección.
ADHYATMA: Permanecer en lo imperecedero.
ADHYATMIKA DUKHA: Sufrimiento engendrado por uno mismo.
ADHYAYAS: Libros.
ADIATMA DUKHA: Dolor originado por el cuerpo.
ADIBUTHA DUKHA: Dolor causado por mala gente, animales, etc.
ADIDEIVIK DUKHA: Dolor que el hombre no puede controlar (terremotos, etc.) o sea, calamidades naturales.
ADIKARI: Discípulo // Persona cualificada para la senda espiritual.
ADITI: Lo ilimitado // La energía primordial.
ADITYAS: Personificaciones del Sol en cada signo del zodíaco.
ADRISHTA: El principio invisible y trascendente que rige todos los fenómenos desde su creación hasta su disolución.
ADVAITA: No dual.
AGAMA: Conocimiento que se obtiene por experiencia o que se apoya en la autoridad y la tradición // Escrituras sagradas de las doctrinas no-védicas. Versan sobre rituales, mitología, etc.
AGAMI KARMA: Karma generado en esta vida debido a la asociación con los objetos.
AGATI: Caminos erróneos. Son 4; el de la ansiedad, el del odio, el de la ilusión y el de la cobardía.
AGATIM: Nacer.
AGHA: Pecado.
AGNANAVANDA: Doctrina del no-saber. La imposibilidad de tener un conocimiento de la esencia del mundo.
AGNI: Fuego (movilidad) // Tattva que da la capacidad de movilidad en las cosas.
AGNIA: 6º chakra del cuerpo humano, el del frontal // Mando.
AGNIHOTRA: Invocación a Agni, Dios del Fuego.
AHAM: El Yo. La naturaleza esencial del Ser // Ego.
AHARA SAKTI: Capacidad digestiva.
AHAM BRAHMASMI: "Yo soy Brahman". (Primera mahavakya)

AHAM SPHURANA: El fluir del Yo, del Ser // Ser.

AHAMKARA: Egoencia // Conjunto de estructuras mentales unidas kármicamente en base a un centro // El sentido de "yo soy...".

AHAM-VRITTI: Pensamiento "yo".

AHETUKA BHAKTI: Devoción sin motivo.

AHIMSA: No-violencia // Abstenerse de herir a nadie en pensamiento, palabra y obra.

AIAM ATMA BRAHMAN: "Este Atman es Brahman" // "Este Ser es Brahman". (Segunda mahavakya)

AIKA: Identidad.

AIRAVATA: El elefante celestial de color blanco con 6 trompas, vehículo del Dios Indra.

AISHVARYA: Poderes propios de un ser elevado // El que conquistó todas las cualidades, virtudes y Shidis.

AJAPA: Lo que no se habla // Japa no hablado.

AJATA VADA: La teoría de la no-causalidad. La creación del mundo nunca se ha dado. El universo es una creación mental sobre la Realidad del Ser. Sólo existe la REALIDAD.

AJATIM: No-nacimiento.

AKALA: Más allá del tiempo.

AKANISHTA: Estado desde el cual ya no se retrocede al samsara. Es la antesala al Nirvana.

AKARANA: Ausencia de acción.

AKARYAM: Violación de deberes.

AKASHA: Eter (sonido-vibración) // Espacio infinito // Tattva que da posibilidad de manifestación del sonido.

AKHANDAKARA VRITTI: La conciencia sin interrupción.

AKRITA: No manifestado. Fuera del proceso de creación y disolución.

AKSHARA: El alfabeto sánscrito // Indestructible // Sonido de la palabra sagrada Om.

AKSHI: Pestañas

AKUNCHANA: Contracción.

ALABDHI: Pérdida.

ALASYA: Pereza.

ALAYA: Alma universal // La consciencia que recoge y conserva las experiencias individuales y colectivas.

AMALA: El inconsciente más profundo.
AMARA: Inmortal.
AMASAYA: Estómago.
AMRITA: Jugo sagrado. Bebida que confiere inmortalidad.
AMRITA ANUBHAVA: La sublime experiencia de la Unidad.
AMRITATVAM: Inmortalidad.
ANABHIGATA: Indestructibilidad.
ANABHILAPYA: Lo inefable, lo inexpresable.
ANABISNEHA: Sin apego al mundo.
ANADHYAVASAYA: Vacilación, indecisión.
ANADI: No tiene comienzo.
ANADINADHANA: Eterno.
ANAGAMIN: Que renace fuera de los mundos inferiores.
ANAGARIKA: Anacoreta.
ANAHATA: 4º chakra del cuerpo humano, el del corazón // No tocado.
ANALA: El fuego.
ANAMAYA: Salud espiritual.
ANANDA: Bienaventuranza // Beatitud // Felicidad.
ANANDA MAYA KOSHA: Envoltura ilusoria de la bienaventuranza.
ANANTA: Sin fin // Interminable // La serpiente identificada a menudo con Sesha. Tiene 1000 cabezas que se extienden formando una capucha gigante que forma la concha de Vishnu. Es un arquetipo de lo inconsciente.
ANANTAVIJAYA: Lo que da una victoria ilimitada.
ANASANA ITVARA: Ayuno temporal.
ANASANA MARANAKALA: Ayuno hasta la muerte.
ANASRAVA: Fuera del mundo pasional. "Sin fisuras" por donde pueda penetrar la pasión.
ANATMAKA: Irreal, ilusorio.
ANATMASU: No Ser.
ANAVA MALA: La impureza de la individualidad.
ANAYA SARANAGATI: Entrega total.
ANGA: Técnicas, partes, miembros.
ANGAM: Cuerpo.
ANILA: El viento.
ANIMA: Poder de hacerse uno mismo muy pequeño.

ANIRVACHANIYA: Indescriptible, inexplicable.
ANISA: Impotencia ante el sufrimiento.
ANITYA: Impermanente, no eterno, perecedero.
ANJALI: Gesto de adoración y saludo con las dos palmas de las manos juntas.
ANULOMA: Eliminar el ama, ya sea con medicinas, ayuno, dietas o panchakarma.
ANNA: Alimento.
ANNO MAYA KOSHA: Cuerpo físico // Envoltura ilusoria del alimento.
ANONYASHRAYA: Dependencia mutua.
ANTA: Fin // Interior // Final.
ANTA VANTAHA: Algo que tiene fin..
ANTAKA: El que es el fin de todo, destructor de todos los seres, de la existencia (Shiva)
ANTAKARANA: Mente // Vehículo interno.
ANTAKARANA SHUDI: Mente purificada.
ANTAKARANA-VRITTI: Modificación del órgano interno.
ANTARA: El espacio intermedio o espacio entre dos cosas.
ANTARIKSHA: Nulidad.
ANTARYAGA: Sacrificio // Ofrenda interna.
ANTARYAMI: El legislador interno. Dios como habitante de nuestro corazón y mente.
ANU: Átomo.
ANUBHAVA: Percepción directa // Experiencia personal // Cognición // La experiencia directa de la Verdad, o sea, Samadhi // Verdadera percepción de Dios.
ANUBHU: Intuición.
ANUBHUTI: Conciencia Suprema o YO.
ANUGATAIA: El que se somete y obedece al Gurú.
ANUGRAHAM: Gracia.
ANUMANA: Conocimiento inferido de un objeto.
ANUMEYA: Inferible.
ANUPADHISESHA: Muerte sin que le siga otra vida.
ANUPALABDHI: Incomprensión // No Percepción.
ANURAKTI: Apego que viene después del conocimiento de la naturaleza de Dios.
ANUSHTHANA: Autoridad religiosa.

ANUSVARA: Sonido nasal del alfabeto sánscrito. Es una "vibración" impronunciable a no ser por su unión con una letra del alfabeto.

ANUTTARA: La Suprema Potencia Suprema.

ANUTTARA SAMYAK SAMBODHI: Omnisciencia // "La Suprema Potencia Divina contiene el despertar".

ANUVAKYA: Invitación para que concurran los dioses a aceptar la ofrenda hecha en una Agnihotra.

ANUVASANA: Lo que es retenido.

ANVAYA: Presencia invariable de Atman.

AP: Agua.

APANA: Una de las 5 fuerzas vitales. Va hacia abajo y tiene su asiento en los órganos de excreción. Controla la nutrición // Viento con dirección hacia abajo relacionado con el elemento fuego.

APANCHIKRTA: Elementos aun no compuestos, sin mezclar. (Tattvas)

APARA: Inferior.

APARAPARIYA VEDANIYA KARMA: Karma que madura en vidas posteriores.

APARAVIDYA: Conocimiento inferior, por ejemplo, el inferido de los Veda en relación con el ritual, la liturgia, etc. // Ciencia inferior // Conocimiento empírico.

APARIGRAHA: No acumular más de lo necesario // No tener sentido de posesión.

APAROKSHA GNANA: Conocimiento inmediato.

APAROKSHATVA: El ser que no supera el límite de sus propios sentidos.

APAS: Agua (adaptabilidad) // Tattva que da la capacidad de adaptación de las cosas.

APAURUSHEYA: Todos los seres o cosas de origen no humano, por ejemplo, los Veda.

APAVADA: Desobreimposición de lo irreal sobre lo real // Destrucción de la ilusión para encontrar a Brahman.

APAVARGA: Completa liberación del dolor.

APRAMANA: Cuatro estados sublimes (amor, compasión, altruismo y ecuanimidad).

APRATISAMKHYA NIRODAHA: Destrucción del ciclo de renacimiento y muerte por agotamiento de sus causas // Destrucción del samsara que se da cuando se da el agotamiento de las causas.

APSARA: Ninfa celestial.
APTAVAKYA: Testimonio.
ARANYA: Bosque.
ARATI: Ceremonia.
ARDHANISVARA: Una forma andrógina de Shiva Shakti, que tiene un cuerpo con las características tanto masculinas como femeninas.
ARIYADHARMA: Ley noble.
AROGYA: Sin roga: enfermedad tratamiento.
AROPITA: Apariencia ilusoria.
ARTHA: Significado real // Objetivo // El verdadero conocimiento de un objeto // Posesión y ocupación // Profesión.
ARTAVA: Tejido o 7 ° dhatu reproductor femenino.
ARTHA VADA: Argumentos auxiliares para demostrar la Realidad del Ser.
ARTHAKRITYA: Acciones que benefician a los seres.
ARTHAPATTI: Conjetura // Suposición.
ARUL: Gracia.
ARUPALOKA: El mundo inmaterial.
ARYA: Noble. De aquí proviene la palabra "ario" // Santo // Valioso // Noble.
ARYAGNANA: "Noble conocimiento". Un estado donde se comprende en sí mismo todo lo que se percibe.
ARYAVARTA: Antiguo nombre de la India; "morada de los arios".
ASAMPRAGNATA: Estado de concentración que se alcanza por la cesación de toda actividad.
ASAMPRAGNATA SAMADHI: Nirvikalpa Samadhi.
ASAMSAKTI: El desapego // La 5ª etapa del conocimiento.
ASAMSKRITA: Lo inmutable, el no-karma // Los elementos que no cooperan en la formación de la existencia empírica // Algo no sujeto a causa, condición o dependencia // Lo trascendental // Eterno.
ASAMYAGDARSIN: Persona que aun no ha alcanzado el conocimiento perfecto, por lo cual debe seguir en el Samsara.
ASANA: Postura yóguica que establece el equilibrio y la serenidad en el cuerpo.
ASANGA: Desapego, desinterés, desprendimiento.
ASANGNIKA DHARMA: Factor que obstaculiza el funcionamiento de la consciencia.

ASANKA: Acto de entender las cosas. Comprensión.
ASANKALPA: Falta de intención y voluntad.
ASATKARYAVADA: Ningún efecto existe antes de que se manifieste.
ASATYA: No-ser // Irreal // Error.
ASAVA: Eliminación de las intoxicaciones.
ASAYA: Acumulación.
ASHAIKA: Sabio // Uno que ha terminado de aprender.
ASHAUCHA: Estado de impureza.
ASHRAM: Colonia que se establece en torno a un Sabio // Lugar de retiro.
ASHRAMAS: Las 4 etapas de la vida.
ASHRAYA: Punto de apoyo.
ASHTA: Ocho.
ASHTAVADHABA: Habilidad de ocuparse de 8 cosas a la vez.
ASHTI: El quinto dhatu, hueso.
ASHUBA: Dolor causado por los objetos.
ASHVANI: Un mudra que consiste en la contracción de los órganos internos para sellar los orificios ocultos del cuerpo y para controlar los órganos vitales.
ASHVATTHA: Un árbol sagrado con frecuencia asimilado al de la Iluminación // Higuera sagrada de la India.
ASKASHVATA: La no-perpetuidad.
ASMI: Yo soy.
ASMITA: Ego subjetivo // Falsa identidad // "Yo soy esto" // Sentido de individualidad // La ilusión del yo.
ASRAVA: "Con fisuras" por donde pueden penetrar las pasiones.
ASTA VIMOKSA: 8 formas de Liberación o etapas que llevan al desapego.
ASTANGA YOGA: Yoga de los 8 pasos enunciado por Patanjali.
ASTEYA: No tomar lo ajeno // Honestidad.
ASTI: Seidad Absoluta referida a los cuerpos duales.
ASTI-VADI-PRIA: Reflejo de Sat-Chit-Ananda y que son cualidades pertenecientes a todo objeto.
ASUCI: Impuro.
ASUDDHASRSTI: Creación impura.
ASUDHADHVAN: Camino impuro.
ASUNYA: Existencia.
ASURAS: Titanes o dioses orgullosos con predominio de la guna tamas.

ASVARA: El movimiento de los sentidos hacia los objetos.

ATAKAVACARA: Más allá de la lógica, por ejemplo, Lo Absoluto.

ATALA: Estado en el que el hombre muere para renacer directamente sin pasar por la esfera de la bienaventuranza.

ATAPA: Sin pasión ni angustia.

ATATAY: Criminal de acuerdo a la ley india. Hay 6 tipos: El que quema una casa ajena; el que da veneno a otro; cuando la fortuna que se tiene es por medios deshonestos; quitar la tierra de otro hombre por la fuerza; quien toma la mujer de otro por la fuerza; quien trata de matar o mata a un hombre indefenso.

ATHARVAVEDA: Veda de los conjuros mágicos.

ATIGRAHA: Objetos que están al alcance de los sentidos.

ATISAYA: Capacidad que poseen ciertas substancias de poder trascender su propio estado.

ATMA: Alma.

ATMA SAMSTHAM MANAH KRTVA: Fijar la mente en el Ser.

ATMA SWARUPA: Naturaleza real del Ser // La Suprema Verdad // Término empleado para indicar que el universo no tiene realidad intrínseca, sino que solo existe como una manifestación del Ser.

ATMA VADA: Teoría que sostiene la substancialidad como algo real, permanente y eterno, y con naturaleza propia.

ATMA VICHARA: Correcta inquisición de la Realidad.

ATMA VIDYA: Conocimiento del Ser // Conocimiento superior que comprende todo lo relacionado con la Realización.

ATMA VIPARYASA: Considerar la existencia de un yo real, y que todas las cosas existen en forma independiente entre sí.

ATMA YOGA: Logro de la fusión entre el principio superior del hombre y el Absoluto.

ATMA-BRAKTI: La luz del Ser.

ATMA-GNANA: Realización.

ATMAN: Verdad suprema // El más interno YO // La Realidad.

ATMANISHTA: Establecido en el Ser.

ATMANIVEDANA: Consagración.

ATMANUSANDHANA: Pensar constantemente en el Ser.

ATMANUSMARANA: Consciencia de la identidad personal.

ATMANVESHANA: La búsqueda de uno mismo.

ATMARAN: : El goce del ser.

ATMASIDHI: Autorrealización.

ATMAVAAM: Posa tu mente en mí.

ATYANTA TAMASI: Gente estúpida, que no pueden alcanzar el Conocimiento de la Verdad antes de 1000 vidas.

AUDDHATYA KAUKRITYA: Desasosiego y mortificación.

AUM: Mantram supremo, que representa el sustrato del sonido creador que sustenta el Universo.

AVABHASA: Consciencia, o lo que es lo mismo, estado de vigilia que permite una clara percepción de todos los actos.

AVADHUTAS: Almas Realizadas que están más allá de los límites de conductas humanas. No siguen ni normas ni reglas de ningún tipo.

AVADHUTI: Canal central del cuerpo por donde circula la energía vital.

AVAGRAHA: Restricción, prohibición. Normas que limitan ciertos actos.

AVAIVARTIKA: No retroceder del estado de logro espiritual que se ha alcanzado // Quien, con firmeza, se dirige progresivamente hacia la suprema Iluminación, sin caer en una etapa espiritual inferior // "Que no retrocede".

AVALOKITESVARA: Encarnación de la piedad.

AVARANA: Factores que cubren la mente y obstaculizan los pensamientos positivos. Son; codicia, ira, languidez o melancolía, desasosiego, mortificación y escepticismo.

AVARANA SHAKTI: Poder de velar de maya.

AVARANDA: Velo // Factor que obscurece la mente.

AVASTHA: Estados por los que pasan todos los fenómenos (nacimiento, permanencia, cambio y muerte).

AVATAR: Encarnación voluntaria de lo Divino en forma humana.

AVESA: Completa absorción // Manifestación de la Bienaventuranza Suprema.

AVICARA: Capacidad de diferenciación intuitiva.

AVIDYA: Ignorancia espiritual // Falta de Sabiduría // Ilusión.

AVIDYAM UPASATE: Aquellos para quienes el mundo es la única realidad.

AVIKARIAM: El que no tiene modificaciones.

AVINIVARTANIYA: "Que no retrocede"// No retroceder del estado de logro espiritual que se ha alcanzado.

AVIPASTITAHA: Personas que no "ven" claramente.

AVIRATI: Sensualidad // Deseo de objetos.
AVIRODHA: Coherencia.
AVISESA: Sin distinción // No específico // Arquetípico // Universal.
AVYAKRITA: Lo que no puede ser contestado o explicado (problemas, etc.) // Algo que no puede ser clasificado bajo categorías morales.
AVYAKTA: Lo inmanifestado // Lo Absoluto // El Ser supremo // La pura Conciencia // Que no puede ser manifiesto por ningún medio cognoscitivo.
AVYKARTA: Indiferenciado.
AYANA-AYAMA: Control, incremento, regulación, sendero
AYANAMSA: Diferencia entre los zodíacos occidental
AYURVEDA: Tradicional sistema de medicina hindú que significa "Ciencia de la vida".
AYUS KASAYA: Degeneración de la vida.
AYUSHKA: Es el tipo de karma determinante del lapso que ha de durar una existencia.
AYUTASIDDHA: La incapacidad de poseer una existencia separada (por ejemplo, el olor de una fruta).

B

BABANA: Sentimiento Divino.
BABA: Señor renunciante, saddhu, papa
BAHIRANGA SADHANA: Los 3 primeros pasos del yoga (Yama, Niyama y Asana).
BAHISKARANA: Vehículo externo del hombre, compuesto por los 5 gnana indriyas y los 5 karma indriyas.
BAHYA: Externo.
BAHU: En gran cantidad, abundantemente.
BAHYA DIKSHA: Transmisión del Poder Divino del Maestro a su discípulo a nivel externo o físico (iniciación externa).
BAHYAKARANA: Instrumento mental externo.
BAHYARTHAVADIN: Realista, el que afirma la existencia tanto del mundo exterior como del interior.

BAIA: Miedo.

BALA: Resistencia, chicos.

BALAROGA: Pediatria.

BANAPRASTHA: El que realiza la 3ª de las 4 etapas de vida. Retirarse con el compañero/a a la soledad.

BANDHA: Esclavitud // Atadura // Lazo // Nudo // La vida en esta tierra // Contracciones musculares que a veces se incluyen en las asana o mudras yóguicas.

BASTI: Vegija, también significa enemas, uno de los panchakarma.

BHADDHA: Hombre atado // Alma atada al samsara por la fuerza del karma.

BHADRA: Persona orientada hacia la santidad, pero que aun conserva el modelo humano común.

BHAGAVAD DHARMA: Sendero superior.

BHAGAVAD GITA: El "Canto del Señor". La obra más difundida del Vedanta.

BHAGAVAN: Dios // Término empleado para los sabios // Alguien que sabe todo lo relativo a la creación y a la destrucción del Universo // Alguien que sabe todo lo relativo al nacimiento y muerte de todas las criaturas del Universo // El que sabe qué es el Conocimiento y que es la ignorancia // El que posee 6 cualidades: AISHVARIA (el que conquistó todas las cualidades, virtudes y Shidis); DHARMA (el que vive dharmicamente. Dios no hace esfuerzos por vivir así); IASHAS (fama, porque Dios es bien conocido por todos); SHRIA (riqueza, poder, el que lo posee todo); VAIRAGYA (desapego); MOKSHA (liberación).

BHAGYA: Destino.

BHAIRAVI: Gurú femenina generalmente asociada al Tantra Yoga.

BHAJAN: Práctica devocional // Oración.

BHAKTA: Adepto // Alguien que se acerca a Dios mediante el amor y la devoción.

BHAKTAPRATYAKHYANA MARANA: Morir absteniéndose de comer y beber.

BHAKTI MARGA: Camino de la devoción.

BHAKTI YOGA: Camino de la devoción // Acercamiento a Dios mediante el amor y la devoción.

BHAKTOSI: Devoto.

BHARANI: Una especie de poema en tamil.
BHARAT MATA: La Madre India.
BHARATA: "Aquel que se regocija en Brahman" (Arjuna).
BHARATA VARSHIA: El país de los enamorados de Dios; la India.
BHARATI: Tierra.
BHASMA: Ceniza.
BHAVA: Actitud // Imagen mental // Naturaleza // Ser creado // Criatura.
BHAVANAM: Reflexión // Contemplación.
BHAVA-RUPA: Devenir.
BHAVA-TANHA: Sed de existencia y de devenir.
BHEDA: Considerarse a sí mismo como "otro que Dios" // Diferencia sexta etapa del Shat Kriya Kala. Complicaciones.
BHEDA BHAVA: Sensación de diferencia.
BHIKSHA: Ofrenda de alimento a un Gurú o a un sanyasin // Comida de caridad.
BHIKSHU: Monje mendicante de la Orden Budista.
BHOGA: Experiencia de los placeres y pesares mundanos // El goce // Es lo opuesto al Yoga.
BHOGA MARGA: La senda de las ocupaciones mundanas, placeres y pesares.
BHOGI: El implicado en los placeres y pesares mundanos.
BHOKTA: Esperienciador.
BHRANTI: Error.
BHRANTIDARSANA: Percepción errónea.
BHRIGU: Uno de los grandes rishis védicos, de los que es jefe.
BHU DEVI: La Diosa Tierra.
BHUMI: Tierra.
BHUTA: Los elementos (tierra, agua, etc.) cuya combinación produce todo lo material // Espíritu de la naturaleza // Ser con forma, con cuerpo // Fantasma.
BHUTAKASHA: El espacio físico.
BHUTA-SHUDHI: La purificación de los elementos físicos densos durante el ritual.
BHUTATATHATA: Lo real, lo que es eternamente // La naturaleza que subyace bajo todas las cosas.
BHUTAVADA: Materialismo.

BHUTAYAGNA: El culto a todas las cosas vivientes.

BHUTISAKTI: Energía del devenir.

BHUVA: Dios en los planetas , el universo.

BIJA DHYANA: Meditación con soportes externos.

BIJA-MANTRA: Una sílaba-sonido que simboliza una Divinidad o fuerza cósmica.

BIJAS : Semillas.

BINDU: Luz // Semen // Cero // Punto // Átomo // Gota // Punto metafísico.

BODHABHASA: Conciencia reflejada // Conciencia empírica // Conciencia individual.

BODHIDRUMA: Árbol de la Iluminación bajo el cual el Buda se Realizó.

El creador del mundo.

BRAHMA SUTRA: Los aforismos del dios Brahma.

BRAHMACHARYA: Control o maestría de los sentidos.

BRAHMAN: Dios in manifiesto

BRAHMA GNANA: Realización del Ser Absoluto.

BRAHMA MUHURT: Periodo entre las dos y las cuatro de la mañana, considerado el mejor momento para meditar // Hora sagrada que precede al alba.

BRAHMANES: Una de las castas Hindues, Sacerdote.

BRAHMARI: Respiración de la abeja.

BRAHMA NIRVANA: La absorción en Brahman.

BRAHMA SAMSPARSHA: El contacto íntimo y permanente con lo Divino.

BRAHMA SHAKTI: Fuerza que crea algo.

BRAHMA STHITI: La permanencia en el camino de la Realización.

BRAHMA SWARUPA: Forma real de Brahman.

BRAHMA VIDYA: Sabiduría Divina. Se divide en: PARA VIDYA, conocimiento superior, a su vez dividido en GNANA VIDYA (la sabiduría de los poderes ocultos), MAHA VIDYA (lo relacionado con la revelación de lo Divino), GUPTA VIDYA (lo relacionado con los mantrams) y ATMA VIDYA (lo relacionado con la Realización); y APARA VIDYA, conocimiento inferior, por ejemplo, el inferido de los Veda en relación con el ritual, la liturgia, etc // Ciencia inferior.

BRAHMACHARI: El que realiza la primera de las 4 etapas de vida. Su función es estar, ayudar, aprender, etc. con su Maestro.

BRAHMACHARYA: Continencia // Celibato // Liberación del ansia de todo goce sensual // Primera de las 4 etapas de vida // Maestría de los sentidos.

BRAHMADYA DRISHTI: Fijación de la vista en el entrecejo para lograr la vacuidad mental (ejercicio yógico).

BRAHMALOKA: La región de las almas liberadas // El ATMALOKA.

BRAHMAN: Lo Absoluto // Verdad suprema // La Realidad última.

BRAHMANA: La 4ª de las 4 castas de India. Generalmente son los sacerdotes, los ascetas, etc.

BRAHMA-NADI: El canal psíquico central, Sushumna, por el que tiene lugar la ascensión de la Kundalini.

BRAHMANDA: Macrocosmos.

BRAHMANI YOGA YUKTA: ATMA: La mente obtiene unicidad en brahman.

BRAHMANIRVANA: Estado de absorción en Brahman, consistente en identificarse con el Sí-mismo.

BRAHMANISHTAM: Establecido en Brahman.

BRAHMANPADA: Postrado a los pies de Brahman.

BRAHMARANDHRA: Lugar situado en la cima de la cabeza, por el cual sale el principio consciente en el momento de la muerte.

BRAHMA-RANDHRA: El chakra Sahasrara, situado justo encima de la corona de la cabeza, donde la Kundalini se une con la Conciencia Pura.

BRAHMASVARA: Las palabras sagradas que conforman las Enseñanzas transmitidas por todos los Maestros.

BRAHMAVADIN: El que habla de Brahman.

BRAHMAVID: El que alcanzó la 4ª etapa del conocimiento // Quien ha realizado a Brahman.

BRAHMAVIDVARA: El que alcanzó la 5ª etapa del conocimiento // Quien es superior entre los conocedores de Brahman.

BRAHMAVIDVARISHTA: El que alcanzó la 7ª etapa del conocimiento // El que es óptimo entre los conocedores de Brahman.

BRAHMAVIDVARYA: El que alcanzó la 6ª etapa del conocimiento // El mejor entre los conocedores de Brahman.

BRAHMAYAGNA: El culto de Brahman, recitando los Veda.

BRAHMIN: El que pertenece a la 1ª de las 4 castas. Custodios de la enseñanza y el conocimiento espiritual.

BRAHMISTITHA: El que mora en Brahman.

BRIMHANA: Fuerza nutriente, que genera anabolismo

BRIHASPATI: Personificación del gurú y sacerdote de los Dioses del panteón mítico de la India.

BUDDHA: Iluminado.

BUDDHI: Intelecto // El reconocedor consciente e inconsciente // Discriminador // Certeza // Inteligencia intuitiva // Conocimiento certero.

BUDHI YOGA: Equilibrio de la mente // Sendero del conocimiento.

BUDHIMAN: Sabio // Docto // Inteligente.

BUDHINASHA: Pérdida del discernimiento.

BUDHI-YUKTA: El establecido en Budhi-Yoga.

C

CARAKA O CHARAKA: Vaidya, autor de uno de los textos clásicos del Ayurveda.

CATURPURUSARTHA: Las cuatro metas del hombre: KAMA (placer y deseo), ARTHA (posesión y ocupación), DHARMA (servicio, justicia, cumplimiento religioso), MOKSA (liberación).

CHAI: Té.

CHAITANIA: La Conciencia Pura // Principio consciente.

CHAKINI SHAKTI: Es el poder de Vishnu, la Divinidad que preside el chakra Svadhisthana.

CHAKRA: Cada uno de los siete centros o plexos energéticos cuya función consiste en distribuir el pranapor todo el organismo: MULADHARA (en la parte baja de la espina dorsal. Elemento Tierra), SVADHISHTHANA (en la región sacra. Órganos de generación. Elemento Agua), MANIPURA (en el plexo solar. Elemento Fuego), ANAHATA (en el plexo cardiaco. Elemento Aire), VISHUDDHA (en la base de la garganta. Elemento Eter), AGNIA (en el entrecejo. Tercer ojo. Visión espiritual), SAHASRARA (en el vértice de la cabeza. Asiento de Shiva en cada ser).

CHAKRA VARTIN: Monarcas universales.

CHALA: Mantram repetido en movimiento.

CHALANA: Movimiento de la mente.
CHANDA: Intención // Deseo // Voluntad.
CHANDAS: Ciencia de la prosodia en sánscrito.
CHANDRA: La luna.
CHANDMARA: Lunático (muerto por la luna).
CHARVAKAS: Materialistas. Escuela que considera la materia como única realidad.
CHATUR: Cuatro.
CHELA: Discípulo.
CHESHTA: Actividades, gestos, movimientos.
CHETANA
CHETAS
CHIDAABASA: Conciencia individual // Conciencia empírica.
CHIDAKASH: Conciencia individual.
CHIDAKASHA: Espacio de la Conciencia.
CHIDANANDA: La alegría del espíritu.
CHIDARAM: El gozo de la conciencia.
CHIKITSA: Tratamiento.
CHINTA: Ansiedad.
CHIT: Conciencia Absoluta // Conciencia Universal.
CHIT JADA GRANTHI: Ego // El nudo entre la Conciencia y el cuerpo inerte // La identificación de la Conciencia con el cuerpo.
CHITTA: Memoria en el ámbito consciente e inconsciente // Materia o sustancia mental.
CHITTA BUDHI: Mente serena.
CHITTA SAMADHANA: Quietud.
CHITTA SAMADHANA ATMANI: Fijeza de la mente en Atma, es decir, Samadhi.
CHITTA SAUSTIAN: Mente sana, mente tranquila, mente sin deseos.
CHITTA SUDDHI: Mente pura // Purificar la mente.
CHITTA VRITTI IRODAHA: Cesación de las fluctuaciones de la mente.
CHITTAKASHA: Espacio mental.
CHURNA: Polvos.
CITRAGUPTA: Registros de los hechos de cada cual.
CITTA VRITTI NIRODHAH: primer Sutra del yoga "para los pensamientos".

D

DAIVA: La acción cuya causa viene del mundo dévico.

DAKINI: La shakti (energía) de Brama, Divinidad que preside el chakra raíz, el Muladhara.

DAKSHINA: Ofrenda tradicional que se entrega a la persona que dirige una ceremonia o ritual.

DAMA: Moderación.

DAMATHA: Disciplina que se impone alguien a sí mismo.

DANA: Caridad // Dar.

DANANJAYA: Una fuerza vital que alimenta al cuerpo.

DANAVAS: Gigantes legendarios que lucharon contra los Dioses Védicos.

DANDA: Violencia.

DARSHAN: Gozar la gracia de la presencia de un Sabio // Visión de Dios.

DARSHANA: Punto de vista // Visión // Escuela // Método // Sistema filosófico. Son de dos tipos: ASTIKA (Ortodoxas. Son Vaisheshika, Nyaya, Samkhya, Yoga, Mimansa y Vedanta) y NASTIKA (Heterodoxas. Son Budismo, Jaina y Charvaka. No aceptan la literatura clásica).

DARSHANKARAS: Autores de las Darshanas (Patanjali, Jaimini, Kapila, Kanada, Gautama y Vyasa).

DARUNA: Cruel // Inmisericorde // Inclemente.

DASYA: Servicio.

DATHUS: Sustancia.

DAUR MANASYA: Melancolía // Desesperación.

DAYA: Piedad // Compasión.

DEHA: Cuerpo físico.

DEHA BUDHI: El intelecto, que hace a uno identificar el Ser con el cuerpo físico.

DEHATMA BUDHI: Yo soy la conciencia del cuerpo // La idea de "yo soy el cuerpo".

DEHIN: El Encarnado, el que tiene cuerpo, el morador del cuerpo.

DEHINAKA: El que posee, el dueño de un cuerpo que pasa a través de todos los estados; niño, joven, viejo, etc.

DEVA: Ser celestial // Un elemental // Una inteligencia.

DEVA PUJA: Reconocer y honrar al Divino en todas sus formas.

DEVADANA: Camino del Norte o sendero de los Dioses, reservado para laicos que conocen el secreto de los 5 fuegos sacrificiales, y para eremitas, ascetas y monjes.

DEVADATTA: Una fuerza vital que produce el bostezo // Don de los Dioses.

DEVASYA: Luminoso.

DEVAYAGNA: El culto a los Dioses.

DEVAYANA: "Camino de los Dioses". Vía de los seres que reencarnan de nuevo en el mundo proviniendo del Brahmaloka.

DEVI: Esposa de Shiva // La energía femenina.

DHAMA: Control de los sentidos // Desarrollo del poder de la voluntad y el fortalecimiento de Budhi, para mantener bajo control a los sentidos // Autocontrol // Morada.

DHAMANA: Aquel que ha dominado sus pasiones.

DHAMANI: Arterias.

DHANANJAYA: El que obtiene el triunfo; calificativo de Arjuna.

DHARA: La tierra.

DHARANA: 2° nivel de concentración. Intensa concentración de la mente en algún objeto interno.

DHARANI: Sinónimo de Mantram . Verso sagrado cuya eficacia radica en su sonido más que en su significado.

DHARMA: Recta acción // Ejecución de una acción en libertad // Armonía // El Deber.

DHARMA KREIAHA: Lo realmente bueno, lo ulterrimamente bueno.

DHARMA PREIAS: Lo bueno inmediato, no lo bueno total.

DHARMACHAKRA: Rueda del Dharma. Representa la evolución con sus fuerzas determinantes y sus efectos sobre la vida.

DHARMADHARA: Experto en la Doctrina o en los libros doctrinales.

DHARMADHATU: Concepción de que en el Universo los objetos y las energías están sometidas a una misma ley, en virtud de la cual todo es interdependiente.

DHARMAKATHA: Discurso doctrinario.

DHARMAKAYA: El cuerpo cósmico de un Buda.

DHARMATA: La naturaleza que subyace bajo todas las cosas.

DHIRA: Quien mantiene siempre su mente vuelta hacia adentro.

DHIMAHI: Uno de lugar que entre nuestra divinidad.

DHIYO: Intelecto.

DHOSA: Pecado // Odio // Culpa.

DHOTI: Trozo de tela de algodón blanco que llevan los hindúes en torno a la cintura.

DHRITI: Firmeza // Resolución // Constancia.

DHRUVA: La estrella polar.

DHUTAGUNA: Asceta. Monje que ha hecho votos de austeridad.

DHUTANGA: Medios de purificación // Prácticas ascéticas o de austeridad.

DHYANA: Meditación.

DIGAMBARA: Mendicante desnudo // "Los desnudos", una de las corrientes de los Jainistas.

DIKSHA: Iniciación espiritual. Transmisión del poder Divino del Maestro al discípulo. Puede ser de dos formas: BAHYA DIKSHA (externa o física) o ABHYANTARI DIKSHA (interior o sutil).

DINACHARYA: Rutina diaria.

DIPANA: Aumentar el fuego digestivo.

DIUYA VARSHA: Un año de los Dioses, equivalente a 360 años humanos.

DIVYACAKSUS: Ojo Divino.

DIVYASROTA: Oído Divino.

DOSHA: Energías fundamentales y vitales constituyentes de los seres humanos. Son Vata, Pitta y Kapha.

DURGA: Difícil de acercarse, inalcanzable

DUKHA: Dolor, enfermedad

DRASHTA: El Vidente de la Verdad. El que ve a Dios.

DRASHTRI: El Vidente, el que ve.

DRAVYA: Substancia.

DRG: Preceptor // Vidente // Poder supranatural de ver.

DRISHTI: Visión incompleta // Opinión errónea // Escepticismo // Incredulidad // Punto de vista.

DRISHTI KASAYA: Degeneración de los puntos de vista.

DRISHTI SRISHTI VADA: La teoría de la creación simultánea (del universo). El Universo aparece para el ignorante en cuanto aparece el yo (ego). En cuanto desaparece éste, el Universo también desaparece.

DRISHYAM: Lo que se percibe. El lado objetivo de la manifestación.

DRISYA: Lo percibido // Lo visto.

DRSTIVADIN: Doctrinarios.

DUHKHASUKHA: Dolor-Alegría.

DUKHA: Dolor. Hay 3 tipos de dolor: ADIATMA (originado por el cuerpo), ADIBUTHA (causado por mala gente, animales, etc.) y ADIDEIVIK (aquellos que el hombre no puede controlar (terremotos, etc), o sea, calamidades naturales).

DURBUDHI: Intelecto negativo.

DURNIGRAHAM: Difícil de controlar, con referencia a la mente.

DURYODHANA: Invencible.

DVA: Dos.

DVAITA: Dual.

DVAITADVAITAVADA: Creencia de que la Divinidad es la base tanto de la materia como de las almas.

DVAITATITA: Lo que está más allá de la dualidad.

DVANDVAS: Los pares de opuestos (frío-calor, masculino-femenino, etc.).

DVANDVATITA: Sobrepuesto a los pares de opuestos, es decir, lo Absoluto // Más allá de los contrarios.

DVAPARA YUGA: Edad de cobre. Equilibrio entre el bien y el mal.

DVESA: Repulsión o desagrado que provocan los objetos.

DVESHA: Odio // Aversión // Repulsión // Disgusto.

DVIJA: "Nacido dos veces" // Ceremonia realizada a los nacidos en la casta de los Brahmanes.

DWES: Celos.

DYOTA: Luz esplendorosa.

E

EKA: Unico, uno.

EKACHARA: Que va o vive solo.

EKAGRA: Udireccionalidad // Mente firme, quieta.

EKAGRATA: Fijeza de mente // Intensa concentración sobre un objeto o pensamiento.

EKAJA: Los nacidos solo una vez.

EKAM DAS VIPRA BAHUDHA VADANTI: "Lo Eterno es uno, pero tiene muchos nombres".
EKAM SAT: Sólo uno existe.
EKATMATA: Idéntico.
ERSHA: Envidia.
ESKANDAS: Ataduras o lazos a lo mundano.
ETER: Elemento, espacio también llamado akasha.

G

GAGANA: Cielo.
GALA: Faringe.
GANAPATI: Otro de los nombres de Ganesha.
GANDHA LOKA: Plano de la fragancia.
GANDHARVAS: Músicos celestiales.
GANESHA: Dios del discernimiento o Sabiduría // Potencia que quita los obstáculos por la fuerza del conocimiento.
GARBHASHAYA: Útero.
GARBHINI: Embarazada.
GARBHO: Feto.
GARIMA: Poder de hacerse uno muy pesado.
GATAGATA: Lo que va y viene // Lo transitorio // La transmigración.
GATI: Comprimidos, pastillas, movimiento.
GATIM: Morir.
GAVINAU: Ureteres
GAYATRI: Trístico métrico de 8 sílabas. Es la estrofa métrica principal, porque conduce al Conocimiento de Brahman.
GHEE: Manteca clarificada.
GIRI: Colina // Montaña.
GIRIPRADAKSHINA: Culto alrededor de una colina.
GITA: Canción // Poema.
GNANA: Conocimiento // Sabiduría Divina // Iluminación Espiritual.
GNANA BHUMIKAS: Las 7 etapas de CONOCIMIENTO (Liberación): SUBHECHA (deseo de iluminación), VICHARANA (el oír y reflexionar.

La investigación), TANUMANASI (mente atenuada), SATTVAPATTI (la realización del Ser), ASAMSAKTI (el desapego), PADARTHABHAVANI (no percepción absoluta de los objetos), TURYAGA (más allá de las palabras).

GNANA DRISHTI: Visión del Conocimiento.

GNANA INDRIYAS: Organos de percepción.

GNANA MARGA: Sendero del Conocimiento Espiritual // Camino de la Sabiduría.

GNANA PAVANA: Purificación por medio del Conocimiento o la Sabiduría.

GNANA SAMBHARA: "Acumulación" de Sabiduría como evidencia del acopio de méritos que significa persistir en la práctica ascética.

GNANA SHAKTI: La fuerza del intelecto que procura el verdadero conocimiento // Capacidad de Conocimiento.

GNANA VIDYA: Conocimiento superior que comprende la sabiduría de los poderes ocultos.

GNANA YOGA: Sendero del discernimiento y de la quietud de la mente.

GNANAKANDAS: Una de las dos subdivisiones de los Veda que ayudan a alcanzar el más alto Bien, la más alta Sabiduría, lo Absoluto.

GNANI: Conocedor // Hombre de conocimiento.

GNANI YOGIN: El que ha encontrado el conocimiento de sí mismo.

GNEYA: Lo que debe conocerse // Lo cognoscible // Lo que puede o debe ser conocido.

GNEYAVARANA: El velo de la ignorancia con respecto a la verdadera naturaleza de la Realidad // La oscuridad engendrada por la errónea creencia en la realidad de los objetos.

GO: Conocimiento // Movimiento // Logro // Libertad // vaca.

GOPAL

GOPI: Mujer devota // Lechera.

GOTRIKA: Cualidades genéricas o de familia, que han sido heredadas // Cualidades que aportan la raza y la herencia.

GOVINDA: "Aquel que conoce todos los Veda"; otro nombre de Krishna // El pastor // El que ilumina a los hombres.

GRAHA: Ataduras que sujetan el alma individual // Los órganos de los sentidos que se apoderan de los objetos que están a su alcance.

GRAHAKA: El sujeto.

GRAHANA: El acto del Conocer // El conocimiento.
GRAHANI: Intestino delgado
GRAHITY: El conocedor.
GRAHYA: Lo conocido // Los objetos.
GRAHYESU: Lo conocido.
GRANTHIS: Nudos psíquicos.
GRIHASTRA: El que vive el karma de familia // Jefe de familia.
GUDAKESHA: El que conquistó a Tamas (Krishna). El de espeso cabello // El señor del sueño // El que permanece despierto.
GUDA: Ano.
GUDHA: Sueño.
GUHYA: Secreto // Oculto.
GULPHA: Tobillo.
GUNA GUNESHA VARTANTE: Las guna revolucionan entre las guna.
GUNA PIVARI: Criaturas que han alcanzado un estado privilegiado que les conduce a realizar acciones eminentes que les permiten alcanzar la Liberación en pocas vidas.
GUNAN VITAIA: Aquel en quien tan sólo florecen las cualidades o virtudes Divinas de Sat-Chit-Ananda.
GUNAPURNA: El dotado de infinitas cualidades.
GUNA: Cualidades // Atributos // Cualidades básicas de la materia.
GUNATITA: El que trascendió las guna.
GUPTA VIDYA: Conocimiento superior que comprende todo lo relacionado con los mantrams.
GUPTA MANAS: Mente secreta.
GURU: Versado en los libros sagrados y establecido en Brahman, que da instrucción espiritual al discípulo // Maestro // Instructor espiritual.
GURUCULAM: La Casa del GURU.

H

HAKINI: La energía de Paramashiva, la Divinidad que reina en el chakra Agnia.
HAM: El mantra origen del chakra Vishuddha.

HAMSA: Ave mítica que simboliza la sabiduría Divina // Asceta Realizado.

HANKA: Postura de medio loto.

HANUMAN: Dios hijo del viento con cara de mono, aliado de Rama

HARA: Otro de los nombres de Shiva // Destruir // Quitar.

HARI: "El que disipa la ignorancia", sobrenombre de Vishnu // El protector.

HARSA LOKA: Plano de la alegría.

HASTINA: Sabiduría.

HASTINAPURA: Ciudad de la sabiduría.

HATHA YOGA: Yoga para el desarrollo o integración espiritual por medio de la purificación, respiración, posturas, etc.

HAWA: Viento

HERUKA: Devoto de rango elevado despojado de las cosas mundanas.

HETU: Causa // Condición // Agente, fuente o impulso para la generación de causa-efecto y de placer-dolor.

HETUPHALAM: Causa y efecto.

HETVABHASA: Argumento falaz.

HIMSA: Violencia // Injuria // Daño // El desear el mal a un ser cualquiera por palabra, obra o pensamiento.

HITA-AHITA: Satisfecho-No satisfecho.

HOMA: Oblación de arroz y manteca hecha en el fuego.

HORA: Adoración por medio del fuego

HOTRA: Sacrificio.

HOTRI: Sacerdote que oficia el sacrificio Agnihotra y pronuncia la Anuvakya.

HRIDAYAM: Corazón espiritual donde se asienta el Ser // La sede de la Realización.

HRISHIKESHA: "Señor de los sentidos", calificativo de Krishna.

HRITGVHA: La cavidad del Corazón.

HYRANYAGARBHA: La totalidad de los cuerpos sutiles del Universo // Conciencia que se identifica con la Totalidad, como un todo indiviso // La Causa Cósmica Sutil.

I

IASHAS: Fama.
IATOKTA KARINE: El que obedece el Dharma.
ICCHANTIKA: Un incrédulo, que no desea la Iluminación.
ICHASHAKTI: El poder de la voluntad // Capacidad volitiva.
ICHCHA: Voluntad, deseo // La satisfacción de las necesidades corporales sin apegarse al cuerpo.
IDA: Canal energético que circula, en espiral, a la izquierda de la columna vertebral, desde el testículo (ovario) derecho hasta la fosa nasal izquierda.
IDAM: No-ego.
IDAM-PRATHAMA: Las primeras y mejores criaturas, que son naturalmente buenas y generosas porque han practicado actos virtuosos en muchas vidas pasadas.
INDRA: El Señor Supremo // El rey del cielo // Señor de los seres celestiales // El rey de los Dioses menores.
INDRIYAGNA: El que domina sus sentidos.
INDRIYAS: Sentidos externos.
IRSA: Celos // Envidia.
ISHTA DEVATA: El Dios al que uno gusta adorar.
ISHVARA: El creador de todas las cosas // El Dios personal // El Señor.
ISHVARA PRANIDHANA: Sumisión al Señor // Tener una meta espiritual.
ISHVARA PRASADA: Gracia Divina.
ISWARA: El creador de todas las cosas.
ISITA: Poder de crear.
ITVARA: Ayuno temporal.

J

JAGAT: Universo.
JAGAT AVASTA: Plano vigílico // Primer estado de conciencia.
JAGRAT: Sueño vigilante.
JALA: El agua.

JALA LOKA: Plano líquido.
JANARDANA: Libertador de los humanos.
JANU: Rodilla.
JAPA: Invocación // Repetición del nombre de Dios.
JAPA-YAGNA: Sacrificio que consiste en recitar en voz baja Mantrams, oraciones o la Sílaba Sagrada Om.
JARA: Vejez // Decadencia // Decrepitud.
JATI: Nacimiento // Casta.
JAYA: Maestría.
JAYANTHI: Cumpleaños.
JIGNASU: Deseoso de saber o de conocer.
JINA: Victorioso.
JITATMAN: El que se vence a sí mismo en servicio del Atman.
JIVA: El ser corporeizado // El yo empírico // Es el espíritu en estado de asociación con el cuerpo perecedero.
JIHVA: Lengua
JIVA BRAHMAN AIKA: El ego es idéntico a Brahman // Principal afirmación de la Vedanta.
JIVANMUKTA: Liberado en vida.
JÑANI: Yogi que practica Jñana yoga.
JÑANENDRIYAS: 5 sentidos de percepción.
JVALANAM: El fuego del Conocimiento.
JYOTIS: Luz, esplendor.
JYOTISHA: Astronomía y astrología.

K

KAIVALYA: Estado sin forma del Ser // Emancipación // Liberación.
KAIVALYA MUKTA: Liberación absoluta.
KAKIN: Aquel que experimenta placer y dolor, es decir, el individuo // Jiva.
KAKINI SHAKTI: La energía de la Divinidad Isha que preside el chakra Anahata, el del corazón.
KALA: Tiempo // Tiempo infinito.

KALACHAKRA: "Rueda del tiempo"// Sistema de Iluminación que utiliza elementos extraídos de la Astrología, la escatología, la fisiología y el yoga.

KALADHARMA: "La ley del tiempo" // La muerte.

KALAGNI: El fuego que destruye el tiempo (Shiva).

KALAKARA: El hacedor del tiempo (Shiva)

KALANTAKA: El que conquista el tiempo (Shiva).

KALAPURNA: La luna.

KALATITA: El que ha trascendido el tiempo.

KALI: Esposa de Shiva. Diosa de la muerte y la destrucción. Madre de Ganesha e Indra // Shakti divino que representa los aspectos creativos y destructivos de la naturaleza.

KALI YUGA: Edad oscura, edad de hierro. Es la actual era que empezó en el año 3102 a. C., a la muerte de Krishna. Es la peor edad y debe acabar con una catástrofe reparadora.

KALPA: Período de 4.320.000.000 de años // Lapso inconcebible durante el cual aparecen y desaparecen los mundos. Es de dos tipos: VIVATTA KALPA (período de creación) y SAMVATTA KALPA (período de destrucción). También es la ciencia de los rituales y ceremonias religiosas.

KALPA KASAYA: La degeneración de los tiempos.

KALPANA: Conceptualización // Aplicación de categorías a la realidad.

KALPATHARU VRIKSHAM: "El árbol que cumple todos los deseos"

KALPITAH: Imagen

KALVIDAM: Universo

KAMA: Deseo // Lujuria // Apego al goce // Deseo apasionado // Placer.

KAMADUK: Vaca de Indra.

KAMALOKA: El reino del deseo. La más baja de las tres esferas de la existencia.

KAMA-TANHA: Sed de placeres de los sentidos.

KAMYA KARMA: Ritos efectuados con miras a la obtención de un objeto deseado o un motivo // Acto ejecutado a impulsos del deseo.

KANDA: Sección.

KANTHA: Laringe

KAPHA: Moco, flema. Es una combinación de los elementos agua y tierra, en el que el agua es el elemento primario. Gobierna los sistemas inmunitario y endocrino en el ser humano (según la Ayurveda).

KAPILA: Autor de la filosofía Samkya.

KARANA: Causa // La energía cósmica en forma potencial // Principio lógico // Discernimiento fundamentado // Capacidad intelectual para argumentar.

KARANA SHARIRA: Cuerpo causal // Vehículo causal o ignorancia.

KARATALA: Estado en el que la mente se aferra a los sentidos.

KARIKA: Comentario.

KARMA: Acción // Toda acción que se ejecuta con intención debe compensarse y llegar a un estado de quietud inicial // Destino que un hombre se labra por la ley de causa y efecto.

KARMA INDRIYAS: Órganos de acción.

KARMA MARGA: Acercamiento a Dios mediante las acciones armoniosas y desinteresadas // Sendero de la acción.

KARMA YOGA: Destreza en la acción.

KARMAKANDAS: Una de las dos subdivisiones de los Veda, cuyo fin es ayudar a alcanzar la felicidad material aquí y en el más allá. Está compuesto de leyes éticas, rituales, sacrificios, etc // La sección de los Veda dedicada a regular el procedimiento de los sacrificios // Rituales.

KARMANISHTA: Seguidor del Karma Yoga.

KARMAAYA: Acumulación de méritos y deméritos que determinan la disposición o la situación de una persona en un momento dado de su existencia.

KARNA: Oído.

KARTA: Ejecutor de la acción // Actor // El que hace // El agente.

KARTIKEYA: El Dios de la guerra, hijo de Shiva.

KARTRITVA: Ejecución de la acción // Sentido de hacer.

KARTRITVA BUDHI RAHITA KARMA: La acción sin el sentido de ser el actor // Definición del Karma Yoga.

KARTRITVA BUDHI: Sentido de actuar.

KARUNA: Compasión // Piedad.

KARYA: Lo que debe hacerse o practicarse // Prescrito // Deber // Obligatorio // Efecto // Producto // Obra.

KARYAPUTA: El que descuida su deber // Que persigue un objetivo imposible // Imprudente.

KASAYA: Fracaso de la mente en descansar en Lo Absoluto debido al estado de adormecimiento, causado por las impresiones que produ-

cen los apegos // Es el tercer obstáculo para el buscador; aparecen pensamientos en la mente sobre previas experiencias con objetos sensoriales.

KATY: Cuerpo físico.

KATIKATARUNA: Medicina interna, tratamiento del cuerpo.

KAYA: Pelvis.

KAYA CHIKITSA: Caderas.

KASHI: Nombre antiguo de Benarés, que significa "La Luminosa".

KASHTA: La más severa austeridad, más que como ascética, como un castigo.

KAUSHALYA: Habilidoso.

KAVANA: Causa.

KAVYAKANTA: Un brillante improvisador de poesía.

KAYOTSARGAMUDRA: Posición de abandono del cuerpo, típico de los Jainistas.

KESHA: Cabello.

KESHAVA: Dios // "El que goza de felicidad ", calificativo de Arjuna.

KETU: Planeta energético.

KEVALA: Puro, sin mácula // Santidad absoluta.

KEVALA NIRVIKALPA SAMADHI: Etapa previa a la Realización del Ser. El ego todavía perdura. No hay conciencia del cuerpo. No se puede actuar cuando uno está en este estado. Cuando aparece la conciencia del cuerpo, el ego vuelve a funcionar. Hay conciencia temporal del Ser sin esfuerzo // Es igual a LAYA SAMADHI (apaciguamiento temporal de la mente).

KHANDA KALA: Tiempo finito o condicionado.

KHANDANA: Segundo paso del método filosófico hindú; refutación de la postura opuesta.

KHECHARI: Mudra que consiste en torcer la lengua hacia atrás.

KHYATIR: Conocimiento.

KIRTAMS: Cánticos.

KIRTANA: Alabanza a la Gloria Divina.

KIRTI: Fama.

KLEDA: Agua, agua sucia.

KLESA KASAYA: Transformación de las pasiones en factores negativos.

KLESAS: Aflicciones // Tristezas // Apego a los placeres mundanos // Impurezas // Son cinco klesas: AVIDYA (ignorancia), ASMITA (la ilusión

del yo = egoísmo), RAGA (Pasión // Gusto // Deseo sutil), DVESHA (Aversión // Disgusto), ABHINIVESHA (el apego a la existencia).

KOSHA: Envoltura o cuerpo.

KOSTHAS: Órganos internos.

KRALA: Una fuerza vital que crea el hambre.

KRAMA SRISHTI: La creación gradual del Universo.

KRAMAMUKTI: La Liberación gradual.

KRATU: Prudencia // Ritual védico.

KRISH: El que quita la tristeza de sus devotos // Sombra.

KRISHNA: El octavo Avatar // Maestro Divino cuya doctrina está en el Bhagavad Guita.

KRITA: Manifestado // Dentro del proceso de creación y disolución.

KRITA-KARMAN: Que ha hecho su obra.

KRITOPASAKAH: Aspirante que es apto para realizar al Ser // Buscador avanzado.

KRITYA: Proceso cósmico (de creación, manutención y destrucción)

KRITYA ANUSHTHANA GNANA: Llevar a cabo lo que debe hacerse para beneficiar a los seres // Conocimiento de lo que hace falta para salvar a todos los seres.

KRIYA YOGA: Yoga de preparación, purificación y perfección.

KRIYAMANA: Acciones sembradas en el presente que recogerán su fruto en el futuro.

KRIYAAKTI: Energía de la acción, que es la causa eficiente del universo.

KRODA: Ira // La mente sufre por el deseo.

KRTRIMA: Artificial.

KSHANIKATVA: Momentaneidad // La creencia en el eterno fluir de todo lo existente.

KSHANTI: Paciencia // Tolerancia // Indulgencia.

KSHATRA: Fuerza.

KSHATRIYA: La 2ª de las 4 castas. Eran los reyes y los protectores militares // Guerrero.

KSHAYA: Deterioro.

KSHEMA: Goce // Felicidad.

KSHETRA: Campo.

KSHETRAGNA: Un ser superior que adopta forma física para poder conectarse con el mundo material de esa manera // El morador del cuerpo.

KUBERA: El señor de las riquezas.

KULA: La Kundalini manifestada como luz de la conciencia que todo lo trasciende.

KUMARA: Adolescente // Puro // Inocente // Sabio místico.

KUMBHABHISHEKAM: Consagración.

KUMBHAKA: Retención del aire inspirado.

KUNDALINI: Energía femenina cósmica primordial presente en todo individuo en el chakra Muladhara // Representa la energía vital que debe ser despertada desde el chakra inferior hasta el superior para unirse a Shiva, logrando así la redención.

KUNDALINISHAKTI: La fuerza vital que anima la vida en el Universo.

KURMA: Una fuerza vital que causa la apertura de los ojos.

KUSALIPA: El que busca lograr la Iluminación mediante la meditación.

KUSHA: Hierba sagrada usada por los ascetas para sentarse.

KUTA: Lo más sutil

KUTASTHA: Visión espiritual.

KUTASTHA CHAITANIA: Brahman // Cumbre de pureza // Lo Real // Conciencia absoluta // Brahman como generador de Conciencia absoluta.

KUTASTHA NITYA: Lo inmutable.

KYUTA: Dícese de alguien que, debido a sus actos negativos, en la próxima reencarnación surgirá en una esfera existencial inferior a la que se encuentra.

L

LABDHI: Conseguir // Lograr // Ganancia.

LAGHIMA: Poder de hacerse uno mismo muy pequeño.

LAGHU: Ligero // Breve.

LAKINI SHAKTI: La energía de Rudra, asociada con el chakra Manipura.

LAKSHANA: Marcas o señales que identifican a un ser superior.

LAKSHMI: La esposa de Vishnu. Diosa de la fortuna y la belleza.

LAKSHYA LAKSHANABHAVA: Relación entre 2 palabras y un objeto idéntico implicado por ellas.

LALATA: Frente

LAM: El mantra origen del chakra Muladhara.

LANGHANA: Fuerza ayunante, genera catabolismo.

LAVANA: Salado.

LAYA: Entorpecimiento // Deslizamiento del estado mental hacia el sueño, por pereza o por fatiga, a la hora de buscar Samadhi // Un estado como de trance en el cual la mente se aquieta temporalmente // "Absorción" cuya meta es la unión de la conciencia individual con el objeto divino de la contemplación de cada uno.

LAYA SAMADHI: El apaciguamiento temporal de la mente.

LAYA YOGA: Disolución del espíritu individual en el Espíritu Universal mediante la purificación del cuerpo.

LINGA: Lo que tiene características // Falo // Espacio sutil en el que todo el universo está en el proceso de formación y disolución.

LINGA SHARIRA: Cuerpo sutil // Vehículo sutil // Vignano + Mano + Prano Maya Kosha.

LIPIKAS: Inteligencia que ordena el encadenamiento de la acción, y el paso de ella de potencia a acto.

LOKA: Mundo // Plano // Está asociado a las diferentes regiones del universo donde la creación tiene asiento. La diferencia entre los variados Lokas radica en la materia tattvica constitutiva.

BHUR LOKA: Corresponde a regiones donde los cuerpos tienen como base la materia densa.

BHUVA LOKA: Corresponde a regiones donde los cuerpos tienen como base de experiencia las estructuras pránicas y vitales.

SVAHA LOKA: Corresponde a regiones donde la conciencia se manifiesta usando como a base a Manas // Mundo celestial donde después de la muerte se goza de felicidades materiales como premio por acciones meritorias en la tierra.

MAHA LOKA: Corresponde a regiones donde la conciencia se manifiesta en base a sí misma, usando el Vignano.

YANAHA LOKA: Bienaventuranza.

TAPAHA LOKA: Conciencia.

SATYAM LOKA: Existencia.

ATALA: Estado en el que el hombre muere para renacer sin pasar por la esfera de Bienaventuranza.

VITALA: Estado en el que el ego superior se desprende del yo inferior.
SUTALA: Estado en el que la mente está esclavizada por los deseos.
RASATALA: La morada de la sensualidad.
TALATALA (KARATALA): La mente se aferra a los sentidos.
MAHATALA: Morada del vehículo astral.
PATALA: Morada del cuerpo.
LOKA VICHARA: Investigación del mundo.
LOKAVAYU: Prana del universo.
LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU: "Que todos los seres de este mundo sean felices".
LOKAYATIKA: Frívolo.
LOTSANA: Traductor.

M

MADA: Vanidad.
MADHAVA: Dulce como la miel.
MADHU: Es un demonio que representa la pasión de la naturaleza en el Bhagavad Gita // Miel.
MADHURYA: Dulzura.
MADHUSODANA: Krishna, el que ha destruido al yo (la miel).
MADHYAMA: Sonido cósmico en su forma sutil, anterior a su manifestación material.
MADHYAMIKA: Doctrina que enseña que los principios de la realidad fenoménica tienen una existencia momentánea y condicionada. Todo es ilusión. Sólo existe el Vacío.
MADIMA ADIKARI: Discípulo con deseos de conocer pero que le cuesta despertar. Es el que aun necesita explicaciones, si bien ya intuye de manera recta y firme el Sendero.
MADYA: Vino.
MAHA KUMBHA MELA: Gran festival del baño sagrado en el Ganges. Se celebra cada 12 años.
MAHA: Grande, gran.
MAHA LOKA: Plano del equilibrio.

MAHA VIDYA: Conocimiento superior que comprende todo lo relacionado con la revelación de lo Divino.

MAHA YOGA: Yoga del auto-análisis que tiene como objetivo llegar a una clara diferenciación entre lo que es el Yo y lo que es el no-Yo.

MAHABAHU: Potentemente armado.

MAHABHUTA: Elementos groseros.

MAHABINDU: El Vacío supersónico y metacósmico.

MAHACHITTA: La Gran Inteligencia.

MAHADAKASH: El gran dominio de la existencia, el Universo y la materia // Todo el Universo.

MAHAKALA: El tiempo infinito.

MAHAKRIYA: El Gran Agente.

MAHAMANTRA: El gran mantra. Se trata de la invocación a Krishna para obtener la liberación de las tendencias materiales. Es como sigue; "Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna, Krishna, Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare".

MAHAMUDRA: Asana conocida como la "gran postura", en la que el practicante se sienta con el talón izquierdo presionado el perineo y la pierna derecha estirada, mientras sostiene el pie derecho con ambas manos.

MAHAPURUSHA: Gran alma.

MAHASAMADHI: El gran Samadhi // El Samadhi final.

MAHASATTA: La Gran Existencia.

MAHASPANDA: La Gran Vibración.

MAHAT: Conciencia de todo lo creado // La luz proyectada de la Conciencia Absoluta.

MAHATALA: Morada del vehículo astral.

MAHATMA: Gran alma. Seres que viven libres de los impedimentos de los hombres mundanos. Son Jivanmuktas.

MAHAVAKYAS: Grandes sentencias védicas.

MAHAVIDEHA: Se ha cortado la relación con nosotros mismos, y por tanto aparece la Conciencia existiendo por sí sola.

MAHESVARA: Gran Señor del Mundo, que efectúa la destrucción y Creación periódica.

MAHIMA: Poder de hacerse uno mismo muy grande.

MAHODBHAVA: La Gran Naturaleza // El Gran Devenir.

MAITHUNA: Unión sexual.

MAITRI: Amabilidad.

MAJJA: El sexto Dathu, tejido nervioso, relleno de huesos.

MAKARA: Un monstruo marino que se parece a un cocodrilo, asociado con el chakra Svadhisthana.

MALA: Rosario.

MALA: Los desechos (materia fecal, orina, sudor).

MAMBANTARAS: Períodos de acción de Ishvara y por la tanto del Universo.

MAMSA: Carne.

MANANA: Reflexión. La confirmación interior de aquello que ha sido enseñado exteriormente.

MANAS: Pensamiento // Lo que fluctúa // Estructura mental // Fluctuación de la memoria // Facultad de pensar.

MANASA: Repetición mental de un mantra.

MANASIKA PUJA: Verdadera adoración mental.

MANASKAMA: Mente inferior, ligada al egoísmo y las pasiones.

MANAVA DHARMASASTRA: Conjunto de reglas, preceptos, deberes religiosos, ceremonias del culto, etc.

MANDA: Lento.

MANDALA: Figura mágica // Diagrama sagrado // Emblema geométrico que posee efectos espirituales // Diagrama místico circular.

MANDAKINI: Río, diosa.

MANGALAM: Bendición.

MANI: Joya.

MANIPURA: El 3° de los chakra. Está en el plexo solar y está relacionado con el elemento fuego.

MANIPUSHPAKA: Ornamento de piedras preciosas.

MANISHIN: Doctos // Devotos.

MANO: Memoria.

MANO MAYA KOSHA: Mente // Cuerpo emocional // Envoltura ilusoria del movimiento.

MANOLAYA: Quietud temporal de la mente (concentración).

MANONASA: Muerte de la mente // Destrucción permanente de todo pensamiento.

MANTAPAM: Un santuario en cuyo interior hay o no la imagen de un Dios.

MANTRA-DIKSHA: Iniciación.

MANTRAM: Palabra de poder // Fórmula sagrada. Son de 6 tipos: NITYA (el que se repite habitualmente), VACHIKA (repetición verbal del mantram), UPPANSHU (repetición semi-verbal), MANASA (repetición mental), CHALA (repetición en movimiento), ACHALA (repetición sin movimiento).

MANTRISHAKTI: La fuerza del lenguaje.

MANU: El Padre Primordial de todos los seres // El primer hombre.

MANUSHYA VARSHA: Un año humano.

MANVANTARA: Ciclo de creación, también denominado "día de Brahma"

MANYA: Lo que no es.

MARANA: Muerte.

BALA MARANA: Muerte de tipo infantil, como pueden ser los suicidios, muerte por impulsos sexuales, etc.

PANDITA MARANA: Muerte de los Sabios.

MARANAKALA: Ayuno hasta morir.

MARDAVA: Humildad.

MARGA: Modo de acercamiento en la búsqueda espiritual // Camino y linaje espiritual.

MARICHI: Espejismo // Jefes de los Maruts, "rayo de luz".

MARMA: Vital , Sutil, de la guerra.

MARUT: Espíritu del viento // Dioses de la tempestad.

MASALA: Mezcla.

MASTHULUNGA: Cerebro.

MATH: Templo o santuario privado.

MATRA: Medida // Manifestación.

MATRU BHUMI: La Madre Tierra.

MATRUBHATESVARA: Ishvara en la forma de madre.

MATSAR: Avaricia.

MATSYA: Pescado.

MAUNA: Silencio que se imponen los Yoghis durante algunos días, semanas o meses.

MAYA: Ilusión // Ignorancia // Todo lo que está sujeto a cambio y tiene principio y fin.

MAYAYA: Magia // Ilusión.

MEHA: Orina, producto de la orina.

MEHANA: Genitales

MERU: Montaña mítica que para los hindúes es el centro espiritual del universo // Centro del mundo.

METTA: Amor.

MIMANSAKA: Persona que aborda el mundo desde la Purva Mimansa // Ritualista.

MITHYA: Falso, irregular, viciado.

MOHA: Delirio // Ataduras (deseo, ira, codicia y persistencia en el error).

MOHAM: Ilusión // Error // Ignorancia.

MOKSHA: Liberación.

MOKSHA SANKALPA: Determinación a liberarse de lo falso.

MOUNA: Silencio.

MOUNA DIKSHA: Iniciación por medio del silencio.

MOUNA PARA VAK: La palabra suprema es silencio.

MOUNA VYAKHYA: La verdad de expone en el silencio.

PRAKATITA TATTVAM

MOUNI: Alguien que ha hecho votos de silencio.

MRUTA MANAS: Mente muerta.

MUDHA: Mente confusa.

MUDITA: Alegría // Altruismo.

MUDRA: Gestos // Signos mágicos efectuados con las manos // Cereal tostado.

MUHURTA: Fecha auspiciosa

MUKHYA: Devoción superior basada en el sacrificio interior.

MUKHAM: Boca.

MUKTA: Alguien que ha conseguido la liberación.

MUKTALOKA: La región de las almas liberadas.

MUKTASANGRAHA: Libre de apegos.

MUKTI: Liberación.

MULA-AGNIANA: Velo de la ignorancia.

MULADHARA: El 1º chakra. Está en la parte baja de la espina dorsal.

MULAMAYA: La ilusión primaria.

MUMUKSHU: El estado más bajo en el camino espiritual. Es la persona que ha comenzado la búsqueda espiritual y se identifica con el cuerpo-mente. Siempre está procurando sacar beneficios a partir del sentido cuerpo-mente.

MUMUKSHUTVA: Ardiente deseo de Liberación.
MUNI: Sabio //Asceta que ha hecho voto de silencio.
MURTI: Forma.
MURTI DHYANA: Rezar sobre una forma.
MUTRA: Orina.
MUTRA MARGA: Uretra.

N

NADA: Sonido cósmico
NADANTA: Palpitación creativa del sonido y la luz.
NADI: Nervio o tubo astral // Conductor de energía.
NADITAMA: El río por excelencia, que era el SARASVATI, hoy en día desaparecido y venerado por ser la cuna de la Cultura Védica.
NAGA: Una fuerza vital que causa el vómito y el eructo // Serpiente // Sobrenombre aplicado a los sabios, adeptos o iniciados.
NAGA LOKA: Plano de la fantasía.
NAIMITTIKA: Obligaciones a efectuar en circunstancias especiales.
NAISHKARMYA: Acción desinteresada.
NAIVEDYA: Un ofrecimiento de comida.
NAMA: Nombre (tiempo).
NAMASKARA: Postración ante Dios o el Gurú // Saludo.
NAMASTE: Saludo tradicional hindú.
NAMIKA: Cualidades que el individuo va adquiriendo por sí mismo (que no le vienen de familia) // Cualidades propias de cada individualidad.
NANDATI: Satisfacción por las buenas obras o el deber cumplido.
NANRITAM VADETA: Imposibilidad de los Dioses de decir mentiras.
NARA: Humanos.
NARAKA: Infierno.
NARAYANA: Un nombre de Vishnu.
NARKA LOKA: Purgatorio
NASA: Nariz.
NASTI: No-Ser.
NASTIKA: Escéptico, ateo.

NATARAJA: Uno de los nombres de Shiva

NATHA YOGUIS: Yoguis seguidores de Shiva que lograban poderes sobrenaturales.

NAVADVARA: Que tiene 9 puertas; el cuerpo humano, con sus 9 orificios; 2 ojos, 2 fosas nasales, 2 oídos, la boca y 2 orificios de excreción.

NETRA-DIK: Ojos.

NETI: Instilaciones nasales de solucion fisiológica.

NETI-NETI: "Esto no es, esto no es" // Proceso analítico de negar todos los nombres y formas.

NEYARTHA: El aspecto literal de un texto o exposición. Se necesitan aclaraciones posteriores para comprenderlo.

NIDANA: Cadena de causalidad o causación.

NIDIDHYASANA: Conciencia del Ser sin interrupción // Contemplación ininterrumpida // Meditación // Meditación real, recogimiento profundo y captación cierta de la Verdad.

NIDRA: Estado de dormir sin soñar.

NIHSREYASA: El más alto Bien.

NIMESHA: El instante en que Brama cierra los ojos y sucede la disolución del universo.

NIMITTA: La causa accidental.

NIMITTA KARANA: La causa eficiente.

NIRAKARA: Sin formas.

NIRAMA: Sin la toxina.

NIRAMISA: El placer espiritual.

NIRASA: No tener deseos.

NIRAYANA: Zodíaco no en base a las estaciones ni al sol , sino a las constelaciones, zodíaco oriental

NIRDHARMA: Sin religión, doctrina o creencia.

NIRGARA: Destrucción de los factores negativos por medio de la automortificación.

NIRGUNA: Lo incondicional // Sin atributos // Lo trascendental.

NIRGUNA BRAHMAN: Meditación en Brahman sin apoyos ni atributos mentales // Brahman sin atributos // Lo inmanifestado.

NIRGUNA DHYANA: Meditación sin formas concretas.

NIRISHVARA: Ateo.

NIRMANAKAYA: El cuerpo material.

NIRODAHA: Control, estabilidad // Parada de la mente.

NIRUDHA: Mente controlada // Cesación.

NIRUHA: Lo que es retenido.

NIRUKTHA: Explicación etimológica de las palabras de los Veda.

NIRUKTI: La forma de expresar la Doctrina.

NIRVANA: Disolución final // Extinción de la llama de la vida // Liberación // La cesación de todas aquellas pasiones que producen el apego al mundo.

NIRVEDAM: Desapego.

NIRVICARA: Concentración en objetos sutiles sin ayuda de palabras.

NIRVIKALPA: Más allá del alcance de las ideas // Libre de ideas // Sin modificaciones de la mente // Eternidad // Duración inmutable.

NIRVIKALPA SAMADHI: Absorción no acompañada por la conciencia del yo, es decir, la fusión total en Brahman. Están totalmente interrumpidas las facultades mentales. Es de 2 tipos: KEVALA NIR. SAMADHI (Etapa previa a la Realización del Ser. El ego todavía perdura. No hay conciencia del cuerpo. No se puede actuar cuando uno está en este estado. Cuando aparece la conciencia del cuerpo, el ego vuelve a funcionar. Hay conciencia temporal del Ser sin esfuerzo) y SAHAJA NIR. SAMADHI (Estado de un gnani que ha eliminado su ego. El gnani puede funcionar en el mundo con naturalidad).

NIRVIKRIYA: Sin cambio, no perturbado // No perturbado por la actividad.

NIRVITARKA: Sin deliberación o razonamiento // Concentración en objetos gruesos sin ayuda de palabras // Sin raciocinio // Sin disquisición.

NISARGA: La naturaleza.

NISHIDDA: Acciones prohibidas por las escrituras.

NISHIDDA KARMA: Actos prohibidos, como pueden ser matar, robar, vicios, emborracharse, etc.

NISHKAMAKARMA: Acción desinteresada, sin motivo, sin apego ni egoísmo // Acción que no crea un nuevo karma.

NISHKRIYA: Desprovisto de acción // Sin actividad.

NISPAPAPAPA: No culpa-culpa.

NITARTHA: El aspecto esencial de un texto o exposición. Es innecesaria la posterior interpretación del texto.

NITAMBA: Nalgas.

NITYA: Ritos obligatorios de cada día // Constante // Continuo.

NITYA KARMA: Son acciones purificadoras realizadas en forma de meditaciones al amanecer, al mediodía y al atardecer // La práctica de la buena conducta.

NITYA MANTRAM: Mantram que se repite habitualmente.

NITYA PRALAYA: Estado de perpetua e incesante disolución o cambio de formas.

NITYA SARGA: Estado de continua creación o evolución.

NITYA VIPARYASA: Considerar lo impermanente como permanente.

NITYATRPTA: Siempre contento.

NIVRITTI: Renunciación.

NIVRITTI MARGA: Sendero del desapego a la acción. Sendero de la renuncia.

NIYALI: Fatalidad // Determinismo.

IYAMA: isciplina particular (limpieza, austeridad, contento, estudio de las escrituras y meditación en Dios) // La conducta hacia uno mismo // Autodisciplina // Purificación moral.

NIYAMAKA: Controlador.

NIYAMYA: Lo dirigido.

NIYATI: Destino visto como orden natural de los acontecimientos (naturaleza, por ejemplo).

NIYATIVADA: Determinismo // Fatalismo.

NYASA: Método para armonizar energía.

NYAYA: Doctrina racional, consagrada a la lógica y a la teoría del conocimiento. Atribuida a Gautama.

NYTIA: Real // Eterno, permanente.

NYTIA ANYTIA VASTU VIVEKAHA: Discernir entre lo que es real y lo que no lo es.

O

OJAS: Fuerza // Energía //Vigor // Poder // Vida // Luz // Esplendor // unión.

OJAS STHANA: La fuente de vitalidad del cuerpo // Lugar de luz.

OM: Vease AUM.

OM MANI PADME HUM: Fórmula ritual de invocación. "La Joya en el Loto".

OM TAT SAT: Invocación solemne pidiendo la Bendición Divina // "Tú eres el Supremo y Absoluto Ser".

OMKAR: El sonido "OM" // Plano de las vibraciones perfectas.

OSHTA: Labios

P

PACHANA: Digerir liberar el alma sin modificar el agni.

PADA: Capítulo // Parte de un verso.

PADA SAVANA: Servicio puro y total.

PADARTHA: El sentido de una palabra // Lo que es designado por un término // Categoría.

PADARTHABHAVANI: La no-percepción absoluta de los objetos. Es la 6ª etapa de la iluminación.

PADATALA: Planta.

PADMASANA: Postura de loto.

PADME: Loto.

PADOPAGAMANA MARANA: Morir permaneciendo inmóvil como un árbol.

PAKVA: Preparación.

PAKWASAYA: Intestino grueso.

PAKVI: Alma lo suficientemente desarrollada.

PAL: Amigo o protector // Alguien que cuida.

PANCHAKARMA: Las cinco acciones de purificación.

PANCHAJANYA: Las 5 razas humanas de las cuales, la 5ª es la raza aria.

PANCHAMAHAYAGNA: Los 5 grandes sacrificios que tienen que realizar los Brahmanes cotidianamente en India: BRAHMAYAGNA (el culto de Brahman, recitando los Veda), PITRYAGNA (el culto a los antepasados), DEVAYAGNA (el culto a los dioses), BHUTAYAGNA (el culto a todas las cosas vivientes), PURUSHAYAGNA (el culto a los huéspedes mediante la hospitalidad).

PANCHANGA: Calendario astrológico hindú.

PANCHIKARANAM: Proceso de quintuplicación de los elementos sutiles dando origen al Universo manifiesto.

PANDIT: Erudito // Sabio // Alguien que conoce las Escrituras, las Doctrinas y la ley hindúes.

PANITALA: Palma.

PAPA: El demérito acumulado por actos pecaminosos // Malicioso // Vicio // Mal // Daño.

PARA: Superior // Infinito // Supremo // El sonido no manifestado // El estado de Conciencia más elevado.

PARA VIDYA: Conocimiento Superior. Comprende: GNANA VIDYA (la sabiduría de los poderes ocultos), MAHA VIDYA (lo relacionado con la revelación de lo Divino), GUPTA VIDYA (lo relacionado con los mantrams), ATMA VIDYA (lo relacionado con la Realización).

PARABRAHMAN: La Realidad Suprema.

PARACHITTA GNANA: Conocimiento de la mente de los otros seres.

PARADESHA: Paraíso.

PARAGATA: "El que ha pasado a la otra orilla"; hombre perfecto.

PARAMA: Supremo // Sublime // Excelso // Lo mejor.

PARAMAHAMSA: "El que se eleva por encima del Yo".

PARAMAKASH: El ser Absoluto // La Realidad atemporal sin espacio // Lo Absoluto.

PARAMAPADA: El lugar donde gozan de bienaventuranza aquellos que consiguen la Liberación.

PARAMARTHA: La Verdad sublime // La Verdad absoluta // El discernimiento de la realidad // Punto de vista absoluto o supremo, en el cual cesa toda distinción y los contrarios se reabsorben en la No-Dualidad.

PARAMARTHA SATYA: La Verdad esencial.

PARAMARTHIKA: Realidad Absoluta.

PARAMARTHIKA JIVA: El Jiva real.

PARAMATMAN: El Atman Supremo // El Espíritu Universal o Supremo.

PARAMESHASHAKTI: Poder del Señor Supremo.

PARAMPARAPRAPTA: Recibido o transmitido de uno a otro por sucesión o tradición.

PARAMPARYA KARMA: Proceso de transmisión de las Enseñanzas fuera de los textos, es decir, de Maestro a Discípulo.

PARANTAPA: "El terror de sus enemigos", Arjuna.
PARAPARA: Excelso // Sublime.
PARAPRAMANA: Más allá de todo Conocimiento.
PARASU: Hacha.
PARATANTRA: Dependiente.
PARAVAK: Palabras no habladas.
PARAVIDYA: Supremo conocimiento // Sabiduría Divina // Ciencia superior.
PARAYANAM: Cantar // Recitar.
PARI KARMA: Preparado para la acción con una mente desapegada de sus frutos.
PARIA: Fuera de casta. Persona privada de derechos religiosos o sociales.
PARIKSA: Análisis.
PARINAMA VADA: Ley de la evolución que admite el cambio real de la causa que se transforma en el efecto (para la Vedanta no es así) // Una cosa se transforma realmente en otra.
PARITTA: Mantram de protección.
PARIVRAJA: Monje mendicante.
PARIYATTI: Asimilación de la Doctrina. Consta de tres etapas; estudio de la teoría, puesta en práctica y concreción de sus objetivos.
PARMARTH: Espíritu de servicio.
PAROKSA: Causa trascendental.
PASCHANT KARMA: Acciones posteriores al Panchakarma.
PASHA: Cadena // Vínculo que retiene al alma. Por ejemplo, puede ser el mundo exterior.
PASHYANTI: Sonido que emerge hacia lo audible y que es transmitido por reverberación.
PATALA: Morada del cuerpo // El mundo inferior // Las regiones infernales.
PAUNDRA: Rugido de león.
PAVAKA: Padre de los fuegos místicos.
PAVANA: Purificación // Medio de purificación.
PAVRITI: Obrar solo para conseguir la salvación.
PHALA: Resultado.
PHUPUSSA: Pulmones.
PINDA: Torta alimenticia o pastel que es ofrenda mortuoria a los antepasados.
PINDANDA: Microcosmos.

PINGALA: Canal energético que circula en espiral a la derecha de la columna vertebral, partiendo del testículo (ovario) izquierdo y finalizando en la fosa nasal derecha.

PIPPALA (ASHVATTHA): Nombre común de la higuera sagrada (ficus religiosa).

PISACHAS: Demonios.

PISUNAVACA: Calumnia // Chisme.

PITRI: Seres ni divinos ni humanos // Antepasado.

PITRYAGNA: El culto a los antepasados // Camino del Sur, o el sendero de los antepasados, reservado para laicos que consumen su vida en ritos piadosos, caridad y buenas obras.

PITTA: Bilis. Tipo de personalidad con características de constancia y astucia (según la Ayurveda). Es primariamente el elemento fuego, con el agua como elemento secundario. Gobierna el sistema digestivo y el metabolismo en el ser humano (según la Ayurveda).

PLEHA: Bazo.

PRABHASA: La aurora.

PRABUDDHA MANA: Mente.

PRACTIBASICA: Ilusorio, que tiene apariencia pero no realidad.

PRACHODAYAT : Es la correcta conducción (dirigir nuestro pensamiento en esa dirección).

PRADAKSHINA: Rito hindú de caminar en torno al objeto al que se rinde culto.

PRADHANA: Substancia primordial // La causa primaria // Materia indiferenciada.

PRADHANA KARMA: Las cinco acciones.

PRADIBANDAS: Obstáculos mentales que le impiden al hombre verse esencialmente.

PRAGYA: Discriminación sabia.

PRAGNA: Conciencia asociada al estado de sueño profundo (Ananda). Sabiduría // Conocimiento sutil o superior.

PRAGNANAM BRAHMAN: El conocimiento es Brahman // La Conciencia es brahman.

PRAGNA APARADHA: Error en el intelecto.

PRAGNIA: Conocer // Facultad de conocer // Sabiduría // Conocimiento más allá de los sentidos y la mente.

PRAGNIAPARAMITA: Estado donde se alcanza la comprensión en sí mismo de todo lo que se percibe // La perfección de la Sabiduría.

PRAJA: Procreación // Generación.

PRAJAPATI: El Señor de las criaturas o el Señor de la creación.

PRAJAYEYA: Deseo de crear, de devenir.

PRAJNA PARADHA: Error del intelecto en creer que somos cuerpo o mente.

PRAKAMYA: Tener todos los deseos satisfechos.

PRAKARANA: Tratado o manual.

PRAKARANAGRANTAS: Libros introductorios al Vedanta.

PRAKASHA: Luz.

PRAKOPA: Acumulación. Segunda etapa del shat kriya kala.

PRAKRITI: La substancia cósmica de la que ha surgido todo el Universo material // La naturaleza primordial.

PRAKRITI LOKA: Mundo fenoménico.

PRAKRITILAYA: Ligado a la materia.

PRAKRUTI: Constitución individual según la Ayurveda.

PRALAYA: Disolución cósmica // El Universo entero se reabsorbe en el Brahman no-manifiesto o Realidad Suprema // Periodo de reposo de Ishvara y por tanto del Universo. Es de 3 tipos: NITYA PRALAYA (disolución experimentada en sueño profundo), NAIMITIKKA PRALAYA (el mundo físico y sutil se reabsorbe en el mundo causal), PRAKRTA PRALAYA (cuando la vida de Brama llega a su fin. Todos los Tattvas se funden retornando a la causa final, la Prakriti).

PRAMANA: Los medios apropiados para el conocimiento // Evidencia // Conocimiento correcto.

PRAMATA: Aspirante a la Verdad // Conocedor // Discípulo.

PRAMEYA: Lo que puede conocerse a través de Pramana.

PRAMUDITA: Estado de dicha resultante de la Iluminación.

PRANA: Fuerza vital // Aliento vital. Son 5: PRANA (controla el proceso de respiración), APANA (controla la nutrición y la excreción), SAMANA (gobierna la digestión), UDANA (regula el diafragma y expulsa el cuerpo sutil del físico en el momento de la muerte), VYANA (vitaliza los tejidos y hace circular la sangre).

PRANAHATI: La destrucción total // Muerte espiritual causada por el olvido de Dios.

PRANAVA: Om, sonido místico.

PRANAYAMA: Control de la respiración.

PRANO MAYA KOSHA: Envoltura ilusoria de la vitalidad // Cuerpo pránico.

PRAPATTI: Completo abandono confiado en manos de Dios // Gozosa identificación con la Voluntad Divina.

PRAPTI: Capacidad de conseguir cualquier cosa.

PRARABDHA KARMA: Karma encarnado // Destino. Tiene 3 categorías: ICCHA (lo deseado personalmente. Para quien ha Realizado el Ser no existe Iccha), ANICHHA (lo no deseado), PARECHHA (lo deseado por los otros).

PRASAD: Alimento bendecido por un Sabio // Mente sana.

PRASADA: Gracia.

PRASARA: Diseminación. Tercera etapa del shat kriya kala.

PRASANGA: Yugo.

PRASARANA: Expansión.

PRASUTI: Embarazo.

PARASUTI TANTRA: Obstetricia.

PRASHANTA CHITAIA: Mente serena, mente quieta.

PRASHANTAMANASAM: Mente en paz.

PRATHYAHARA: Control del alimento, moderación.

PRASTHANAS: Fuentes (del Vedanta, por ejemplo).

PRATIAHARA: Primer nivel de concentración.

PRATIBHA: Intuición // Iluminación espontánea // Conocimiento instantáneo.

PRATIBHANA: Elocuencia para expresar la Doctrina.

PRATIBHASIKA: Estado de sueño con imágenes // Aparenten // Ilusorio // Punto de vista alucinatorio o puramente ilusorio.

PRATIBIMBA VADA: La teoría del jiva reflejado.

PRATIGA: Ira.

PRATIGNA: Voto // Promesa //Afirmación solemne.

PRATIKA: Símbolo // Imagen sagrada.

PRATISAMKHYANIRODHA: Destrucción del samsara por la Sabiduría adquirida.

PRATISHTHA: Morada // Residencia.

PRATISHTHITA: El que está fijamente establecido en el Yoga.

PRATISTHITA: El afirmado en la Sabiduría.

PRATITYA: Dependiente.

PRATYA VAIA DOSHA: "Arteriosclerosis espiritual". Cuando el ser humano se va alejando de su naturaleza esencial sin darse cuenta.

PRATYABHIGNA: Reconocimiento.

PRATYAGATMAN: Estado de Iluminación interna.

PRATYAK CETANA: Consciencia introspectiva.

PRATYAKSHA: Percepción directa // Visión // Experiencia directa.

PRATYAKSHA GNANA: Percepción esencial.

PRATYAKSHA VAGAMA: Percepción inmediata.

PRATYAVEKSHANA GNANA: Discernir las particularidades de los fenómenos // Conocimiento que aprehende todos los detalles.

PRATYAYA: El contenido total de la mente en cualquier momento dado.

PRATYUCHA: La luz del día.

PRATYUKTIH: Respuesta.

PRAVRITTI: Manifestación // Acción.

PRAVRITTI MARGA: Sendero de la acción // Vía de la progresión.

PRAYAPATI: El Señor de todas las criaturas.

PRAYASCHITTAS: Penitencias.

PRAYOYAMA: Fruto de la Liberación // El resultado que producirá la Verdad o Liberación.

PREMA: Devoción intensa entre iguales.

PREMVILASVIVARTA: Unión mística entre el amante y lo amado; la completa entrega incondicional al Señor.

PRETA: Fantasmas // Espectros de los muertos.

PRETARASTHA: Almas muertas.

PRIA: Bienaventuranza Absoluta referida a los cuerpos duales.

PRITI: Afecto.

PRITIVI: Tierra (concreción) // La capacidad de la concreción de las cosas.

PRUSHTAVAMSHA: Columna vertebral.

PUGDALA: Persona // Individuo // Conjunto de procesos físicos y mentales que agrupados, conforman una personalidad.

PUJA: Adoración ritual // Veneración // Ritual de adoración // Ofrenda.

PUNARBHAVA: Renacimiento.

PUNARJANMA JAYA: "Victoria sobre el renacimiento".

PUNARJANMA SMRITI: Memoria de las pasadas existencias.

PUNYA: Virtud // El mérito acumulado por actos virtuosos.

PUNYA SAMBHARA: El acopio de méritos como resultado de la perseverancia en el Camino. Suefecto más sensible es el incremento de la Sabiduría.

PURAKA: Inhalación de aire.

PURANA: Relato espiritual mitológico con significado simbólico. Textos sagrados del hinduismo que relatan la creación, destrucción y renovación del Universo // Antiguo // Original.

PURI: Terreno.

PURNAM: Plenitud.

PURUHUTA: Un nombre de Indra, rey de los Dioses.

PURUSHA: La causa eterna y eficiente del Universo // El espíritu cósmico// La Esencia // La Divinidad // El alma del Universo.

Purusharta: Los cuatro objetivos de la vida: Artha, Kama, Dharna, Moksha.

PURUSHAKARA: Esfuerzo humano.

PURUSHARSHABA: El hombre superior interior y eterno de cada uno.

PURUSHATVAM: Principio masculino.

PURUSHAYAGNA: El culto a los huéspedes mediante la hospitalidad.

PURUSHOTTAMA: El ser personal supremo // El mejor de los hombres.

PURVA: Antes, anterior.

PURVA KARMA: Acciones previas al panchakarma.

PURVA MIMANSA: Darshana ritualística. La Liberación se alcanza por medio del cumplimiento de los ritos y cultos tradicionales, descartando todo elemento ascético. Atribuido a Jaimini.

PURVANIVASANUSMRTIGNANA: Conocimiento de existencias previas.

PURVAPAKSA: Primer paso del método filosófico Hindú; declaración de la postura opuesta.

PURVAPAKSIN: Oponente filosófico.

R

RAGA: Hábitos // Deseos básicos // Sensaciones // Codicia // Avaricia // Pasión // Deseo sutil.

RAGA DVESHA: El par de opuestos constituido por el amor y el odio, apego y aversión, gusto y repugnancia, atracción y repulsión.

RAGHAVA: Amoroso o digno de ser amado // Otro nombre de Rama.

RAHAS: Soledad // Retiro // Secreto // Misterio.

RAHAT: Santo // Liberado.

RAJA YOGA: Disciplina espiritual basada en el control de la respiración y en el reconocimiento de los contenidos mentales. Es el sendero preferido por quienes se sienten inclinados a actualizar sus potencias latentes, a regir las facultades mentales por la voluntad, dominar el yo interior y desenvolver la mente, a fin de ayudar a la evolución del alma. La concentración es una de sus armas más importantes.

RAJA-GUHYA: Secreto // Misterio // Soberano // Supremo.

RAJAS: 2ª guna, caracterizada por el deseo, la acción y la pasión // Actividad // Tendencia hacia la actividad exterior.

RAJJUH: Cuerda.

RAKSHA: Protección.

RAKSHASAS: Personajes demoníacos de la mitología hindú con predomino de la guna rajas // Gigantes // Ogros.

RAKTA: Rojo.

RAKTA DHATU: Tejido sanguíneo.

RAKTA MOKSHA: Sangrías. Uno de los panchakarma.

RAM: Sílaba origen del chakra Manipura.

RAMA: Dios. Avatar de Vishnu. Lo que resplandece dentro de mí

RAMAYANA: Historia o viaje de Rama

RASA: Yo Supremo // Dicha // Paz // Gusto // Sabor.

RASA LOKA: Plano del gusto.

RASASVADA: Quedarse en el disfrute del Savikalpa Samadhi cuando se va en pos del Nirvikalpa Samadhi.

RASATALA: Morada de la sensualidad.

RASAYANA: Elixir de la inmortalidad.

RASHI: Signo del zodíaco.

RATHA: Carro o vehículo.

RATRICHARYA: Rutina durante la noche.

RECHAKA: Exhalación del aire retenido.

RIAM: La determinación del curso ordenado de todas las cosas, tanto en su aspecto moral como material.

RIAMBHARA: Cuando mediante el Samadhi la consciencia puramente intelectual se convierte en consciencia espiritual. Es decir, el practicante es "portador de lo recto".

RIAMBHARA PRAGNA: Es la clase de consciencia que da una percepción inequívoca de lo recto y verdadero // Intuición.

RIG VEDA: Veda de las estrofas e himnos mágicos.

RISHI: Sabio // Vidente // Hombre inspirado o iluminado.

RITA: Orden cósmico // Ley cósmica de la justicia natural.

RUKSHA: Seco.

RUDRA: El destructor del Universo. Nombre dado a Shiva // El poderoso.

RUD: Gritar.

RUDRA LOKA: Plano del Bien Cósmico.

RUPA: Forma (espacio).

RUPALOKA: Plano de las formas sutiles.

ROGA: Enfermedad.

ROGI: Enfermo.

S

SABDA: Conocimiento testimonial de un objeto // Conocimiento obtenido de las escrituras o por testimonio // Testimonio en cuanto medio válido para obtener el Conocimiento // El testimonio de la persona fidedigna.

SABDAPRAMANA: Testimonio de las Escrituras Védicas // Apelación a la autoridad de los Veda.

SABHAVAVADA: Doctrina según la cual el Universo es consecuencia de las propiedades naturales de las substancias y no resultado de la voluntad de un agente supremo. Rechaza la relación causa-efecto.

SAD-ASAD-VILAKSANA: No es real ni irreal (Maya).

SADASHIVA: Poder en el universo que trabaja por la Liberación y que está presente en el corazón de los hombres // La Divinidad que preside el chakra Vishuddha.

SADDARSHANAS: Los 6 sistemas filosóficos ortodoxos de la India // Visiones de la verdadera Realidad.

SADEHA MUKTA: Liberados en el cuerpo.

SADGATI: Los seis reinos de la existencia sujetos a las pasiones: NIRAYA (infierno), PRETA (fantasmas) y TIRYAK (animales), que pertenecen a los reinos inferiores; y ASURA (titanes), NARA (humanos) y DEVA (dioses), de los reinos superiores.

SADGURU: El verdadero Maestro // El gurú interior.

SADHAKA: Aspirante o buscador espiritual.

SADHANAS: Medios para la obtención del conocimiento espiritual // Prácticas espirituales.

SADHU: Asceta // Santo.

SADHU SEVA: Servicio a los sabios.

SADHYAS: Son los Devas del espacio intermedio.

SAGAR: Mar.

SAGNA: Percepción.

SAGUNA: Condición manifiesta con las 3 guna.

SAGUNA BRAHMAN: Meditación en Brahman mediante un objeto, sensación, etc.

SAGUNA DHYANA: Meditación con formas concretas.

SAHA: El mundo del nacimiento y de la muerte.

SAHAJA NIRVIKALPA SAMADHI: Estado de un gnani que ha eliminado su ego. El gnani puede funcionar en el mundo con naturalidad, porque este es un Samadhi continuo que no requiere de trance o éxtasis y que es compatible con el pleno uso de las facultades mentales.

SAHAJA NISHTA: Mantenerse en el estado natural.

SAHAJA STHITI: Estado natural.

SAHASRARA: Séptimo chakra. Chakra coronario. El lugar donde la Kundalini se une con Shiva.

SAI: Mama, salvador, santo, maestro.

SAIKSHA: Que todavía requiere estudio. Implica a los seres que aún deben erradicar algunas pasiones para alcanzar la santidad.

SAK SHATKARA: La Realización directa.

SAKA: Amigo.

SAKA AHARA: Vegetarianismo.

SAKAMA TAPAS: Sacrificio acompañado de egoísmo.

SAKHYA: Actitud de discípulo.

SAKINI: Energía que preside el chakra Vishuddha en el cuerpo sutil.

SAKRIDAGAMIN: Que reencarna por última vez.

SAKSHAT: Observación personal. Conocimiento que se obtiene por la visualización inquisitiva de un objeto.

SAKSHATKARA: Experiencia inmediata de la Verdad.

SAKSIM: Testigo // Vidente.

SAMA: Igualdad // Identidad // Semejanza.

SAAMA: Con la toxina

SAMABUDHI: De ánimo igual // Ecuánime // Equilibrado // Imparcial.

SAMADHANA: Constante pensamiento en Dios // Afirmación en el Ser // Auto-contemplación // La mente absorbida en el Ser // Estabilidad // Recogimiento interior // Alegría sin objeto.

SAMADHI: Estado donde el individuo se reconoce como Brahman // Absorción por el Atman // Posesión de sí mismo. Tipos: SAVIKALPA SAMADHI (la conciencia del Ser se mantiene con esfuerzo constante. La continuidad del Samadhi depende totalmente del esfuerzo que se hace para mantenerse en él // El estado mental toma la forma de Brahman y descansa en El, pero sin que desaparezca la distinción entre conocedor, conocimiento y lo conocido // Absorción acompañada por la conciencia del yo), KEVALA NIRVIKALPA SAMADHI (etapa previa a la Realización del Ser. El ego todavía perdura. No hay conciencia del cuerpo. No se puede actuar cuando uno está en este estado. Cuando aparece la conciencia del cuerpo, el ego vuelve a funcionar. Hay conciencia temporal del Ser sin esfuerzo // Es igual a LAYA SAMADHI, apaciguamiento temporal de la mente), SHAJA NIRVIKALPA SAMADHI (estado de un gnani que ha eliminado su ego. El gnani puede funcionar en el mundo con naturalidad).

SAMADHIBALAM: El poder de concentración.

SAMADHISTA: El que ya ha alcanzado el Samadhi.

SAMANA: Una de las 5 fuerzas vitales. Asimila alimentos y bebidas. Regula la temperatura del cuerpo humano. Su asiento está en la mitad del cuerpo // Asceta // Vagabundo.

SAMANADHIKARANAYA: Relación entre dos palabras con el mismo substrato.

SAMANARTHATA: Cooperación.

SAMANTA BHADRA: Estado inseparable de la experiencia o de un atributo con el objeto en cuestión. (Por ejemplo, el color amarillo del oro, el sabor salado del cloruro de sodio...).

SAMANVAYA: Reconciliación.

SAMANYA: Categoría // Género o clase de cosas. Lo similar.

SAMASHTI: Lo colectivo // Un agregado que está formado por partes que son lo mismo que la totalidad.

SAMATA GNANA: Percibir la naturaleza propia de todas las cosas // Conocimiento de la igualdad fundamental de todo.

SAMATHA: Identidad universal, sin diferencias ni grados // Estado libre de impurezas, obstáculos o perturbaciones, que deviene como resultado de una correcta concentración.

SAMATUA BUDHI: Ecuánime naturaleza mental.

SAMATUA YOGA UCHATE: Control de la mente // Yoga es quietud de la mente.

SAMATVA: La práctica de tratar a todos por igual, viendo a todos como la misma manifestación del Ser.

SAMAVARTHA: Ceremonia que se realiza cuando un discípulo concluye sus estudios.

SAMAVAYA: Coherencia o unión de partes inseparables de las cosas.

SAMAVEDA: Veda de los cánticos de sacrificio

SAMAYA: Voto sagrado.

SAMBANDA Iniciación por la sola presencia del Maestro.

SAMBHAVI

SAMBHOGAKAYA: El cuerpo supraterrestre.

SAMBHU: Shiva como generoso.

SAMBODHI: Conocimiento completo // El Despertar.

SAMHARA: Destrucción // Consumición.

SAMHITA: Compilado.

SAMHITAS: Vínculo místico // Himno.

SAMISA: El placer físico o carnal.

SAMKHIA: Una de las darshanas espirituales cuyo objetivo es enumerar y desarrollar las cualidades del Universo. Es una de las vertientes ortodoxas del hinduismo. Atribuido a Kapila.

SAMOHAHA: Descontrol mental // Pérdida del equilibrio mental y emocional.

SAMPRAGNATA SAMADHI: Savikalpa Samadhi.

SAMPRAPTHI: Para el Ayurveda, enumeracion y también conocimientos del ser. Evolución de la enfermedad.

SAMSARA: Rueda de muertes y nacimientos // Existencia relativa.

SAMSARI: El que se haya sujeto al samsara.

SAMSAYA: Duda // Indecisión.

SAMSHANA: Suelo de cremación.

SAMSKARA: Hábitos mentales que ya tienen muchas vidas // Impresiones subconscientes // Impresiones latentes.

SAMSKRITA: La existencia fenoménica // Lo que produce el renacimiento incesante // El karma // El samsara.

SAMSPARSHA: Contacto del espíritu con la Divinidad // Estar unido a lo que nos dan o nos alcanzan los sentidos.

SAMSPARYA: Hallarse unido a los objetos de los sentidos.:

SAMVARA: Restricción o control funcional de los sentidos // Compromiso.

SAMVATTA KALPA: Período de destrucción.

SAMVIT: Trono de la Conciencia // Conciencia Pura.

SAMVRITI: Punto de vista relativo o empírico propio de la dualidad.

SAMVRITI SATYA: La verdad convencional, mezclada con conceptos erróneos. Lo contrario es la Verdad Absoluta.

SAMYANA: Control sobre los sentidos y la mente // Proceso conjunto de Dharana, Dhyana y Samadhi.

SANA: Siempre.

SANATANA: El eterno orden moral // El sustento de todas las creencias filosóficas.

SANATANADHARMA: Ley eterna // Religión Eterna.

SANATANAHA: Anciano y a su vez siempre fresco.

SANATI: Honrar // Adorar // Dar.

SANCHAYA: Acumulación. Primera etapa del Shat Kriya Kala.

SANCHITA KARMA: Karma acumulado // Todo el Karma que hay que compensar // Acciones pasadas pendientes de retribución.

SANDHA BHASA: Significados ocultos, simbólicos o alegóricos que tienen las palabras de las Escrituras (distintas de aquello que expresan literalmente).

SANDHYA: Período entre dos yugas.

SANDHYA VANDANAS: Plegarias que se efectúan todo el día. Son mantras védicos. Son acciones purificadoras realizadas en forma de meditaciones al amanecer, al mediodía y al atardecer // = Nytia Karma.

SANGA: Apego.
SANGANA: Apego.
SANGHA: Comunidad monástica.
SANGNA: Percepción // Intelección auto-consciente.
SANKALPAS: Tendencias inherentes, deseos y ambiciones // Es la proyección mental de un deseo. Es la creación de un pensamiento // Pensamiento // Apego a los frutos presentes o futuros.
SANSCRITO: Lengua clásica de la india (santa escritura o escritura perfecta).
SANTANA: Flujo // Corriente de factores que conforman la vida.
SANTI: Paz.
SANTOSHA: Alegría por todo lo que hago.
SANYAMA: Ciencia de la Meditación, consistente en los 3 estados; Dharana, Diana y Samadhi.
SANYASA: Renuncia a lo mundano.
SANYASIN: Alguien que ha renunciado al hogar, bienes y casta en su camino espiritual // Renunciante.
SAPTA: Siete.
SARA: Esencia // Metafísicamente, la más elevada realidad.
SARANA: Refugio.
SARANAGATI: Entrega.
SARASVATI: Diosa de la Sabiduría.
SARASWATI: Plano de la neutralidad // Sabiduría de la naturaleza.
SARBAN KALBIDAM BRAHMAN: Todo es Realmente Brahman.
SARPA: Serpiente.
SARGA: Creación.
SARI: Atuendo normal en casi todas las mujeres en India.
SARVA: Universo.
SARVAGATA: Omnipresente.
SARVAGNATA: Todo-conocimiento // Omnisciencia.
SARVAM: Todos los estados posibles e imposibles.
SARVARDHIKARI: Maestro o gobernador.
SARVASTIVAVADIN: Realista // El que sostiene la existencia real tanto de un mundo interno como de uno externo.
SARVESVARA: Señor supremo.
SARVOTTAMA: El Ser Supremo.

SASATVA: Criaturas u hombres de sustancia, que pueden obtener su Liberación después de 100 encarnaciones sobre la tierra.

SAT: Puro Ser // Existencia Absoluta // La Única Realidad // Verdad // Esencia.

SAT KARMA: Buena conducta.

SAT SAMPATI: Seis tesoros (serenidad, auto-control, mesura, endurecimiento, confianza en sí mismo y firmeza en el Sendero).

SAT-CHIT-ANANDA: Existencia-Conocimiento-Bienaventuranza / Cualidades de Atman.

SATGURU: El Verdadero Maestro.

SATKARA: Práctica ascética continuada, manteniendo una actitud reverente hacia ella.

SATKARYAVADA: Teoría que afirma que la causa contiene necesariamente el efecto en sí misma.

SATSANG: Asociación con los sabios // Asociación con el Ser o bien con alguien que ha realizado el Ser // Unirse en celebración // Estar en compañía de la Verdad.

SATTVA: 1ª de las guna. Equilibrio, armonía, serenidad, placidez, bondad, pureza, etc.

SATTVA KASAYA: Degeneración de los seres.

SATTVAPATTI: 4ª etapa de la Iluminación // La Realización del Yo.

SATTYA: Verdad // Decir la verdad // Sinceridad.

SATTYA LOKA: Plano de la Realidad.

SATTYA YUGA: La edad de oro. Reino del orden, la justicia y la dicha, durante la cual los seres alcanzaron su propia perfección en el conjunto de la armonía universal.

SATYAGRAHA: Sostener la Verdad // Movimiento de no-violencia creado por Gandhi.

SAVICARA: Concentración sobre objetos sutiles con ayuda de palabras // Capacidad de diferenciación reflexiva.

SAVIKALPA SAMADHI: La conciencia del Ser se mantiene con esfuerzo constante. La continuidad del Samadhi depende totalmente del esfuerzo que se hace para mantenerse en él // El estado mental toma la forma de Brahman y descansa en Él, pero sin que desaparezca la distinción entre conocedor, conocimiento y lo conocido // Absorción acompañada por la conciencia del yo.

SAVITARKA: Acompañados de razón o pensamiento // Deliberativo // Estado de meditación sobre un objeto.

SAYOMUKTI: La Liberación inmediata.

SESHVARA: "Con Dios" // Deísta.

SEVA: Servicio.

SHABDA: Certificación de las Escrituras // La palabra revelada o revelación.

SHABDABRAHMAN: Palabra divina // Las Sagradas Escrituras.

SHABDA-BRAHMANAYI: Shakti como Realidad última, con la forma de energía-sonido pristino.

SHAIVAGAMA: Textos que exponen las doctrinas de Shiva, conocidos como Sastras.

SHAJA: Natural.

SHAKTAKARMA: Los seis métodos de acción (limpieza, purificación) del yoga.

SHAKTI: La Fuerza // La energía de un Aspecto Divino // Poder creativo // El aspecto femenino del Principio Supremo.

SHAKTI PATA: Descenso del poder divino (fuerza divina) en una persona.

SHAKTI-CHALANAS: Impulsores de energía.

SHAMA: Control de la mente // Poder de frenar la propensión mental a descentralizarse // Ecuanimidad // Serenidad.

SHAMBANDA: Explicación de la Unidad del Jiva con Brahman.

SHANAIR SHANAIR: Poco a poco.

SHANTA: Alegría.

SHANTARAJASHAM: Cesación de la actividad.

SHARANAGATI: Entrega.

SHARIRA: Soporte // Cuerpo.

SHASTRA: Tratado, generalmente un comentario filosófico, religioso, etc // Himno de alabanza a lo Divino.

SHASVATA: Declinación.

SHAT: Seis.

SHAT KRIYA KALA: Seis etapas de evolución de la enfermedad.

SHATKARMA: Técnicas de purificación yóguicas del organismo.

SHIKSHA: La ciencia de la correcta pronunciación y articulación de los mantrams.

SHISHYA: Discípulo.
SHIVA: Dios que tiene la capacidad de la destrucción y de la disolución.
SHIVA LOKA: Reino de Dios.
SHIVA SHAKTI: Fuerza que trae transformación.
SHIVASWARUPA: Nombre que a veces se da al universo para indicar que carece de realidad intrínseca y que solo existe como una forma adoptada por Shiva.
SHRADA: Fe.
SHRAVANA: Escuchar las palabras del Maestro.
SHRIA: Riqueza // Poder.
SHUBA: Placer.
SHUDDHA BODHA: Conciencia Pura y Absoluta.
SHUNYA: La Vida.
SHUNYAM: Vacío.
SHUNYAVADA: Sin substancia permanente // Doctrina del vacío.
SHUSHUPTI AVASTA: 3° estado de Conciencia. Estado de sueño profundo, sin imágenes.
SHUTALA GUDA: Recto.
SIDDHA: Logro.
SIDDHANTA: Cuarto paso del método filosófico hindú; declaración de la conclusión final.
SIDDHANTIN: El que expone la doctrina.
SIDHA: Perfección // Videncia // Realización de la Verdad // Santos de gran perfección.
SIDHI: Poderes sobrenaturales // Poderes mágicos o facultades superiores logradas como consecuencia de los ejercicios ascéticos (concentración, mantras, mandalas, etc.).
SIDHU: Aquel que ha logrado la realización de Sí // Alguien que tiene poderes sobrenaturales.
SIDHU PURUSHA: Sabio que posee poderes sobrenaturales.
SIKH: Discípulo.
SINDHU: Río.
SISHYA: Discípulo.
SIRA: Venas.
SKAKTIPAT: La senda por la cual asciende la Kundalini.
SKANDA: Dios de la guerra y caudillo de las huestes celestiales.

SLOKA: Párrafo // Pasaje.

SMARANA: Consideración y recuerdo de la Divinidad.

SMAYA: Orgullo.

SMRITI: Reseñas tradicionales comunicadas oralmente, como el Ramayana, los Puranas o el Mahabarata. Tratan de forma simple y popular las difíciles ideas que contenían los Upanishat o Veda (Surtís). Son la base de las creencias religiosas populares de India // Enseñanza Sagrada // Memoria, recuerdo // Desmemoria de todo lo que fue aprendido.

SOHAM: Afirmación de que "yo soy Él".

SOMA: Bebida sagrada para ofrendar a los dioses // La luna.

SPANDA: Vibración.

SPARSHA: Contacto // Contacto de los sentidos con los objetos de su propia esfera.

SPHOTA: Lo revelado.

SPRASTAVYA: Objetos tangibles.

SRAMANA: Sacerdote // Asceta // El que controla sus pensamientos.

SRAVANA: Escuchar.

SRAVAKA: Discípulo adelantado pero incapaz aun de progresar independientemente // Oyente.

SRI: Señor // Santo // Bendito // Glorioso.

SRISHTI: La creación.

SRISHTI-DRISHTI VADA: La creación gradual. El Universo existe antes de tener la percepción de él. Incluye teorías como la de la Biblia, el Big-Bang, etc.

SROTA: Oído o facultad de audición.

SROTAPANA: Más allá de la vida y la muerte.

SROTAPATTI: Más allá de lo real y de lo ilusorio.

SROTIAM: Versado en los Libros Sagrados.

SROTIAM BRAHMANISHTAM GURUHU: Maestro, Gurú // El versado en las Escrituras Sagradas y el aposentado en Brahman.

SROTIYA: Brahman que practica los ritos védicos.

SRUTA: Conocimiento sagrado.

SRUTI: Escritura revelada. Por ejemplo, los Veda // Transmisión de las enseñanzas de maestro a discípulo.

SRVANA: Escuchar acerca de la Verdad por boca de un Gurú o por las

escrituras, y determinar a Brahman por medio de los signos característicos (elogio, demostración, etc.).

STANUHU: Firme.

STHANA SAMSRAYA: Relocalización. Cuarta etapa del Shat Kriya Kala.

STHAPANIYA: Aquellas preguntas cuya respuesta debe dejarse de lado por lo evidentes, o porque no interesan, etc.

STHAVIRA: Anciano, viejo.

STHITADHI: Aquel a quien no le afectan los objetos de sensación aunque persista el gusto por ellos.

STHITAPRAGNA: Aquel que es constante y está en un estado de quietud en su conocimiento y en su Ser // El que está establecido en su Divina Sabiduría.

STANAU: Mamas.

STITI: Conservación // Permanencia del espíritu en el camino de la Realización.

STULA SHARIRA: Cuerpo físico.

STYANA: Languidez o melancolía.

SUBHECHCHA: 1ª etapa de la Iluminación // El deseo de Iluminación.

SUBUDHI: Intelecto positivo // La recta comprensión // Perfecta conciencia sin dualidad.

SUCI: Puro.

SUCI VIPARYASA: Considerar la impureza como pureza.

SUDDHA MANAS: Mente Pura. Mente purificada, sátvica.

SUDDHA SATTVA: Completamente puro // Armonía pura.

SUDDHA SATTVA SWARUPA: Pureza prístina.

SUDDHASRSTI: Primera etapa de la creación // Creación pura.

SUDHARMA: Religión adecuada.

SUDRAS: La 4ª de las 4 castas. Se dedicaban a las labores materiales. Son los siervos.

SUGATA: Alguien que ha atravesado la corriente de la existencia desde el lado de la ignorancia al de la Sabiduría.

SUGHOSA: Lo que tiene un sonido agradable.

SUKH: Felicidad que aparece con la certeza de la Liberación.:

SUKHA: Placer.

SUKHA VIPARYASA: Considerar el sufrimiento como placer.

SUKSHMA SARIRA: El cuerpo sutil.

SUMITRA: El buen amigo.
SUNYA: Estado en el cual uno reconoce que no existe // Vacío.
SUNYATA: El vacío, la insubstancialidad de todo fenómeno.
SUPRABHATAM: Práctica que hacían los Rishis para despertar a Dios cada mañana.
SURA: Divinidad inferior.
SURYA: Sol // Fuego celeste // Dios del sol.
SUSHUMNA: Canal energético central por donde asciende la Kundalini.
SUTALA: Estado en el que la mente está esclavizada por los deseos.
SUTRA: Sermón // Discurso // "Aforismos" // Colección de tratados sobre gran cantidad de temas para vivir en toda situación y momento la vida.
SUTRATMA: Aquello que compenetra todo el Universo.
SUVIDYA: El conocimiento acertado.
SVA: Natural.
SVABHAVA: No tiene naturaleza propia.
SVADHA: Ofrenda a los antepasados.
SVADHARMA: Manera de ser natural de cada individuo o colectividad // El Dharma Supremo de cada uno.
SVADHISTHANA: 2° centro energético del cuerpo humano.
SVADHYAYA: Lectura espiritual.
SVAHA: Palabra empleada al final de una ofrenda, mantra o sutra.
SVARGA: Primer cielo // Paraíso inferior // Región de Indra.
SVASAVEDANA: Consciencia que tiene la mente de sí misma simultáneamente con su consciencia de un objeto.
SVATANTRA: Realidad independiente.
SVATANTRIYA: Poder propio // Soberanía.
SVEDA: Sudor.
SVETAMBARA: "Los vestidos de blanco", una de las corrientes de los Jainistas.
SWAMI: Señor // Miembro de una orden religiosa // Preceptor espiritual // Maestro // Aquel que es uno con su propio Ser.
SWAPNA AVASTA: 2° estado de Conciencia. Es el estado onírico. Estado de sueño con imágenes.
SWARAJ: Independencia.
SWARGA LOKA: Plano celestial.

SWARUPA: La verdadera forma de un hombre // Ser.
SWARUPA DHYANA: Meditación sobre la Verdad o lo Real. Su objetivo es extinguir las vasana.
SWARUPA LAKSHANA: La naturaleza esencial.
SWASTA: Salud.
SWATH: Claridad de conciencia.
SWATHA VRITTA: Higiene.
SYAM: En constante movimiento.
SYAMADDISHATKA SAMPATTI: Las condiciones que debe poseer un místico (fe, calma, control de los deseos, concentración, etc.).

T

TADI: Que no siente atracción por los objetos agradables ni rechazo por los desagradables.
TAIJASA: Conciencia que se identifica con cada uno de los cuerpos sutiles.
TAIL: Aceites.
TALA: Esferas o mundos terrestres. Son 7: PATALA (morada del cuerpo), MAHATALA (morada del vehículo astral), RASATALA (morada de la sensualidad), KARATALA (estado en el que la mente se aferra a los sentidos), SUTALA (estado en el que la mente está esclavizada por los deseos), VITALA (estado en el que el ego superior se desprende del yo inferior) y ATALA (estado en el que el hombre muere para renacer directamente sin pasar por la esfera de la bienaventuranza).
TAMAS: 3ª guna. Inercia. Tendencia hacia el mal, la pereza, la malicia y la ignorancia.
TAMASI: La noche.
TAMISRA: Oscuridad // Error.
TAMODVARA: El camino de la ignorancia.
TAMOTUD: Vencedor de las tinieblas.
TANMATRA: Elementos primigenios o rudimentarios.
TANNA: Sed de vida.
TANU: Cuerpo // Envoltura grosera.

TANUMANASA: La 3ª etapa de la Iluminación. Mente atenuada o purificada.

TANTRA: Tan, liberación. Tra-instrumento

TAP: Fuego.

TAPA: Fortaleza.

TAPAS: Penitencia // Austeridad // Meditación.

TAPATRAYA: El triple dolor (el que tiene su causa en nosotros mismos, el que recibimos del mundo físico y el que nos inflige el orden universal).

TAPPATI: Remordimiento por las faltas cometidas.

TARAKA-GNANA: Conocimiento que se recibe porque la Conciencia permanece contemplativa en Atman.

TARKA: Contemplación o reflexión.

TARUNASHTI: Cartílago

TAT: Aquello. Eso.

TAT VAM ASI: Tú eres aquello.

TATASHTA LAKSHANA: La naturaleza accidental.

TATHAGATAGARBHA: Lo Absoluto en medio de la ilusión que provoca la pasión y el deseo.

TATRAK: Ejercicio ocular para mejorar la concentración y la vista // Concentración mental.

TATTVA: Verdad.

TATTVA DARSHI SARGA: El que superó el universo. El que logró la Iluminación.

TATTVA VID: El Conocedor de la Verdad.

TATTVADARSHANA: Comprensión inmediata de la Verdad.

TATTVAS: Energías sutiles básicas que forman el Universo // Principios cósmicos que proceden de Prakriti y que evolucionan espontáneamente a partir de ella.

TEJAS: Una de las tres esencias vitales para muchos sinónimo de agni.

TEJA LOKA: Plano de la radiación de la luz del comienzo de la creación.

TEJABINDU: Punto luminoso.

TEJAS: Luz // Fuego // Brillo // Esplendor // Impresiones latentes luminosas. // Fulgor de las vasana.

TIKTA: Amargo.

TIKSHNA: Agudo, elevado.

TILAKA: Punto de color que se pone como ornamento en la frente.

TIRTH: Lugar de peregrinación.

TIRTHA: Lugar de peregrinación // Estanque Sagrado // Vado o paso sagrado.

TIRYAK: Animales.

TITIKSHA: Resistencia a toda aflicción surgida del contacto de los sentidos con los objetos // Endurecimiento ante los pares de opuestos // Paciencia.

TRAYA: Tres.

TRETA YUGA: Edad de plata. El bien domina todavía sobre el mal, pero aparece el dolor y el vicio entre los humanos, debiendo aparecer grandes figuras espirituales para hacer frente a las fuerzas malignas.

TRIBHUVANA: Los tres mundos (cielo, tierra e infierno).

TRIKALA: Los 3 tiempos; pasado, presente y futuro.

TRIKAYA: Los tres cuerpos; el cuerpo material, el cuerpo supraterrestre y el cuerpo cósmico.

TRIMURTI: Tríada hinduista de Brahma, Visnhu y Shiva.

TRISHNA: Insaciable sed de posesión // Apego a la existencia por temor a la muerte.

TRIVIRTKARANA: Proceso de triple combinación entre los elementos.

TURIYA AVASTA: 4º estado de conciencia // Conciencia pura // Cuando Jiva, libre de toda ignorancia, realiza su identidad con Brahman.

TURIYATITA: Lo que trasciende el 4º estado (Turiya Avasta).

TURYAGA: La 7ª etapa de la Iluminación. Más allá de las palabras.

TYAGA: Abandono de los frutos de la acción.

TWAK: Piel

U

UDANA: Una de las 5 fuerzas vitales. Regula el diafragma y expulsa el cuerpo sutil del físico en el momento de la muerte.

UDAR: Abdomen.

UDARA: Eminente.

UDGITHA: Veneración y todos los actos que conducen a ella.

UDVARTANA: Masaje o abhyanga seco, con polvos.
UKTHA: Recitación.
ULLAM: El Corazón espiritual.
UNMESHA: El instante en que Brahma abre los ojos y se crea el universo.
UNDUK: Ciego.
UPADANA: La causa material.
UPADESHA: Transmisión personal de la Enseñanza de Maestro a discípulo, aunando así la tradición escrita con la oral // Instrucción o guía que un Gurú imparte a su discípulo.
UPADESHA MAHAVAKYA: "Tat Vam Asi".
UPADHI: Limitación // Agregado limitativo // Vehículo portador de algo más sutil. Por ejemplo, el cuerpo físico es el upadhi del cuerpo sutil.
UPAKURVANA: Persona que hace voto de castidad temporalmente.
UPANAMA: Analogía.
UPANISHAT: Libros sagrados.
UPANSHU: Repetición semi-verbal de un mantram.
UPARATI: El hábito de lograr mantener Shama y Dhama // La separación del yo // Estado mental en el que solo puedo ambicionar a Brahman.
UPASAKA: El que medita // Devoto.
UPASANA: Actividades mentales // Meditación.
UPASANATHANA: Asiento de la meditación.
UPASANTAMOHA: Estado de superación parcial de la ilusión.
UPASATE: Adora.
UPASHTI: Cartílago.
UPASTHAMBAS: Tres pilares de la vida. Ahara, Nidra, Brahmacharya.
UPAVASATHA: Día de ayuno.
UPAYA: Recurso // Medio adecuado para difundir una Enseñanza.
UPEKSA: Ecuanimidad.
UPPATHAGAMANA: Desvío del recto Sendero.
URANTA LOKA: Plano del espacio interior.
URDHVAMSROTA: Alguien que no es arrastrado por el flujo pasional mundano.
USHNA: Calor.
UTPATI: Creación.
UTTAMA ADIKARI: El discípulo último en perfección. Ya viene hecho prácticamente. Es aquel que con solo un breve esclarecimiento de su

Gurú puede captar de modo magistral el secreto íntimo de la Enseñanza impartida.

UTTAMA SATYA: Verdad Suprema.

UTTARA: Último.

UTTARA KARMA: Método de seguimiento del panchakarma.

UTTARA MIMANSA: Darsana metafísica. La Vedanta // "Investigación posterior", es decir, el Vedanta // Intentar trascender a través del conocimiento del Atman.

UTTARAPAKSHA: Tercer paso del método filosófico hindú; declaración de la postura propia y los argumentos que la corroboran.

UVAVASA: Cuatro abstinencias que deben observarse los días de ayuno y retiro (comida, atención al cuerpo, relación sexual y trabajo manual).

V

VACHA: Palabra // Lenguaje // Consejo.

VACHAKA: Nombre que tiene una relación mística con lo que identifica y lleva inherente en sí el poder de activar la entidad que representa. Por ejemplo, Om, que es el vachaka de Ishvara.

VACHIKA: Repetición verbal de un mantra.

VADANIYAM: Experiencia.

VADHYA: Condena // Sentencia.

VADI: Conciencia Absoluta referida a los cuerpos duales.

VAGNAVIDYA: Práctica de los ritos.

VAGBHATA: Vaidhya, autor de uno de los textos clásicos de Ayurveda

VAIDHI: Devoción inferior basada en los ritos.

VAIDYA: Médico Ayurveda.

VAIKHARI: El cuarto estado del sonido, vibración o sonido físico material, manifestado como la palabra.

VAIKUNTHA: Cielo.

VAIKUNTHA LOKA: Conciencia cósmica.

VAIRAGYA: Desapego mental de las sensaciones que provocan los objetos // Desapasionamiento.

VAISHESHIKA: Darshana racional atribuida a Kanada.

VAISHNAVA: Seguidor de una darshana que reconoce a Vishnu como único Dios Supremo.

VAISHVANARA: Estado de vigilia.

VAJIKARANA: Instrumento del caballo, rama del Ayurveda que estudia procreación y poder sexual.

VAJRA: Rayo.

VAKRABHANITA: Lenguaje evasivo // Palabras equívocas.

VAKTRATA VAKTRANTARAM: Tradición de "boca a oído".

VAM: El mantra origen del chakra Svadhisthana.

VAMA: Izquierda.

VAMANA: Vómitos terapéuticos, uno de los Panchakarmas.

VANAPRASTHA: Tercera etapa de la vida de un hombre. Se retira junto a su esposa habiendo cumplido ya los deberes del grihastra.

VANDANA: Glorificación de la Divinidad en uno mismo y en todas las cosas.

VARANASI: Benarés, la Luminosa.

VARENYAM: Compatible, familiar con todos.

VARGA: Los 4 grupos u órdenes (monjes, monjas, devotos y devotas).

VARNA: Las 4 castas (Brahmanes, Kshatriyas, Vayshas y Sudras).

VARSHIKA: Estación lluviosa (de Julio a Noviembre en India).

VARUNA: Dios custodio del orden Universal y de los ritos sacrificiales relacionados. Señor Supremo de las leyes morales y de la naturaleza. Representa el agua y la luna // Divinidad de las aguas, Señor del Océano.

VASA: Fluir.

VASANA KSHAYA: Desaparición de las tendencias inconscientes provenientes de impresiones anteriores.

VASANA: Tendencias inherentes al hombre, resultado de una vida anterior // Impresiones mentales más profundas que los Vrittis. Pueden ser de 2 tipos: VAS. BANDHA HETU (vasana que causan esclavitud), VAS. BHOGA HETU (vasana que solo dan goce).

VASHI VASITA: Poder de traer cualquier cosa bajo propio control.

VASTU: Cosas // Real.

VASTU DIDYA: Arquitectura similar al feng shui chino.

VASUDHAIVA KUTUMBAKAM: El mundo entero es una sola familia.

VASUDEVA: "Eso en lo que está contenido todo".

VASUS: Las 8 Divinidades que acompañan a Indra, personificaciones de elementos naturales o fenómenos cósmicos: 1) APA (agua), 2) DHRUVA (estrella polar), 3) SOMA (la luna), 4) DHARA (la tierra), 5) ANILA (el viento), 6) ANALA (el fuego), 7) PRABHASA (la aurora) y 8) PRATYUCHA (la luz del día).

VATA: Viento. Combinación de los elementos aire y éter, en la que predomina el aire. Gobierna los sistemas nervioso y circulatorio en el ser humano (según la Ayurveda).

VATI: Pastillas.

VAYAMCHARYA: Rutinas de edad o épocas de vida.

VAYANA: Porción de la energía vital que en el organismo humano hace circular la sangre.

VAYSHAS: La 3ª de las 4 castas. Controlaban la vida comercial

VAYU: Aire (expansión) // Cualidad natural de la expansividad de las cosas.

VAYU LOKA: Plano gaseoso.

VEDA VADA RATOHA: Realizar acciones en busca de recompensa.

VEDANA: Sensaciones // Percepciones sensibles.

VEDANGAS: Cierta clase de estudios para el discípulo cuyo fin es el de llevarles a la quietud mental. Son ciencias auxiliares para el conocimiento de los Veda. Son seis: SHIKSHA (la ciencia de la correcta pronunciación y articulación de los mantrams), KALPA (es la ciencia de los rituales y ceremonias religiosas), VIAKARANA (estudio de la gramática sánscrita), NIRUKTHA (explicación etimológica de las palabras de los Veda), CHANDAS (ciencia de la prosodia en sánscrito), JYOTISHA (astrología).

VEDANTA: Filosofía final // Conocimiento final // Se divide en 3: DVAITA (admite la eterna separación entre Dios y el hombre, atribuida a Maddhva), VISHISHTADVAITA (afirma la dualidad, pero finalmente la funde en la Unidad, atribuida a Ramanuja) y ADVAITA (insiste en la Unidad fundamental y solo ve al Uno en todo, atribuida a Sankara).

VEDA: Sabiduría. Primeras escrituras hindúes reveladas a los antiguos Rishis // Sistemas literario-filosóficos. Son 4: RIG VEDA (veda de las estrofas e himnos mágicos), SAMAVEDA (veda de los cánticos de sacrificio), YAJURVEDA (veda de las fórmulas), ATHARVAVEDA (veda de los conjuros mágicos).

VEDAVIT: Brahman que sólo estudia los ritos védicos, pero no los practica como el Srotiya.
VEGAS: Urgencias naturales, Vómitos, Frecuencias.
VIAKARANA: Estudio de la gramática sánscrita.
VIBHAKTI: No-devoción.
VIBHAVA-TANHA: Sed de no-existencia.
VIBHUTI: Poder sobrenatural // Ceniza.
VICHARA: Discriminación // Recta averiguación del Ser // Reflexión correcta.
VICHARANA: La 2ª etapa de la Iluminación. El oír y reflexionar.
VICIKICCHA: Escepticismo.
VIDEHA MUKTA: Liberado en el momento de la muerte.
VIDEHA MUKTI: Liberación en el momento de la muerte.
VIDHY: Destino // Fatalidad // Dirección precisa.
VIDYA: Conocimiento real // Conocimiento a nivel de Sabiduría.
VIDYA DHARA: "Poseedor de conocimiento". Se refiere a una persona erudita.
VIDYA GUPTA: La transmisión oral del Maestro al Discípulo.
VIDYA GURU: El Gurú que aún no se ha Realizado
VIDYAYAM RATAH: La consagración exclusiva al conocimiento abstracto y conceptual.
VIEYA: Esfuerzo // Energía // Entusiasmo // Perseverancia.
VIGNANA: Percibir con conocimiento mental.
VIGNANO MAYA KOSHA: Envoltura ilusoria del intelecto.
VIHIMSA: Crueldad // Violencia.
VIHARA: Conducta, estilos de vida.
VIJITENDRIYA: Que tiene dominados los órganos de los sentidos.
VIJNANA: Conocimiento.
VIKALPA: Imaginación // Fantasía // Confusión // Diferencia // Construcción mental // La actividad subjetiva de la mente para interpretar los objetos // Oscilación mental.
VIKARA: Investigación científica // Modificación de una cosa que cambia en otra // Concentración en objetos sutiles.
VIKATTHAVADIN: Agnóstico.
VIKRITI: Desviación de la naturaleza , desequilibrio.
VIKSHEPA: 2° obstáculo para el buscador; los objetos sensoriales desvían la atención // Distracción de la mente causada por enfermedad,

duda, languidez, negligencia, pereza, mundanidad, ilusión e inestabilidad // Fluctuación mental.

VIKSHEPA SHAKTI: El poder de proyectar de Maya. Se proyecta una ilusión sobre la Realidad.

VIKSHIPTA: Mente estable o inestable, indistintamente.

VINASHAM: Destrucción del universo.

VINYASA: Vínculo entre la respiración y el movimiento

VIPARIDAGNANA: Identificación con cuerpo y mente que genera el Pradabdha Karma.

VIPAKA: Efecto alimentario de los tejidos.

VIPARYASA: Falso conocimiento o concepto: NITYA VIPARYASA (considerar lo impermanente como permanente), SUKHA VIPARYASA (considerar el sufrimiento como placer), SUCI VIPARYASA (considerar la impureza como pureza), ATMA VIPARYASA (considerar la existencia de un yo real, y que todas las cosas existen en forma independiente entre sí).

VIPHALI: Estéril // Vano // Infructuoso.

VIRECHANA: Purgas, uno de los panchakarmas.

VIRYA: Energía // Uno de los factores que conducen a la Iluminación.

VISARANA: Disolución, destrucción.

VISAYA (VISHAYA): Objeto.

VISHAYI: Sujeto.

VISHESHA: Distinción // Particularidad // Específico. Lo opuesto.

VISHESHANA: Relación entre el significado de dos palabras que se califican una a la otra.

VISHESHYABHAVA

VISHISTADVAITA: Una de las ramas de la Vedanta. Es la Dvaita con modificaciones.

VISHNU: Dios en su aspecto conservador y sustentador del Universo // Señor de los Avataras.

VISHNU SHAKTI: Fuerza de mantenimiento.

VISHUDDHA: Quinto chakra del cuerpo humano. Es el laríngeo.

VISHVA: Conciencia asociada con las experiencias de la vigilia.

VISHVAM: Todas las cosas empíricas.

VISTARA: Expansión.

VITALA: Estado en el que el ego superior se desprende del yo inferior

VITARKA: Consideración // Deliberación.

VIVARTA: Ley de Vivarta: es la transformación de la causa en efecto sin que aquella pierda su propia naturaleza // Ilusión causada por la ignorancia // Evolución // Transfiguración.

VIVASVAM (VIVASWAT): La primera manifestación de la Sabiduría Divina en el comienzo de la evolución // El Dios solar.

VIVATTA KALPA: Periodo de creación.

VIVEKA: Discernimiento.

VIVEKAHA: El que discierne.

VIYOGA: Separación.

VRATA: Voto // Abstenerse de los actos prohibidos por los libros sagrados // Abstinencia.

VRIDDI: Evolución.

VRITTI: Una ola en el lago mental // Impresión mental particular // Modificaciones de la mente.

VRISHANA: Testículos.

VYAKTA: Lo observado // El Ser interno. El testigo. La conciencia lo define // Individualidad limitada por el Karma // Materia diferenciada o manifestada. Quinta etapa del Shat Kriya Kala, manisfestación de la enfermedad.

VYAKTI: Observador // El ser externo. La persona. El cuerpo lo define.

VYANA: Una de las 5 fuerzas vitales. Se mueve en todas direcciones y coge energía de los pulmones.

VYASHTI: Punto de vista individual.

VYAVADANA: Es la interrupción del karma, con la consecuente purificación del Ser.

VYAVAHARA: El mundo fenoménico conformado por un número de almas individuales y objetos materiales externos en relación con ellas, todo debido al efecto de maya.

VYAVAHARADASA: La vida práctica.

VYAVAHARIKA: Estado de vigilia // La realidad fenoménica // La verdad aparente o relativa.

VYAVAHARIKA JIVA: Jiva empírico.

VYAVAKARA: Actividad.

VYUHA: Aparición // Forma.

Y

YAGNA: Sacrificio // Adoración // Culto. Seremonia del fuego.

YAGNABHAJANA: Vaso sagrado.

YAGNAKRIT: Oficiante // Sacrificador.

YAGNASUTRA: El cordón sagrado que distingue a las castas más elevadas.

YAGNAVIDYA: Adquisición de la Sabiduría a través de la observancia ritual.

YAJUR: Oración // Himno.

YAJURVEDA: Veda de las Fórmulas Sagradas.

YAKSHA: Elementales // Nomo.

YAKSHA LOKA: Plano de la Santidad.

YAKRIT: Hígado.

YAM: Mantra origen del chakra Anahata.

YAMA: La conducta de la vida en relación con otros // Disciplina general (no robar, no lastimar, continencia, no aceptar ofrendas y veracidad) // Dios de la muerte.

YAMUNA: Plano solar.

YANA: Sendero // Doctrina.

YANTRA: Máquina o rueda de alfarero, como símbolo del rodar continuo de la vida.

YATA: Control.

YATHA BHUTA: Las cosas tal como son en realidad. Es una visión donde ni el objeto ni el sujeto sufren modificación alguna en lo que se refiere a sus respectivas naturalezas.

YITENDRIAIA: El que controla sus sentidos.

YOGA: Unión de lo humano con lo Divino // Trascender a través del conocimiento de la mente // Darshana ortodoxa hindú atribuida a Patanjali.

YOGA KARMAU: Yoga es destreza en la acción.

YOGA MARGA: Caminos del yoga para la liberación.

YOGA NIDRA: Sueño profundo.

YOGA VIDYA: El método práctico de unir el Espíritu individual con el universal.

YOGARUDHA: El que se ha establecido en el yoga.

YOGASHENA: Fortuna.

YOGI: Persona que logra pleno dominio sobre sus estados corporales, intelectuales, mentales y espirituales.

YOGINI : La que practica Yoga

YONI: La raíz primigenia o madre de las formas // Los órganos sexuales femeninos.

YO NAH: Que está dentro de nosotros.

YUGA: Edad // Tiempo.

YUJYATE: Ligado.

YUKTA: Devoto // Piadoso // Unido mística y espiritualmente con la Divinidad mediante la contemplación o la meditación.

YUKTAMAN: Devoto // Piadoso // Unido mística y espiritualmente con la Divinidad mediante la contemplación o la meditación.

YUKTI: La autoridad de la razón para confirmar la Verdad Absoluta.

Bibliografía

Todo… me leí todo lo que dice Ayurveda.

Índice

Prólogo 3

Del sánscrito..... 5

Introducción
al tercer tomo 7

1. Panchakarma, las cinco acciones de purificación 9
1) Purvakarma, acciones previas.....13
Dirección de eliminación del ama 14
Dipana, estimular fuego digestivo 14
Algunas consideraciones para fortalecer el agni.....15
Pachana: ***digestión, cocina*****.....**16
Más del ama, la toxina.....17
Snehana (***cariño, ternura***): oleación.....18
Algunos tipos de snehana.....19
Abhyanga, el masaje terapéutico 22
Los beneficios del Abhyanga..... 23
Primeros pasos 24
Técnicas 25
Maniobras.....26
Sincronizado 27
Shirodara.....27

Shiroabhyanga.....28
Otros Abhyanga 29
Karnabhyanga 29
Muhabhyanga 29
Thandabhyanga.....29
Hastabhyanga 30
Podabhyanga 31
Contraindicaciones 31
Rutucharya 33
Dinacharya 34
Vayamcharya..... 34
Para tener en cuenta:.....35
Terapia Marma 36
1. Cabeza y tronco:.....37
2. Cuello:.....42
3. Tronco anterior: 44
4. Tronco posterior: 47
5. Miembros superiores: 53
6. Miembros inferiores: 57
Abhyanga chikitsa, tratamiento por el masaje..... 63
Desequilibrios de cada dosha 64
¿Cómo planteamos un
Abhyanga pensando en los Srota? 65
Tratamiento Abhyanga básico 66
Del terapeuta 72
Del masaje 73
Swedana: ***terapia del sudor*****.....**73
Twak y sweda: ***piel y sudor*****.....**74
Algunas consideraciones estándar para Swedana:.....76
Swedana: repaso de algunos tipos 76
a. Agni Swedana
(terapia sudor agregando calor físico) 76
b. Anagni Swedana
(sudor sin agregar calor físico) 77
Swedana. Algunas contraindicaciones 78
Swedana. Algunas indicaciones.....79

2) Pradhana karma: las cinco acciones 79
1. Vamana, vómitos o vegas terapéuticos (fuerza Langhana) 79
Día de la emesis.....81
Fórmulas para la emesis (Maya Tiwari)..... 82
2. Virechana: purgas (fuerza Langhana)..... 84
3. Basti (o Vasti): enemas (fuerza Brimhana y Langhana) 93
Basti Anuvasan..... 95
Basti niruha 98
4. Rakta Moksha: sangrías, sanguijuelas (fuerza Langhana).105
Algunas contraindicaciones.....106
5. Nasya: instilaciones nasales
(fuerza Brimhana y Langhana).....108
Navana nasya 113
Avapida Nasya 114
Dhumapana: humo o fumar terapéutico..... 115
3) Paschant karma 121
Paschant karma ahara (dieta) 122
Paschant karma ahara (vamana y virechana) 123
Paschant karma Vihara (conducta)..... 123
Paschant karma Aushadhi (tratamiento)..... 124
Vyayama: 124
Atapa seva: baños de Sol. 124
4) Uttara karma 125
Consideraciones finales, addendum..... 125

2. Rasayana y Vajikarana: rejuvenecimiento y virilidad .. 127
Rayasana intramural (Kutipravesika Rasayana)..... 132
Rasayana extramural (Vatatapika Rasayana) 133
Más sobre el ama 135
El ayuno, *upvasa, langhana* 137
Los programas de ayuno..... 140
Rasayana: Equilibrando un poco más a Vata 141
Equilibrando un poco más a Pitta 141
Equilibrando un poco más a Kapha 142
Rasayana: posible programa de ocho semanas 142

3. Rasa Shastra: el arte de la alquimia védica 147
Bhasmikaran, preparación de Bhasma 150
Pasos de bhasmikaran 150
Lauha: *metales* 152
Mercurio (Rasa) 152
Toxicidad del mercurio 153
Oro (Suarna) 154
Plata (Rajata) 155
Cobre (Tamra) 155
Ratnas: piedras preciosas y semipreciosas 155

4. Purushartha: Objetivos de vida 159
Kama 160
Artha 161
Dharma 161
Moksha 163
Adhikari, el buscador espiritual 164
Resumiendo purushartha: 165

5. Jyotish, los astros 167
La Astrología Védica 170
La Ley de Analogía 173
Los planetas: *graha* 174
Panchanga: Los cinco miembros 176
Alcances de la Astrología Védica 177
El cosmos 179
Las dimensiones del Espacio 182
El Zodíaco occidental y el Zodíaco oriental 184
Los solsticios 186
Datos y más datos 188
Espacio, distancias 189
Velocidad 190
La precesión de los equinoccios 190
Zodíaco Sideral Nirayana 194
Los Signos: Rashi 196
Las tres cualidades 203

Los rashi y los colores....204
El ciclo diario....204
Las castas....205
Nakshatras, las moradas lunares....205
Zodíaco Tropical Sayana....207
Planetas o Graha....211
Planetas malos y planetas buenos....213
Los dos planetas sombríos....218
Hay más Graha....219
El mapa del cielo....221
Las Casas: Bhava....224
En resumen:....226
Casas Dharma. Casas I, V y IX....227
Casas Artha. Casas II, VI y X....228
Casas Kama. Casas III, VII y XI....228
Casas Moksha. Casas IV, VIII y XII....228
Casas Kendra (casas angulares): I, IV, VII y X....229
Casas Upachaya. Casas III, VI, X y XI....229
Casas Dusthana. Casas VI, VIII y XII....229
Casas Panapara, Casas II, V, VIII y XI....230
Casas Apoklima. Casas VI, IX y XII....230
Casas Maraka. Casas II y VII....231
Vata y los astros....232
El desequilibrio en Vata....233
Signos o rashi....233
Casas o Bhava III, VI, VII y XI....243
Pitta y los astros....246
Signos o rashi....247
Planetas o graha....251
Casas o Bhava I, V, IX y X....256
Kapha y los astros....260
Signos o rashi....262
Planetas o graha....266
Casas o Bhava II, IV, VIII y XII....271
Los dosha, sus signos, sus planetas y sus Casas....275

6. Tantra, Yantra, Mantra 276
Yantra: *instrumento de visualización* 281
Mantra: *instrumento de la mente.* 283
Om Namah Shivaya 285
Om Gam Ganapataye Namaha 285
Neo Tantra 286

7. Filosofía oriental 288
Los Veda 288
Darshana: las filosofías 292
Mimansa o Purva Mimansa 293
Vedanta 293
Vaishesika 296
Nyaya 297

Samkhya 297
Yoga 300
Más de Vedanta 302
Los Brahma-Sutra 302
Brahma Sutra y el maestro 305
Nimbarka (siglo XII) 306
Vallabha (1479-1531) 306
Bhagavad Gita 307
Upanishad 314
1) Isha Upanishad: 319
2) Kena Upanishad 319
3) Katha Upanishad 320
4) Prashna Upanishad 321
5) Mundaka Upanishad 322
6) Mandukya Upanishad 322
7) Aitareya Upanishad 323
8) Taittiriya Upanishad 323
9) Chandogya Upanishad 324
10) Brihadaranyaka Upanishad 326
11) Kaushitaki Upanishad 327
12) Shvetashvatara Upanishad 327

13) Maitrayaniya Upanishad 328
Vertientes de la Vedanta 329
a) Vedanta Dvaita o dual 329
b) Vedanta Advaita o no dual 330
c) Vedanta Advaita Vishishtadvaita o Kevala 334
Algunos acharyas de la Vedanta: 336
Swami Ramakrishna (1836-1886) 336
Swami Vivekananda (1863-1902) 337
Swami Aurobindo (1872-1950) 337
Sri Ramana Maharshi (1879-1950) 339
Sri Nisargadatta Maharaj (1897-1981) 340
Las deidades 341
Brahma 341
Vishnu 342
Shiva 343

8. Sutras finales 345
Y terminamos… 346

Glosario
Algunos términos sánscritos 377

Bibliografía 453