

MEDITACIÓN EN EL SHAIVISMO NO DUAL DE CACHEMIRA



-CUADERNILLO INTRODUCTORIO-
NICOLE SATĪ



WWW.CONOCIMIENTODESER.COM

ÍNDICE

Primera sección: Introducción a la Filosofía Trika

- Presentación.....3
- Breve introducción a la Filosofía Trika.....4
- El olvido de nuestra Naturaleza Esencial.....5
- Conceptos básicos del Trika.....6
 - Paramaśiva/Parabhairava.....7
 - Śiva y Śakti.....8

Segunda sección: Introducción a la Meditación

- Introducción a la Meditación.....11
- Primeros pasos.....12
- Las limitaciones.....13
 - Āṇavamala13
 - Māyīyamala.....15
 - Kārmamala.....15
- Los dos aspectos del Āṇavamala16
- Como erradicar el Āṇavamala18
- Las tres fuentes de Gracia o Śaktipāta.....20

Tercera sección: Escuela Spanda

- Las cuatro escuelas del Trika.....22
- Meditación en la escuela Spanda
(*Anupāya, Śāmbhavopāya, Śāktopāya y Āṇavopāya*).....24
 - Profundizando en los Upāya-s o medios.....29
 - Śāmbhavopāya30
 - Śāktopāya.....38
 - Llevar la atención al Aham o Yo Soy.....39
 - Comprender a la mente.....42
 - Generación de Śuddhavikalpa-s o pensamientos puros.....44
 - Āṇavopāya.....47
 - Recitación del Mantra.....49
 - Prāṇāyāma-s o ejercicios respiratorios.....51
 - Rituales y Adoración.....52
- Recorrido del discípulo por la escuela Spanda.....55

Cuarta sección: Escuela Krama

- Meditación en la escuela Krama.....58

Quinta sección: Escuela Pratyabhijñā

- Meditación en la escuela Pratyabhijñā.....60

Sexta sección: Escuela Kula

- Meditación en la escuela Kula.....62
- Profundización en la escuela Kula y Pratyabhijñā.....64

Séptima sección: Inherencias en la Meditación

- Ātmavyāpti y Śivavyāpti.....66

Octava sección: Final del documento

- Diagramas finales de las cuatro escuelas del Trika.....69
- Diagrama final de los estados de conciencia.....70
- Conclusión.....71

MEDITACIÓN

En el Shaivismo No Dual de Cachemira

El presente documento constituye un resumen preliminar para aquellos que recién se inician en la meditación dentro del Shaivismo Trika. No representa en absoluto una condensación de todo el conocimiento acerca de la meditación dentro de este sistema, sino que es una pequeña aproximación donde se establecerán las bases esenciales a fines de introducir a los principios básicos de esta filosofía.

Nicole Satī

BREVE INTRODUCCIÓN A LA FILOSOFÍA TRIKA

El Shaivismo No dual de Cachemira, también conocido como Trika, es un sistema filosófico que nació en Cachemira, una provincia del norte de India, en el siglo IX d. C.

Como el verdadero significado contenido en los Tantra-s -unos antiguos libros espirituales- estaba siendo distorsionado, el Ser Supremo Mismo, el cual es llamado Śiva en este sistema filosófico, abrió la mente de Vasugupta, un sabio que vivía en Cachemira en aquella época, y le dijo en sueños que buscara unos aforismos que se encontraban grabados en una roca. Puesto que Śiva -el Ser Supremo de todos nosotros- no quería que se interrumpiese esta Sagrada Tradición, le dijo en sueños a Vasugupta que la Secreta Enseñanza Esotérica se hallaba bajo una gran piedra en la montaña Mahādeva.

La Secreta Tradición estaba compuesta por todos los verdaderos Maestros que habían enseñado el verdadero significado Tántrico. Y ahora, debido a la creciente distorsión que ocurría con los significados contenidos en estos sagrados libros, los Tantra-s, Śiva Mismo tuvo que intervenir. Vasugupta despertó, recordó el sueño y se dirigió al lugar donde se suponía que se encontraba la gran piedra. La halló, y después de darla vuelta con un mero toque de la mano, vio su sueño confirmado:

Vasugupta obtuvo un juego de setenta y siete aforismos que fueron llamados "[Los Aforismos de Śiva, los Śivasūtra-s](#)". Los Śivasūtra-s constituyen una escritura fundamental en la literatura del Trika. Vasugupta enseñó estos sagrados aforismos a sus discípulos, los cuales eran aptos para recibir Gracia Divina. A su vez, estos discípulos los enseñaron a sus propios discípulos y así sucesivamente... De esta manera, surgió una inmensa literatura que sigue vigente hasta el día de hoy.

EL OLVIDO DE NUESTRA NATURALEZA ESENCIAL

Este mundo está mayormente influenciado por el punto de vista dualista. En otras palabras, las criaturas vivientes se consideran separadas y diferentes de Dios. De este modo, atraviesan por tremendo e innecesario sufrimiento.

De acuerdo con el Sistema Trika (Shaivismo No dual de Cachemira), nada puede ser distinto o estar separado de Dios, porque Él es todo y toda la Creación es Él. Esto no es panteísmo, pues el Trika dice que Dios es todos nosotros y todos nosotros somos Dios, no una parte de Él. Él vive como un "Todo" en cada parte de Su Creación.

Esta idea puede ser polémica, tal como lo son sin duda todas las ideas nuevas. Es polémica porque sacude la egocéntrica estructura del hombre y produce una profunda revolución en él. Antes de descartar las nuevas ideas, el hombre debería estudiarlas con cuidado. Por consiguiente, todas estas nuevas ideas -por decirlo de algún modo, ya que el Trika tiene más de 1,000 años de antigüedad- postuladas por el Shaivismo No dual de Cachemira, deberían ser primeramente analizadas y luego aceptadas o descartadas. Éste sería un comportamiento sabio.

Pese a la antedicha unidad, el hombre de algún modo ha olvidado esta verdad, ha olvidado su Divina Naturaleza y caído en la ignorancia acerca de sí mismo y del universo que lo rodea. La gente está atravesando por tremendo e innecesario sufrimiento debido a esta ignorancia. Es en este sentido que el Shaivismo No dual de Cachemira es un camino de salvación para la humanidad.

Por supuesto, no es el único. Puesto que el tiempo de vida es corto y los sistemas filosóficos son gigantescos, se recomienda elegir uno. El Trika (el sistema triple - un nombre corto para Shaivismo No dual de Cachemira-) es un sistema filosófico revolucionario. Este y muchos otros sistemas explican el proceso de olvido de nuestra Naturaleza Esencial de diferentes maneras.

CONCEPTOS BÁSICOS DEL TRIKA

La palabra "Trika" significa "triple". Una interpretación postula que el Shaivismo No dual de Cachemira es llamado Trika o "Sistema Triple" porque analiza la naturaleza de **Śiva, Śakti y nara**:

- 1) **Śiva** es Dios.
- 2) **Śakti** es la 'Conciencia de Yo' de Dios.
- 3) **nara** es el individuo (el ser humano).

El Trika, enseña que Śiva, Śakti y nara no son diferentes entre sí. En suma, el ser humano y Dios son uno y lo mismo. De hecho, sólo el Supremo Ser, conocido como Śiva en este sistema filosófico, es el Ser del universo entero. No hay diferencia entre Śiva (Dios) y Su Śakti ('la conciencia de Yo' de Dios). Dios Es y sabe que Es. No hay ninguna diferencia en lo más mínimo.

Por otro lado, Śiva es un nombre para el aspecto *estático* de Dios, mientras que Śakti es un nombre para el aspecto *dinámico* de Dios. Entonces, Śiva-Śakti es la Libertad Misma.

Sin embargo, el ser humano experimenta esclavitud a causa de "**mala**" (impureza o condición limitante). No obstante, este "**mala**" no es algo que existe por fuera del ser humano mismo. Dios se vuelve "un individuo" (por así decirlo) a través de "**mala**" (impureza o condición limitante). En otras palabras, "**mala**" surge de Dios.

Por otro lado, Śiva o Dios no es inactivo. Él tiene Śakti o Conciencia de Yo. En suma, Él tiene Voluntad, la cual da nacimiento a Conocimiento y Actividad. Cuando un ser humano se da cuenta de su inherente unidad con Śiva y Śakti, "**mala**" o condición limitante cesa de existir completamente. Este Darse Cuenta pone fin a su aparente esclavitud.

Puesto que un ser humano es esencialmente Dios, manifiesta todo el universo a su alrededor. Pese a que el No dualismo entre Dios y el ser humano es predominante en este sistema filosófico, todos los otros puntos de vista (dualista y dualista/no dualista) son explicados e incluidos también.

Para el Trika, el universo es el juguete del despliegue del Poder de Dios, en otras palabras, el universo nace de la Dicha, por esto mismo un ser humano experimenta infelicidad cuando se olvida de su naturaleza esencial. Cuando él recuerda su naturaleza espiritual y se da cuenta de su inherente unidad con Dios, la infelicidad se convierte en Felicidad. Entonces, *mala* o impureza no es más que la ignorancia acerca de nuestra propia Naturaleza Esencial.

El Trika también enseña que la mente humana es Śakti Misma después de haber atravesado por un proceso de sucesivas contracciones, por ello, la mente experimenta completa Felicidad solamente cuando se funde en el Ser.

A su vez, Dios no es en absoluto un vacío, sino, un Ser lleno de Conciencia de Yo. Él puede parecer un "vacío" porque no contiene, en Su recóndita naturaleza, ningún objeto. Habiendo dicho esto, el ser humano debe comprender que su propia mente es la Mente Divina tras haber atravesado por un proceso de sucesivas contracciones. Consecuentemente, en este sistema lo que se estimula es la comprensión de la propia mente y no su eliminación.

Existen tres formas de enseñar Trika:

- NO DUALISTA
- DUALISTA / NO DUALISTA
- DUALISTA

- Cuando el Trika es enseñado en una manera *no dualista*, Dios y el hombre son uno y lo mismo. No hay ninguna diferencia entre ambos en absoluto.

- Cuando es enseñado en una manera *dualista/no dualista*, Dios y el hombre son diferentes, pero comparten una unidad subyacente.

- Y finalmente, cuando es enseñado de una manera *dualista*, Dios y el hombre son diferentes y están separados entre sí. No hay unidad entre ellos.

Aunque la forma de enseñar Trika está mayormente orientada de forma no dualista, los tres modos de enseñar se entremezclarán inevitablemente a fines de poder estudiar y desglosar mejor los conceptos de esta filosofía.

PARAMAŚIVA/PARABHAIRAVA

Definir a Paramaśiva o Parabhairava, la Realidad Última, es imposible por medio de las palabras, ya que se encuentra más allá de toda descripción. Paramaśiva es la Realidad desprovista de pronunciación. En suma, no puede ser descripta mediante palabras. Parabhairava es Todo y simultáneamente, está más allá de Todo. En esta Realidad Última no existe Sujeto ni objeto.

Desde este Eterno Paramaśiva todo ha surgido, pero el proceso de manifestación no es al azar: el Trika expone una precisa secuencia de creación en la que se divide todo el proceso de Manifestación en 36 tattva-s o categorías. ([Puedes verlo en cuadro de tattva-s](#)).

Entonces, podemos decir que Paramaśiva no es un Sujeto o un objeto, sino, la Realidad de Todo y Más allá de Todo. Se encuentra dentro y fuera de todo. Paramaśiva es la Realidad fundacional sobre la cual todo ha llegado a existir.

ŚIVA Y ŚAKTI

De acuerdo con el Trika, el Absoluto -otro nombre para Dios o Paramaśiva- tiene dos aspectos: **Estático y Dinámico**.

El **aspecto Estático** de Dios es llamado Śiva, y el **aspecto Dinámico**, Śakti. Pero ¿qué significan Śiva y Śakti? La palabra "Śiva" quiere decir "Auspicioso" y Śakti quiere decir "Poder". Por supuesto, hay otros significados. De hecho, hay dos términos que son mucho más exactos para explicar la naturaleza de estos dos aspectos. Estos son: **Prakāśa y Vimarśa**.

- **Prakāśa o Śiva** quiere decir "*luz, brillantez, esplendor, claridad*" y también "*visible, claramente manifiesto, etc.*". Como podrán ver, esta palabra indica la verdadera naturaleza del aspecto Estático de Dios. Śiva o Prakāśa es Luz Reveladora, Suprema claridad, es la estática Luz de la Conciencia que alumbra todos los objetos conocibles dentro de ella.

Śiva es la Luz que ilumina todo 'por dentro' y 'por fuera': Aparece 'fuera' como la luz de todo lo que posee cualidad luminosa, y "dentro" como la luz de la mente, mediante la cual uno puede escuchar sus propios pensamientos y percibir con claridad las imágenes que se proyectan en la pantalla de la Conciencia. Por eso, Śiva o Prakāśa es un estático Testigo de todas nuestras actividades físicas y mentales. De hecho, Él es nosotros mismos. Es nuestro propio Ser interior (Ātmā), el Yo Real detrás de cada pensamiento.

Por ejemplo, este Testigo (tú mismo/a) está ahora observando todos los objetos a su alrededor. Pero, para ser capaz de "observar los objetos", estos objetos tienen que ser previamente "iluminados" por su Luz (Prakāśa). Bien, este Testigo -tu verdadera naturaleza o "Yo"- ilumina y percibe todos los objetos alrededor en este preciso momento.

No obstante, no basta con iluminar y observar. Con la palabra "observar", no me estoy refiriendo solamente a "mirar", sino también a "*oír, tocar, oler, etc.*". Por ejemplo, cuando oyes pensamientos en tu mente, no estás utilizando el oído físico, estás utilizando el oído "interno". Este oído interno es suministrado por el Supremo Testigo (Prakāśa o Śiva). De hecho, este Prakāśa provee todos los sentidos, externos e internos. Pero no es suficiente con iluminar, debes llegar a "ser consciente" de lo que *miras, oyes, tocas, etc.*, y aquí entra el rol de Vimarśa.

- **Vimarśa o Śakti** quiere decir "*examen, reflexión, deliberación*" y también "*discernimiento, reconocimiento, etc.*". Como podrán ver, Vimarśa suministra al Testigo (Prakāśa o Śiva) la cualidad de "volverse autoconsciente". Vimarśa es el poder examinador perteneciente a Prakāśa o Śiva. Es el aspecto que examina y que nos hace ser conscientes de nosotros mismos y de todo a nuestro alrededor. Este poder examinador es la primera "actividad" o "dinamismo" dentro de la Conciencia. Podemos decir que Vimarśa hace al Testigo estático (Tú Mismo) consciente de Sí Mismo y de toda su manifestación. El luminoso y estático Testigo (Śiva, ¡Tú!) "**Es**" y "**Sabe**" que **Es**. Tú ERES y SABES que eres.

Estás consciente de tu propia existencia todo el tiempo porque eres el Supremo Ser, Existente y Autoconsciente.

El Trika establece esta absoluta identidad con Dios. Este sistema no dice que el ser humano es “una parte” de Dios compartiendo algunas de Sus cualidades. ¡No! el Trika dice que Tú eres Dios, y que todos son Dios por siempre. Si no captas este punto hasta un cierto grado, no comprenderás nada acerca del Trika.

Una nueva pero realmente "antigua" idea tal como que "todos somos Dios" produce una tremenda revolución dentro (y fuera también). Toda esta revolución es necesaria para cambiar nuestras mentes. Nuestras mentes son en general muy "estáticas", y raramente piensan por sí mismas. Muchos pensamientos que tenemos han sido pedidos prestado. Por ejemplo: "no hay Dios, está muerto". Si pensamos así, ¿hemos realmente pensado en ello? Otro ejemplo: "cuando la muerte llega, todo se termina". Ya sea esto cierto o no, ¿hemos realmente pensado en esta idea? Y la respuesta por lo general es "no". Quizás nuestras mentes hayan pensado en esto, pero no nosotros. Al ser humano se le tiene que enseñar a razonar adecuadamente. Sin embargo, el primer obstáculo que el individuo debe enfrentar es la imaginación de que piensa por sí mismo. Creemos que tenemos una mente muy flexible, pero cuando nos topamos con una nueva idea, nos damos cuenta cuán rígida es.

Más allá de las declaraciones del Trika respecto a nuestra existencia, ya sea que estas enseñanzas tengan razón o no, hay una declaración que permanece: **No somos lo que pensamos que somos.**

Todos los sistemas filosóficos de las distintas tradiciones de sabiduría están de acuerdo en esta enseñanza. No hay ninguna discrepancia. Después, cada sistema explicará la verdadera naturaleza del ser humano de diferentes maneras, y ahí las discrepancias surgen. Pero, todos los sistemas espirituales están completamente de acuerdo en esta Verdad: "no somos lo que pensamos que somos".

Esta idea de ‘identidad con Dios’ postulada por el Shaivismo Trika es elevadora, porque por medio de ella llegas a darte cuenta de que "tú" no existes como "tú", sino como "Él". De este modo, incluso le entregas a Dios tu sentido de identidad separada como "tú". Ésta es la Suprema Entrega.

Algunas personas usualmente comprenden mal esta idea de ‘unidad con Dios’. Ellas piensan que esta identidad no es "humilde", sino que es vana y jactanciosa. Por el contrario, cuando uno llega a poder entregar incluso su pequeña individualidad limitada al Ser Supremo, nada puede ser tan humilde como eso.

Esta clase de entrega marca el fin de la individualidad y produce un verdadero sentimiento de amor y de hermandad, porque, no sólo "uno" es Dios, sino que todo y todos lo son. Uno no siente: "Oh, yo soy Dios y los otros no, ellos son gente limitada". ¡No! Uno se da cuenta de que Todos son Dios, por ende, Todos son Yo Mismo. Un sentimiento de Amor y de Paz surgen en ti. Cuando una persona llega a Darse Cuenta de Su Propio Ser, ha alcanzado la Meta de la Vida.

Entonces, si alguien se pregunta ¿cuál es la Meta Final en el Shaivismo Trika? La respuesta es: La Unidad con Todo. Esa es la Meta.

Ahora, puede que alguien no esté de acuerdo con el Trika, sin embargo, esa persona no puede negar que "Es y Sabe que Es". Por lo tanto, **Prakāśa y Vimarśa son principios universales y no pueden ser negados**. Puede que se los denomine de diferentes maneras dentro de distintos sistemas filosóficos, pero permanecen siempre como lo mismo.

Lo importante es que Tú eres un Testigo de todo, pero no eres como un “tronco inerte”, sino que eres consciente de todo lo que atestigüas. Eres esencialmente *Prakāśa*, pero puesto que tienes *Vimarśa* -Poder examinador-, te vuelves consciente de todo a tu alrededor.

Entonces, estos dos aspectos: **estático y dinámico**, constituyen Tu Propia Naturaleza Esencial, y nadie puede quitártelos, porque son Tú Mismo.

Además, *Prakāśa* (el Testigo, Tú Mismo) no tiene esencialmente ninguna forma. Él es sin forma. Por ejemplo: imagina que ahora mismo estás caminando por la calle. Podrás visualizar tu cuerpo físico caminando, pero no a Ti mismo (el Testigo). Hay una clase de cámara filmando todo el tiempo, pero no puedes visualizar al camarógrafo detrás, porque Él eres tú. Él es tú y no tiene forma, es decir, es sin forma. Intenta darle alguna forma particular a Él, y descubrirás que es imposible. No es posible debido a que Él no tiene forma esencialmente. A pesar de ello, a través del trabajo de *Vimarśa*, Él parece tener una. Por ejemplo, mucha gente cree que son su cuerpo físico, ellos piensan que son *Juan, Gabriel, Maria, Martín, etc.*, -cómo se llamen-. La falsa identificación con el conglomerado cuerpo-mente produce tanto sufrimiento... Pero, cuando uno se da cuenta de su identidad con Paramāśiva, este “Darse Cuenta” produce Paz.

Podrán ver que el tridente de *Śiva, Śakti y nara* también se manifiesta en la palabra hablada. Por ejemplo, si digo: “Yo soy Satī”

- “Yo” es **Śiva o Prakāśa** (Testigo -aspecto estático-)
- “soy” es **Śakti o Vimarśa** (Conciencia de Yo -aspecto dinámico-)
- “Satī” es **nara** (individuo limitado -el ego-)

Como pueden ver en el cuadro de tattva-s, Śiva es la **categoría 1**, Śakti la **categoría 2**, y el ego la **categoría 15**. El ego no es nuestra Naturaleza Esencial, sino una identidad artificial manufacturada por el Verdadero “Yo” -Śiva-Śakti-.

Śiva y Śakti son los dos primeros tattva-s o categorías de la manifestación universal y permanecen siempre como el soporte de toda la manifestación. “YO SOY” (Śiva-Śakti) es tu Verdadera Naturaleza, no lo olvides.

INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN

La meditación es el Estado Natural de la Conciencia, es lo que somos cuando no estamos pensando en ser algo distinto aparte de nuestra ya revelada Naturaleza Esencial.

Podemos decir que la Meditación en mayúscula es el punto de partida de nuestra condición actual, siempre presente y siempre realizada. La Meditación es el Estado Natural del Ser, sin nombre, sin forma, y sin pensamientos. Lo que Es, ya está realizado y es Meditación. Estas son las bases.

Como por medio del sentido de contracción (el Āṇavamala) nos hemos creído ser un individuo limitado, distinto y separado de la Realidad, pensamos que el cuerpo es el que medita y que la meditación es una actividad realizada por el cuerpo. Entonces, desde la percepción de ser un individuo limitado, movemos el cuerpo de un lugar a otro realizando diferentes posturas, repitiendo distintos Mantra-s o utilizando diferentes técnicas.

En esencia, la meta de todo Camino Espiritual Real busca remover la raíz de la ignorancia espiritual -llamada Āṇavamala o “impureza primordial” en el sistema Trika- para Darnos Cuenta de una vez y para siempre de nuestra propia Naturaleza Esencial: una Masa Compacta de Conciencia que lo ocupa todo y es todas las cosas.

El Ser de Todo, llamado “Parabhairava” en esta filosofía, es trascendente e inmanente en toda la manifestación. Por esto mismo, podemos decir a modo de analogía, que nuestra Naturaleza Esencial es en sí misma “Meditación”, más allá de todos los movimientos, actividades y circunstancias de nuestro limitado cuerpo.

Con todo, como muchas personas no pueden captar el significado de estas palabras de buenas a primeras, este sistema filosófico ha desglosado una serie de métodos para poder incrementar nuestro nivel de comprensión, y así, volvernos “aptos” para experimentar este ‘Darse Cuenta’ o Realización del Ser.

PRIMEROS PASOS

Antes de aprender a meditar, tenemos que comprender por qué meditamos. ¿Cuál es el motivo por el cual las personas buscan aquietar sus mentes y entrar en espacios profundos de silencio? Esta pregunta puede tener muchas respuestas, sin embargo, el Trika postula que el motivo por el cual deseamos profundamente erradicar nuestros pensamientos proviene del deseo de experimentar una aprehensión directa de nuestra verdadera naturaleza esencial.

Esta Naturaleza Esencial se encuentra oculta o velada por los pensamientos. A este acto de ocultamiento de nuestra naturaleza esencial se le llama: **tirodhāna**. Además de **tirodhāna u ocultamiento**, hay otros cuatro actos que realiza el Ser Supremo:

- **Manifestación** (sr̥ṣṭi)
- **Sostenimiento** (sthiti)
- **Retiro** (saṁhāra)
- **Gracia Divina** (anugraha)

Los tres primeros actos se relacionan con el universo -es decir, *manifestación, sostenimiento y retiro* del universo-. Los últimos dos actos de tirodhāna y anugraha producen *ignorancia y revelación del Ser* en un individuo. Aunque el individuo es el Ser Supremo Mismo, ignora esto debido a Su acto llamado “tirodhāna”. Luego, a través de anugraha o Gracia divina, reconoce tanto su naturaleza esencial como su inherente unidad con el Ser Supremo. Cuando esto sucede, se vuelve un alma emancipada. Śiva realiza este quintuple acto mediante Su propio Poder denominado *Svātantrya* o Libertad Absoluta. Svātantrya es un epíteto de Śakti, el Poder Más Elevado, y puede ser definido técnicamente como “la capacidad de conocer y hacer todo”. Para llevar a cabo este acto de tirodhāna, el Señor Supremo mismo tuvo que manifestar, a través de Su Poder, una serie de nociones mentales para sentirse contraído. Dentro de la Conciencia hay pensamientos que son percibidos, y existen otros de una naturaleza mucho más sutil que no pueden ser concebidos mentalmente ni pronunciados por medio del habla. Como resultado, estos pensamientos o ideas “raíces” manifestados por Su Poder resultaron ser tan poderosos que inocularon en Śiva la noción de ser un individuo limitado.

Claramente, esta transformación de Śiva en un individuo limitado no es Real en el verdadero sentido de la palabra, es decir, la Más Alta Realidad no cambia nunca en lo absoluto. Es sólo por su “naturaleza juguetona” que el Ser Supremo mismo por medio de Su Poder ha manifestado estas inefables ideas dentro de sí mismo para producir esta divina comedia llamada: “Śiva en esclavitud”. Tal es así que estas profundas nociones se encuentran produciendo esclavitud y la consecuente ignorancia acerca de quienes somos realmente.

En Trika, a estas profundas nociones que inoculan la sensación de esclavitud, se las conoce con el nombre de “**limitaciones**”. Por lo que, antes de aprender los diferentes medios o métodos de meditación en el Trika, tenemos que estudiar brevemente cuáles son las limitaciones dentro de este sistema.

LAS LIMITACIONES

1) El Āṇavamala

La palabra "*mala*" significa "impureza" y "*āṇava*" quiere decir "*relativo al aṇu o individuo limitado*". En otras palabras, Āṇavamala es "*la impureza primordial del individuo limitado*".

El Āṇavamala o "ignorancia primordial" es una tremenda contracción del **Poder de Voluntad** de Śiva. Aun cuando esta limitación está localizada en una etapa más allá del habla, si pudiésemos poner en palabras la noción mental inoculada por el Āṇavamala, sería algo como esto: **"NO SOY PLENO"**.

Entonces, esencialmente, el Āṇavamala es: **Falta de Plenitud**. Es el sentimiento de estar incompleto. Debido a esta limitación, te sientes incompleto en todos los sentidos. A causa de esta ignorancia creas *abhilāṣa*: el deseo de completitud.

Como sientes que no eres pleno o completo, deseas volverte pleno/completo. Por ejemplo, si deseas algo en particular, es porque sientes que no lo tienes. Esta sensación constante de que "nos falta algo" es causada por la impureza primordial llamada Āṇavamala. Esta noción de: "*no soy perfecto y pleno aquí y ahora*" o "*lo que es no es perfecto y pleno aquí y ahora*", es el primer paso hacia una existencia limitada. Es debido a esta pesada contracción que vivimos buscando la felicidad en cosas externas y proyectándola en el futuro. Esta noción es lo bastante fuerte como para velar nuestra naturaleza esencial, que es Śiva Mismo.

Entonces, para concluir: el Āṇavamala o ignorancia primordial en Trika es la causa o limitación primordial por la cual te autopercibes como un ser limitado, cuando eres Lo Ilimitado. Con todo, el Trika no establece que "*algo que viene de afuera veló Tu Naturaleza Esencial*". No. Es Śiva Mismo (¡Tú!) el que produjo la antedicha contracción. Hiciste esto para empezar tu "aparente" transformación en el ser condicionado que crees que eres.

Como se ha mencionado en el apartado anterior, el punto de vista del Trika no es algo como esto: "*El Āṇavamala (el villano) veló la naturaleza de Śiva y lo convirtió en un ser limitado*". ¡No, en absoluto! **Śiva es Uno sin segundo**, por ende, no hay nadie "más" velándolo o corriendo el velo. Esto es solo una mera apariencia... Śiva es el Supremo Actor, y por consiguiente, Él interpreta todos los papeles aquí, porque no hay nadie más para hacerlo. Para jugar un rol necesita olvidar un poco Su Suprema Naturaleza. Por esta razón asume diversas contracciones, y el Āṇavamala es la primera y más importante de todas ellas. Si no comprendes esta sencilla enseñanza y continúas pensando que "algo diferente de Ti mismo" está velando tu Verdadera Naturaleza, no serás capaz de captar el corazón del Trika.

En suma, pese a que Śiva atraviesa "aparentemente" por distintos cambios, no sufre ningún cambio en lo más mínimo. **La Realidad Absoluta nunca cambia.**

Veámoslo en un ejemplo:

Imagina que tienes unos maravillosos anteojos con lentes multicolores. Tanto tú (el perceptor) como el mundo que percibes permanecen igual. No obstante, cuando miras al mundo a través de estos lentes, luce multicolor. De igual modo, Śiva (Tú) y Su Śakti (la Conciencia del Yo) permanecen los mismos, pero cuando Śiva usa estos anteojos (el Āṇavamala y el resto de las limitaciones), Śakti -Tú sentido de Yo y el mundo a tu alrededor- luce un tanto diferente. Parece estar separado de Śiva, parece ser algo distinto de Śiva. Y el mismo Śiva aparentemente olvida que todas estas mutaciones son el resultado de utilizar esos anteojos que Su Propio Poder manifestó (si usas anteojos, sabes bien que a veces olvidas que los llevas puestos. Es algo maravilloso en verdad).

Y un buen día, Śiva con anteojos se da cuenta de que el multicolorido universo brota como resultado de los anteojos que estuvo usando para ver a Su propia manifestación. Cuando se libra de estos anteojos, entonces puede percibir Su Śakti tal cual y como es. En otras palabras, tanto Su "aparente" caída en la ignorancia como Su subsecuente Liberación, no son nada más que una Divina Actuación.

Si no puedes tener esta visión, nunca entenderás el punto de vista del Trika. Verás todo como una lucha contra la "ignorancia", y no como un juego o Divino Despliegue. Es cierto que cuando uno medita, canta, ora, etc., a veces siente que está luchando contra algo diferente de uno mismo. Pero, según el Trika, ésta es una mera apariencia. No estás luchando contra otro. Estás combatiendo contra tu propia tendencia a limitarte a ti mismo.

Por lo tanto, tu aparente sendero espiritual debería ser liviano y lleno de entendimiento correcto. Deberías ver tu propio desarrollo espiritual como una divina actuación, y no como algo doloroso y triste. No hay nadie más que Tú en este universo. No hay más enemigos aparte de ti y tu propia tendencia a asumir contracción o limitación.

2) El Māyīyamala

El Māyīyamala es el segundo *mala* o impureza y es la limitación relativa al **Poder de Conocimiento**. Esta segunda limitación inculca en Śiva un fuerte sentido de diferencia. La palabra “Māyīya” proviene de “Māyā”, cuyo significado es ordinariamente “*ilusión*”, pero si profundizamos más en su significado, llegamos a conocer que esta palabra deriva de la raíz verbal “mā”, que significa “repartir o distribuir en porciones”. Entonces, según el Trika, Māyā es eso que “**reparte o distribuye en porciones la realidad**”. Ella convierte al Śiva “sin partes” en una realidad distribuida en diversas porciones. En suma, crea un sentido de diferencia donde solo existe Eterna Unidad.

Māyīyamala no genera simplemente una diferencia entre “Yo” y “Esto” (es decir, entre “Yo” y “el universo como un todo”) sino, entre “Yo” y “un universo compuesto de infinitas partes”.

Esta etapa está más allá de la pronunciación burda, pero si pudiésemos poner en palabras la noción inculcada por el Māyīyamala, sería algo como esto: **“SOY DIFERENTE DE TODAS LAS COSAS Y ELLAS SON DIFERENTES ENTRE SÍ”**.

3) El Kārmamala

Kārmamala es el tercer *mala* o impureza, y es la limitación relativa al **Poder de Acción**. Aunque se encuentra más allá de la pronunciación burda, si pudiésemos poner en palabras la noción inculcada por Kārmamala sería algo como esto: **“SOY UN/A HACEDOR/A DE BUENAS Y MALAS ACCIONES”**.

Como este documento se centra en el tópico de la Meditación, no nos adentraremos a realizar un minucioso estudio de las limitaciones, ya que de hacerlo, el documento se haría demasiado largo. Pero si deseas profundizar en este interesante tema, ingresa a este link donde encontrarás más información acerca de las limitaciones en el Trika: <https://www.sanskrit-trikashaivism.com/es/trika-4-1-shaivismo-no-dual-de-cachemira/499>

Ten en cuenta que todos los mala-s o impurezas pueden ser superados por medio del esfuerzo personal -asistido por la Gracia y el adecuado conocimiento, por supuesto- excepto el Āṇavamala. Al Āṇavamala únicamente puede ser superado por medio de la Gracia Divina.

Por otro lado, como se ha dicho antes, recuerda que para el Trika estos mala-s o impurezas no son poderes malignos que están actuando por su cuenta. NO. Es por Tu Propia y Libre Voluntad que te has contraído a ti mismo, y por tu Propia Libertad Absoluta que te liberas de esta Divina Contracción.

LOS DOS ASPECTOS DEL ĀṆAVAMALA

El Trika postula que el Āṇavamala o Ignorancia Primordial está compuesto por dos aspectos:

1) El primer aspecto es **la ignorancia acerca del Ser o Pauruṣājñāna**: “Pauruṣā” significa “*relativo a Puruṣa o Ser individual*” y “ajñāna” significa “*ausencia de conocimiento o ignorancia*”. Por lo que este primer aspecto se denomina: “Ignorancia acerca del Ser”, y este tipo de ignorancia inculca la noción de que Śiva (¡Tú!) es un individuo limitado y separado de la Realidad, en otras palabras, un “ser contraído” en lugar del Ser Infinito. Entonces, bajo este tipo de ignorancia, el Ser supremo siente que se ha convertido en un ser atómico. Como producto de esta masiva contracción, Śiva percibe que se ha vuelto muchos. En otras palabras, hace que percibas multiplicidad de seres donde solo existe un Único Ser.

Este sentido de individualidad causado por el Pauruṣājñāna hace que te sientas separado y distinto del universo y de todos los seres que te rodean, y por esta razón, careces de plenitud. Esta falta de plenitud genera un sentimiento de carencia, y este sentimiento de carencia crea abhilāṣa (el deseo de completitud). De esta forma, esta pesada contracción hace que insistas en buscar la felicidad fuera... ¿Conoces esto? Apuesto que lo conoces muy bien, puesto que la vida de la mayor parte de las personas se basa en esta búsqueda de felicidad en cosas externas. En definitiva, como sientes que no eres pleno, deseas volverte pleno.

De todas maneras, esta falta de plenitud NO puede ser superada con personas, objetos, experiencias, etc. NO, porque tiene que ver únicamente con una ausencia de captación de lo que Realmente Eres. Mientras te sigas considerando a ti mismo como un individuo limitado y vayas en busca de *experiencias, personas y objetos* para recuperar tu plenitud perdida, estarás destinado al fracaso, ya que la Plenitud no se puede recuperar de esa manera. Esta falta de Plenitud es el primer *mala o impureza* con el cual Śiva se veló a sí mismo para jugar el rol de ‘individuo limitado’, ¿recuerdas? Entonces... ¿crees que unos simples objetos o disfrutes de los sentidos lograrán erradicar esta suprema contracción inoculada por el Ser Supremo Mismo? Bueno, si así lo crees, es muy inocente de tu parte. Si esto fuera así, la mayoría de las personas en este mundo serían felices, y podemos ver que esto no está sucediendo. Aún con miles de personas, riquezas y objetos alrededor, las personas no son verdaderamente felices.

Entonces, para el Trika, esta Divina Contracción puede ser solamente erradicada por Śiva mismo y por nada más. ¿De qué manera? Por medio de Śaktipāta o Descenso de Gracia, a través de un Guru humano, de las Escrituras No dualistas de Parabhairava, o por Śiva mismo (¡Tú Mismo!) en un estado totalmente desprovisto de vikalpa-s o pensamientos.

2) El segundo aspecto es **la ignorancia intelectual o Bauddhājñāna**: “Bauddha” significa “*relativo a Buddhi o intelecto*” y “ājñāna” significa “*ausencia de conocimiento o ignorancia*”. Por lo que este primer aspecto se denomina: “Ignorancia intelectual” y este tipo de ignorancia inculca la noción de que Śiva (Tú) es el *cuerpo, la mente, la energía vital, etc.* (Por ejemplo, genera la noción de que, si el cuerpo deja de respirar, Tú mueres). Esta identificación con ser el cuerpo es la ignorancia primordial que yace en lo más profundo de nuestro intelecto tras haber recibido una educación errónea desde que nacimos. Te puedes preguntar: “¿Cuándo sucedió esto?” Bueno... déjame decirte que todos los conceptos que has aprendido desde tu infancia solo han reforzado la ilusión de que eres el conglomerado cuerpo-mente. Esta ignorancia se encuentra en el nivel más profundo de tu intelecto y genera la noción de que tus pensamientos definen lo que eres.

Por todo esto, la ignorancia intelectual es incrementada por medio de ideas falsas acerca de tu Propio Ser. Por ejemplo: “*Me llamo Juan*”, “*Soy flaco*”, “*soy gordo*”, “*soy joven*”, “*soy viejo*”, “*soy lindo*”, “*soy feo*”, *etc.* Todos estos vikalpa-s o pensamientos con los cuales te defines a ti mismo solo refuerzan tu identificación con el cuerpo. Otros ejemplos en los cuales se ve reflejado este tipo de ignorancia son el orgullo por el cuerpo, creer que el cuerpo es el propio ser, pensar que uno nace y muere, etc.

En definitiva, esta clase de ignorancia se encuentra en **Buddhi o intelecto**, e inculca la fuerte noción de que eres el cuerpo-mente a través de una constante generación de ideas erróneas acerca de tu verdadera naturaleza. Esta ignorancia puede erradicarse únicamente por medio de un profundo estudio de las Escrituras No dualistas de Parabhairava (en este caso, de la Tradición del Trika). Cada sistema filosófico posee su propia gama de Escrituras para erradicar la ignorancia intelectual acerca del Ser. Puesto que el tiempo de vida es corto y los sistemas filosóficos son gigantescos, se recomienda elegir UNO.

Ahora, veamos a los dos aspectos del Āṇavamala en un cuadro:

Āṇavamala o Impureza Primordial	
Pauruṣājñāna (Ignorancia acerca del Ser)	Bauddhājñāna (Ignorancia intelectual)
Contracción del Ser Infinito (Śiva) en un ser atómico individualizado (jīva). Como consecuencia de esta suprema contracción, se genera la percepción de multiplicidad donde solo existe eterna unidad.	Identificación mental con el cuerpo. Genera la noción de que <i>el cuerpo, mente, energía vital, etc.</i> , soy yo por medio de la generación de concepciones mentales erróneas almacenadas en buddhi o intelecto.

Este misterioso Āṇavamala fue explicado en los aforismos 2, 3 y 4 del segundo capítulo del *Svātantryasūtram*, una escritura compuesta por mi Guru, Gabriel Pradīpaka:

El universo es únicamente la expansión de Su Poder ||2||

El universo es la expansión de Su Poder y no algo más. Una mente ordinaria no puede entender esta verdad porque esta mente es una manifestación de Su Poder también. Cuando el Poder del Ser está en íntima comunión con Él, el universo desaparece. Por ende, el universo (esta cambiante manifestación) nunca es la Más Alta Realidad como Ella esencialmente es, pues aparece y desaparece. El universo es solamente una expansión de Su Poder.

La ausencia de percepción de esa verdad es ignorancia espiritual verdaderamente ||3||

Cuando uno pierde de vista esa verdad, o sea, cuando uno pierde de vista al Libre y en consecuencia comienza a creer que el universo no es la expansión de Su Poder sino "algo más", a este estado se lo conoce como ignorancia espiritual en el sentido de Āṇavamala, tal como el próximo aforismo establecerá.

La ignorancia espiritual es Āṇavamala en este contexto ||4||

Āṇavamala es una contracción del Poder de Voluntad (una de las tres formas que Su Poder asume al manifestar el universo). A la ignorancia espiritual también se la conoce como impureza primordial. Hace que el Ser sienta que Él no es el Ser sino "un individuo limitado". Esto es deliberado, a saber, el Ser voluntariamente asume este estado condicionado que manifiesta Su propio Poder. Cuando el Ser, por Su propia Libre Voluntad, pierde de vista Su propia Perfección (Plenitud) y la eterna verdad de que este universo es siempre una expansión de Su Poder, eso marca Su entrada en la ignorancia espiritual, lo cual da como resultado una identificación con los inminentes cuerpos causal, sutil y físico.

CÓMO ERRADICAR EL ĀṆAVAMALA

(IGNORANCIA ACERCA DEL SER + IGNORANCIA INTELECTUAL)

1. Ignorancia acerca del Ser (Pauruṣājñāna): Se erradica por medio de Śaktipāta o Descenso de Gracia.

2. Ignorancia Intelectual (Bauddhājñāna): Se erradica por medio del estudio de las Escrituras no dualistas de Parabhairava.

En otras palabras, el Āṇavamala se erradica mediante un incremento del **Nivel de Ser y del Nivel de Conocimiento**. Mientras que el **Nivel de Ser** crece solo por medio de Gracia, el **Nivel de Conocimiento** es incrementado por medio del estudio de las Escrituras No dualistas de Parabhairava.

Vamos a verlo en el siguiente cuadro:

NIVEL DE SER	NIVEL DE CONOCIMIENTO
Se incrementa únicamente por Descenso de Gracia o Śaktipāṭa:	Se incrementa únicamente por medio de la comprensión intelectual:
1) Teniendo una absorción en Śiva (en otras palabras, permaneciendo como la Conciencia libre de pensamientos). 2) Leyendo las escrituras No dualistas de Parabhairava. 3) Estando en contacto con un Guru humano.	1) Mediante un correcto razonamiento acerca de nuestra verdadera naturaleza por medio de un profundo estudio de las Escrituras No dualistas de Parabhairava.
Erradica la ignorancia acerca del Ser (Pauruṣājñāna)	Erradica la ignorancia intelectual (Bauddhājñāna)

Al observar el cuadro anterior, alguien podría interpretar que la extirpación de la ignorancia intelectual está únicamente en manos del individuo, mientras que la extirpación de la ignorancia acerca del Ser está en solo en manos de la Gracia, pero se debe comprender que, en última instancia, todo es llevado a cabo por la Gracia.

Lo que se quiere decir es que el hecho de que una persona comience a leer las Escrituras no dualistas acerca de Su Propia Naturaleza, significa que la Gracia está por detrás operando. Es la Gracia y solo la Gracia la que nos empuja a hacer todos los esfuerzos necesarios para Comprender nuestra Verdadera Naturaleza, y no nosotros los que “atraemos a la Gracia con nuestros esfuerzos”. Cuando nos encontramos buscando y esforzándonos por comprender nuestra propia Naturaleza Esencial, eso demuestra que hay Descenso de Gracia o Śaktipāṭa. Entonces, a fin de cuentas, es la Gracia y no el individuo limitado la que hace todo el trabajo.

LAS TRES FUENTES DE GRACIA o ŚAKTIPĀTA

1) Śiva o Conciencia

En Shaivismo Trika, Śiva -el Ser sin nombre y sin forma- es otro nombre para la Conciencia. Śiva o Conciencia es nuestra Realidad más cercana, porque es lo que esencialmente somos. Todos somos Śiva, todos somos Dios. Por ende, la forma más directa de incrementar nuestro Nivel de Ser es permaneciendo como el Ser que somos mediante una Conciencia desprovista de vikalpa-s o pensamientos.

2) Las Escrituras No dualistas

Las Escrituras No dualistas de Parabhairava son la segunda fuente de Gracia, ya que al ser estas un objeto, se encuentran “más lejos” que nuestra inherente Conciencia (que es el Sujeto). Mientras que Śiva está siempre con nosotros mismos como nosotros mismos y no se va a ninguna parte, las Escrituras pueden estar o no estar, pero el contenido que se halla en las Escrituras es tan Eterno como Śiva Mismo, porque explican la Eterna Realidad No dual de la Conciencia Universal. En conclusión, esta es la segunda fuente de Gracia porque se encuentra “más lejos” que la Conciencia o Śiva.

3) El Guru humano

El Guru humano es la tercera fuente de Gracia o Śaktipāta porque se encuentra todavía más lejos que Śiva y que las Escrituras. Mientras que Śiva está siempre presente como nuestro Propio Ser, y las Escrituras pueden estar cerca de nosotros -hoy en día en internet o impresas en papel donde podemos trasladarlas de un lugar a otro- el Guru humano -la encarnación de Parabhairava en persona- al estar dotado de cuerpo físico y ego, es propenso a enfermedad, ocupaciones, familia, etc. Por ende, puede que no esté siempre disponible para nosotros. Es la tercera fuente de Gracia porque simplemente se encuentra “más lejos” que nuestro Propio Ser y que las Escrituras No dualistas de Parabhairava, las cuales podemos tener siempre a mano.

Pese a que en el Sistema Trika, el Guru humano se considere la tercera fuente de Gracia, en el 99,9% de los casos se necesitará de uno. Debido a la pesada carga de ignorancia, no podemos comprender fácilmente las verdades contenidas en las Escrituras No dualistas -o al menos no al principio- ya que el intelecto se encuentra repleto de dudas. Debido a estas fluctuaciones mentales producto de un intelecto desprovisto de conocimiento, tampoco podemos reposar por grandes periodos de tiempo en el silencio de nuestro Propio Ser (Śiva), ya que la mente simplemente brinca hacia afuera por alguna inquietud que surge. Por lo cual, en la gran mayoría de los casos, el Guru humano será necesario para remover las

capas y capas de inquietudes del discípulo y guiarlo en su camino, hasta que éste -el discípulo- se encuentre lo suficientemente maduro para razonar adecuadamente acerca de su Propio Ser sin ayuda, gracias a una comprensión de la verdad contenida en las Escrituras No dualistas de Parabhairava.

En una instancia más avanzada, cuando su comprensión esté lo suficientemente pulida y su convicción acerca de lo que él o ella Realmente Es esté lo suficientemente establecida, esta persona se encontrará lo suficientemente apta espiritualmente para permanecer por grandes periodos de tiempo en su Propio Ser, libre de pensamientos. Esto es Śiva, la primera fuente de Gracia.

En resumen, el orden de las tres fuentes de Gracia para erradicar el Āṇavamala, es el siguiente:

LAS TRES FUENTES DE GRACIA o ŚAKTIPĀTA
1) Śiva mismo (nuestra propia Conciencia de Ser sin pensamientos)
2) Las Escrituras No dualistas de Parabhairava
3) El Guru humano

Podemos afirmar que la presencia de las tres fuentes de Gracia unidas: [El Silencio del Yo \(Conciencia Pura, Śiva\)](#) + [Las Escrituras No Dualistas de Parabhairava](#) + [El Guru Humano](#), forman una especie de catalizador que acelera el proceso de Liberación, también conocido como Autorrealización o Darse Cuenta del Ser.

Otros nombres para este Darse Cuenta Final son: Iluminación, Liberación, Realización del Ser, Mokṣa, Nirvana, etc.

LAS CUATRO ESCUELAS DEL TRIKA

El Shaivismo No dual de Cachemira está compuesto por cuatro escuelas filosóficas que conforman el único pensamiento del sistema Trika. Todas ellas aceptan y se basan en las mismas 92 Escrituras o Āgama-s:

- **Los Bhairavatantra-s** (completamente no dualistas) son 64.
- **Los Rudrat Tantra-s** (una mezcla de dualista con no dualista) son 18.
- **Los Śivatantra-s** (dualistas) son 10.

Según algunos autores, los Tantra-s aparecieron alrededor del siglo IV o V d. C. Otros autores establecen una fecha más antigua: 1) alrededor del siglo II d. C. 2) alrededor del 240 a. C. y 3) la fecha podría incluso ser colocada en una época más antigua, según algunos eruditos. En otras palabras, nadie sabe realmente cuando aparecieron los Tantra-s.

Estos libros tienen una característica en común: la Revelación. En otras palabras, los Tantra-s son una serie de libros que han sido revelados por la Conciencia Suprema, es decir, no tienen autoría humana. Por eso es que se los conoce como "Āgama-s". El término "Āgama" proviene de la raíz "ā-gam" (venir), o sea, estos textos "han venido" desde el Ser Divino Mismo.

Si bien los Āgama-s son noventa y dos, las cuatro escuelas filosóficas que componen el Trika están fuertemente basadas en los sesenta y cuatro Bhairavatantra-s no dualistas. Estos sesenta y cuatro Tantra-s enseñan que el ser humano es completamente Śiva.

Abhinavagupta fue el sabio que unificó las cuatro escuelas del Trika. Antes de Abhinavagupta estas cuatro escuelas estaban separadas ya que compartían muchos puntos en común pero estaban en desacuerdo sobre otros. En un esfuerzo monumental, Abhinavagupta combinó las cuatro escuelas en una doctrina unificada, actualmente conocida como **"Shaivismo No Dual de Cachemira"**. El tema es como siempre muchísimo más extenso, pero esta simplificación es más que suficiente por ahora.

Ahora veremos un pequeño resumen de estas cuatro escuelas del Trika:

- **Escuela Spanda:** Fundada por Vasugupta.
- **Escuela Pratyabhijñā:** Fundada por Somānanda.
- **Escuela Kula:** Fundada por Śrīmacchandanaṭha y posteriormente refundada por Sumatināṭha.
- **Escuela Krama:** Fundada por Erakanaṭha.

- **Escuela Spanda:** Su nombre significa “Vibración o Pulsación”. A esta escuela se la puede llamar "Shaivismo Trika Tradicional" por el hecho de que es la escuela más popular del Trika hoy en día. Spanda es otro nombre para Śakti, el Poder de Śiva. Y Śakti es simplemente ‘la Conciencia de Yo’ de Śiva. El Spanda le permite a Śiva saber que Él “Es”. Esta escuela [utiliza el punto de vista de Śakti](#), por lo que hay espacio y tiempo en sus procesos espirituales.

- **Escuela Pratyabhijñā:** Su nombre significa "Reconocimiento", porque [utiliza el punto de vista de Śiva](#) y no de Śakti, por lo que no hay espacio y tiempo en sus procesos espirituales. En esta escuela uno tiene que Darse Cuenta instantáneamente de que se es Śiva ahora mismo sin realizar ninguna práctica o método. Esto requiere de un discípulo de alto calibre, por supuesto. Por lo que en esta escuela solo hay que ‘realizar’, no hay que practicar. Aquí no hay upāya-s o medios. Simplemente debes reconocer tu naturaleza esencial aquí y ahora sin hacer nada ni moverte a ninguna parte.

- **Escuela Kula:** Su nombre significa "Totalidad", porque enseña a percibir la Totalidad en cada partícula del universo. [Utiliza el punto de vista de Paramaśiva o Parabhairava](#). En esta escuela tampoco hay espacio-tiempo en sus procesos espirituales, es decir, uno tiene que reconocer que la Totalidad está presente incluso en la partícula más diminuta de este universo. También requiere de un discípulo de alto calibre.

- **Escuela Krama:** Su nombre significa “sucesión”. Es la escuela menos conocida del Trika. Enseña que todos los procesos de percepción pasan por un krama o sucesión de 12 etapas. Este sistema tiene espacio y tiempo en sus procesos espirituales, por lo que también [utiliza el punto de vista de Śakti](#).

En **Parabhairavayoga** (el Yoga creado por mi Guru, Gabriel Pradīpaka) se enseñan predominantemente las primeras dos escuelas (Spanda y Pratyabhijñā), por lo que en este documento pondremos el hincapié en la meditación bajo la mirada de estos dos sistemas filosóficos.

MEDITACIÓN EN LA ESCUELA SPANDA

(LA ESCUELA DE LA VIBRACIÓN DIVINA)

Spanda es una escuela fundada por el gran sabio Vasugupta a principios del siglo VIII d. C. La palabra "Spanda" significa "*Vibración, Pulsación, Movimiento*". Este sistema utiliza el punto de vista de Śakti. En suma, se declara que el universo entero y nosotros mismos no somos nada más que el producto de Śakti o Vibración Divina.

Algunas de las Escrituras más populares de esta sección son: los célebres Śivasūtra-s hallados por Vasugupta, las Spandakārikā-s y la Śivasūtravimarśinī.

En esta escuela hay espacio y tiempo, es decir, existen métodos para avanzar hacia Mukti o Liberación, por lo que el proceso de Liberación es "gradual". A su vez, esta escuela ofrece cuatro Upāya-s o medios. ¿Medios para qué? Medios para librarnos de la ignorancia acerca de nuestro Propio Ser. Mediante estos medios, el discípulo puede comenzar a meditar y a profundizar gradualmente en su Propio Ser.

En las palabras del gran sabio Svāmī Lakṣmaṇa Joo:

“La escuela Spanda reconoce que nada puede existir sin movimiento. Donde hay movimiento hay vida, y donde no hay movimiento eso es carencia de vida”.

Como se ha dicho anteriormente, este sistema se caracteriza por haber desglosado una serie de medios o métodos para avanzar hacia la Liberación. A estos se los conoce con los siguientes nombres:

1. **Anupāya** (lit. "sin medio o método")
2. **Śāmbhavopāya** (lit. "el medio o método de Śiva")
3. **Śāktopāya** (lit. "el medio o método de Śakti")
4. **Āṇavopāya** (lit. "el medio o método de aṇu -el ser limitado-")

Como verán, Anupāya es el método más alto, mientras que Āṇavopāya es el medio más bajo. En realidad, Anupāya no es exactamente un medio o método, sino más bien, la culminación de todos los medios o métodos. Los iremos estudiando a todos poco a poco yendo desde el upāya más alto hasta el upāya más bajo.

1) Anupāya (lit. "sin medio o método")

Como dijimos anteriormente, este no es realmente un medio, sino más bien "la culminación de Śāmbhavopāya", (el siguiente medio o método). Anupāya es la directa percepción de: **"YO SOY ŚIVA, YO SOY EL SUPREMO SER DEL UNIVERSO"**. No tienes que acudir a ninguna práctica o método aquí. Por eso, éste no es realmente un upāya como dije antes. Sin embargo, aunque este upāya no es realmente un medio o método, se lo menciona como uno, el más elevado.

En suma, Anupāya es simplemente el Reconocimiento Final de **"Yo Soy el Ser del Universo Entero"**. Cuando el discípulo tiene este Darse Cuenta, se Libera instantáneamente del ciclo de nacimientos y muertes.

Anupāya utiliza el punto de vista del TODO, es decir, el punto de vista de Parabhairava o Paramaśiva -tattva o o 37-, el Supremo Ser de Todas las Cosas. Como Parabhairava existe de forma inmanente y trascendente en toda Su Manifestación, Anupāya no posee ningún medio, porque no hay ningún lugar adónde ir ni nada que alcanzar! Cuando estás en Anupāya, te das cuenta instantáneamente de que Todo es Dios, Todo es Parabhairava.

Un discípulo de alto calibre se identifica instantáneamente con Parabhairava tras escuchar esta Suprema Verdad de la boca de Su Guru. A partir de allí, ya no busca más, simplemente, se reconoce a sí mismo como el Ser del Universo entero.

Sufrimiento, falta de plenitud, confusión, engaño, etc., abandonan a esta alma emancipada para siempre.

Por lo tanto, Anupāya es el estado en la cual moran los Iluminados/Liberados.

Soporte	Plena Iluminación. Pleno Reconocimiento de "Yo Soy Todo"
Fuente de Gracia predominante	Parabhairava o Paramaśiva
Poder	Ānandaśakti o el Poder de Bienaventuranza
Nivel de otorgamiento de Gracia	Pleno Śaktipāta (el Guru y el individuo son uno y lo mismo)
Tattva o Categoría	o / 37 Paramaśiva

2) Śāmbhavopāya (lit. "el medio o método de Śiva")

Si la persona no puede captar de buenas a primeras que él/ella es el Ser del Universo entero y ser Libre y Bienaventurada por siempre, se le da el medio de Śāmbhavopāya.

Śāmbhavopāya es un medio que requiere permanecer con la Conciencia libre de pensamientos, totalmente disponible para que la Gracia se revele. No se necesita hacer nada más. Puesto que Śāmbhavopāya utiliza el punto de vista de Śiva (el Testigo, tattva 1), solo se debe permanecer como la Conciencia Testigo libre de pensamientos.

Cuando la mente se vacía de todo pensamiento y permanece como la Conciencia Natural No Fabricada, eventualmente, colapsa la identificación con ser el individuo limitado.

Nada más debe hacerse, solo, permanecer como el Ser libre de pensamientos, hasta que la Gracia se revele en toda su magnitud y conceda Liberación Final de la “aparente” esclavitud.

En este medio no hay pensamientos, ya no hay ningún soporte. Solo Śiva, la Conciencia, es el medio.

Soporte	Sin soporte
Fuente de Gracia predominante	Conciencia Pura o Śiva (Primera fuente de Gracia)
Poder	Icchāśakti o el Poder de Voluntad
Nivel de otorgamiento de Gracia	Śaktipāta alto (el Guru es activo y el individuo es pasivo)
Tattva o Categoría	1 Śiva

3) Śāktopāya (lit. "el medio o método de Śakti")

Si la persona no puede quedarse libre de pensamientos de buenas a primeras y permanecer totalmente disponible para que la Gracia se revele, se le da el medio de Śāktopāya.

Este medio utiliza el punto de vista de Śakti -tattva 2-, y Śakti es la Conciencia del Yo de Dios, o el Conocimiento "Yo Soy". ¿Qué significa esto en la práctica? Significa que en este medio la persona debe llevar su atención a la fuente en donde se originan todos los pensamientos, o en su defecto, al espacio o brecha entre los pensamientos. Claramente, el espacio que está al principio, en el medio y al final de todos los pensamientos, es el mismo espacio. Por lo que, cada vez que surge un pensamiento, la persona que practica este método debe llevar su atención a la fuente o espacio donde se originan, permanecen y se disuelven todos los pensamientos. A este espacio, que es la base o sustrato de todo, se lo conoce como "Aham" o "Yo Soy".

La persona se concentra en este espacio una y otra vez, y este espacio -esta Conciencia de Ser o "Yo Soy"- es su único soporte. Entonces, cada vez que surge un pensamiento se lo rastrea hasta su fuente hasta llegar a su lugar de origen: La Conciencia del Yo, Aham, o Yo Soy.

En este medio todavía surgen pensamientos, por lo que se utiliza la mente activa a nuestro favor para rastrear su propio origen. Por lo que, en este medio, el soporte de meditación es la Conciencia del Yo (Aham, o Yo Soy).

Soporte	Conciencia del Yo o Aham (Yo Soy)
Fuente de Gracia predominante	Escrituras No Dualistas de Parabhairava (Segunda fuente de Gracia)
Poder	Jñānaśakti o el Poder de Conocimiento
Nivel de otorgamiento de Gracia	Śaktipāta intermedio (el Guru y el individuo son activos por igual)
Tattva o Categoría	2 Śakti

4) Āṇavopāya (lit. "el medio o método de aṇu -el individuo limitado-")

Si la persona no puede llevar la atención al origen de los pensamientos, se le da el último medio o método: Āṇavopāya, el cual utiliza el punto de vista del aṇu o individuo limitado -tattva 12, Puruṣa-.

Este medio está constituido por una serie de técnicas de purificación y concentración de la mente, a saber: *meditación formal, repetición de Mantra-s, ejercicios respiratorios (Prāṇāyāma-s), rituales, etc.*

En este upāya se utiliza el intelecto, la energía vital (prāṇa), el cuerpo físico/los sentidos y los objetos externos para volverse consciente de la propia naturaleza esencial. Esto es así debido a que el Ser Supremo se encuentra plenamente identificado con aṇu (el individuo limitado), es decir, con el conjunto de *intelecto, energía vital, cuerpo físico, sentidos, etc.*

Este upāya utiliza Kriya o el Poder de Acción, ya que como la persona se encuentra totalmente identificada con el cuerpo en este estadio, necesita realizar acciones con el cuerpo para calmar su mente.

Soporte	Mente, energía vital (prāṇa), cuerpo físico/sentidos y objetos externos.
Fuente de Gracia predominante	Guru humano (Tercera fuente de Gracia)
Poder	Kriyāśakti o el Poder de Acción
Nivel de otorgamiento de Gracia	Śaktipāta inferior (el Guru es pasivo y el individuo activo)
Tattva o Categoría	12 Puruṣa

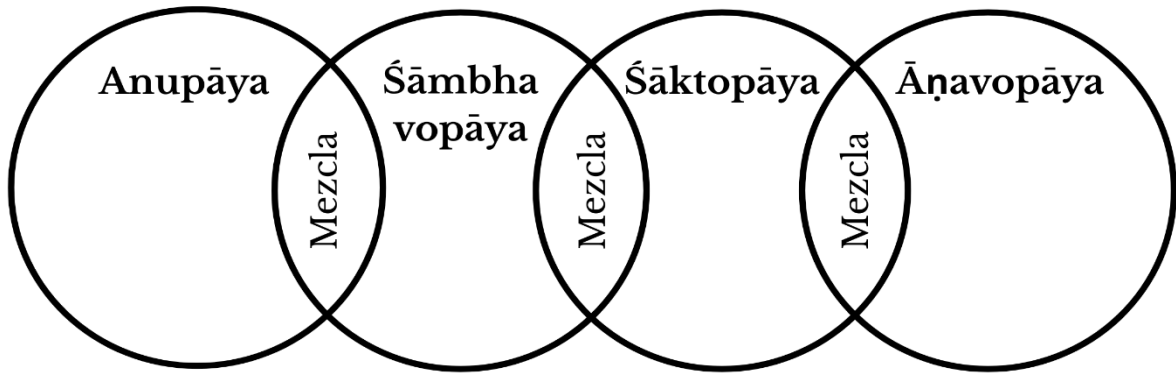
Bien. Este ha sido un pequeño resumen de los cuatro upāya-s o medios de la escuela Spanda. Recuerda que todos los upāya-s culminan en Śāmbhavopāya, puesto que el objetivo final de toda práctica espiritual es quedarse sin pensamientos.

Todos los medios indirectos culminan siempre en el medio directo, a saber, permanecer como la Conciencia libre de vikalpa-s o pensamientos, totalmente disponible para que la Realidad Última (Lo Absoluto, Parabhairava) se revele.

Entonces, Śāmbhavopāya conduce tarde o temprano a Anupāya, es decir, a la plena realización o Darse Cuenta final de “Yo Soy Paramaśiva, el Ser del Universo entero”.

Vamos a resumir todos los Upāya-s en los siguientes diagramas:

1.



2.

	UPĀYA	PUNTO DE VISTA	MÉTODO
1)	Anupāya	Parabhairava	Sin medio o método. Iluminación Instantánea.
2)	Śāmbhavopāya	Śiva	Permanecer libre de pensamientos.
3)	Śāktopāya	Śakti	Meditar en la fuente o brecha entre pensamientos (en la Conciencia del Yo o 'Yo Soy').
4)	Āṇavopāya	Aṇu o individuo limitado	Implementar prácticas externas para calmar la mente.

PROFUNDIZANDO EN LOS UPĀYA-S O MEDIOS

ŚĀMBHAVOPĀYA

Śāmbhavopāya es el medio de meditación más elevado a la vez que el más simple, ya que consiste en retornar a nuestro Estado Natural de Ser que es sin pensamientos. Claro, digo “el más simple”, pero en la práctica, aunque sea el método más sencillo y directo, no todos los aspirantes podrán llevarlo a cabo. ¿Por qué? Porque la mayoría de las mentes de las personas se encuentran activas todo el día, absortas en los objetos y placeres de los sentidos. No es de extrañar que una mente inquieta que todo el tiempo se encuentra yendo tras la satisfacción de deseos, cosas externas y moviéndose de un lado a otro, no pueda sumergirse por grandes periodos de tiempo en el silencio del propio Ser. Esto sucede porque todavía estos aspirantes no se encuentran del todo maduros espiritualmente. Con “madurez”, me refiero a que su mente todavía se encuentra externalizada tras la persecución de objetos externos para ser feliz, cuando la fuente de Felicidad inmediata se encuentra, de hecho, dentro de la misma fuente de donde su mente ha surgido.

Tal es así que la Suprema Felicidad está siempre a nuestro alcance porque no es otra cosa que nosotros mismos. Cuando comenzamos a buscar la plenitud -que ha sido velada a causa del Āṇavamala- fuera de nosotros mismos, esta Plenitud que somos queda cubierta al igual que un inmenso Sol cuando es tapado por las gigantescas nubes. Lo mismo sucede con el radiante Sol de la Conciencia. La Conciencia Pura (Tú Mismo), es Dicha Perfecta y Bienaventuranza. ¿Pero qué hacemos? En vez de descansar allí -en Uno Mismo-, movemos la mente de un lugar a otro... A destinos que, generalmente, no conducen a ninguna parte.

En Trika, “ir hacia alguna parte” significa ir hacia el Reconocimiento del Propio Ser mediante el sumergimiento de la mente en su propia fuente. Enfatizo en la palabra “Reconocimiento” y no “conocimiento”, ya que no se trata de conocer algo por fuera de nosotros mismos, sino de reconocernos a nosotros mismos como la Conciencia Testigo que ya somos.

Entonces, Śāmbhavopāya es un medio que requiere de aspirantes de ‘alto calibre’ ¿Y qué significa que sean de alto calibre? Significa que su nivel de entrega y consagración a su Propio Ser sea lo suficientemente alto como para permanecer pasivos, con la mente volcada hacia dentro y la Conciencia totalmente desprovista de pensamientos por grandes periodos de tiempo, o al menos, cantidades de tiempo considerables. Es por esto que en este medio se utiliza Icchāśakti o Poder de Voluntad, ya que el discípulo debe ser capaz de quedarse sin pensamientos a voluntad, de buenas a primeras, y permanecer allí. Cuando la mente se sumerge en su fuente por grandes períodos de tiempo, algo sucede: esta persona se vuelve un receptáculo para la Gracia o Śaktipāta.

¿Qué es la Gracia o Śaktipāta? Śaktipāta es descenso de Śakti (Poder), en otras palabras, Poder proveniente del Propio Ser, que es Dios. Es un Poder tan poderoso que es capaz de barrer con todas las impresiones residuales (Saṁskāra-s) que producen esclavitud. Todas estas impresiones o huellas mentales relacionadas con ser un individuo limitado, junto con su origen (el pensamiento raíz ‘yo soy el cuerpo’) son barridos de la Conciencia por la fuerza de este Poder, Gracia o Śaktipāta. El Poder de la Conciencia barre con todas las impurezas mentales -impurezas en el sentido de “limitaciones” o “contracciones” que hacen al Ser Libre considerarse un individuo limitado, distinto y separado de la Realidad-.

Por lo que, Śāmbhavopāya es un medio Bienaventurado para todos, pero como se ha dicho antes, requiere de un enorme Poder por parte del discípulo. Con Poder, me refiero a que este discípulo debe ser capaz de renunciar genuinamente a su propia mente condicionada. Una mente condicionada es una mente que cree ser una entidad distinta y separada de la Realidad. Renunciar a la individualidad significa: renunciar a la idea de percibirse como algo diferente y separado del Supremo Ser, Śiva. Una forma de morir a este sentido de individualidad es, paradójicamente, considerando a todo como el Ser, incluso a la propia mente.

Cuando alguien tiene esta actitud: *“Todo es el Ser, incluso mi mente andando ahora mismo”*, esto conduce a un estado de indiferenciación donde no se puede distinguir al “Ser” del “No-Ser”, es decir, se realiza que todo es el Ser: *la mente andando, las limitaciones, el propio ego, etc.*, es el Ser. De esta manera, y manteniendo firmemente la actitud antedicha, la mente se aquietta por completo y sin esfuerzo alguno al no considerar a nada como algo distinto o separado del Ser. Esto es **Śivadr̥ṣṭi** -el punto de vista de Śiva- conducente a la Iluminación o Liberación Espiritual.

Renunciar a la individualidad como siendo algo distinto y separado del Ser constituye la Suprema Entrega al Propio Ser. Cuando meditas en la siguiente idea: *“¿Quién soy yo para existir como algo distinto del Ser?”*, *“¿Quién soy yo para considerarme como algo distinto de Él?”*, esto destruye a la falsa individualidad. ¿Por qué? Porque la falsa individualidad no puede permanecer donde hay Verdad. El falso sentido de individualidad está basado en mentiras. La primera mentira es: *“Yo soy Nicole, Yo soy Gabriel, Yo soy Juan, Yo soy Camila, Yo soy Tomas” etc.* La Realidad es que todo es el Ser, incluso nuestra individualidad limitada. Nada existe como separado del Ser. Nada existe distinto del Ser. La revelación última es: **Sólo el Ser Es.**

Pero para darse cuenta de esto verdaderamente, se debe primero renunciar a la falsa individualidad o “yo ficticio”, y a todas las limitaciones que vienen junto con esta identificación raíz. Este “yo ficticio” (que también es Śiva), es una invención manufacturada por el Poder del Ser -Śakti- para que el Ser se experimente a sí mismo como algo distinto de Él mismo. Sí, suena a locura, pero es así.

Nos hemos apegado tanto a esta invención Divina que ahora nos resulta muy difícil librarnos de ella. Para nosotros es completamente natural percibirnos como algo distinto y separado del Ser. Tal es así, que ahora debemos renunciar a nuestra amada invención para poder reconocernos nuevamente como lo que realmente somos. Esto puede sonar como algo sencillo, pero no lo es, puesto que el yo ficticio está basado en mentiras y nosotros estamos totalmente aferrados a estas mentiras.

Algunas de estas mentiras a las que nos aferramos son: “soy hombre o mujer”, “soy limitado”, “necesito a alguien para ser feliz”, “si no logro esto o aquello estaré triste por siempre”, “necesito estar aquí o allí” o “no estoy aquí o allí”, etc. Todas estas mentiras surgen como producto de la suprema contracción (Āṇavamala y el resto de las limitaciones). Hemos abrazado todas estas ideas erróneas y ahora nos resulta muy difícil salir de ellas. Por esto, renunciar a todas estas nociones nos resulta muy doloroso, ya que hemos basado todo nuestro sentido de identidad en ellas.

Ciertamente, cuando estas nociones comienzan a morir, se siente como que “uno está muriendo”, pero en realidad, lo que está muriendo es la identificación con este ego o ‘yo inventado’. Al reducirse el ego o ‘yo inventado’, el Yo Real -la Conciencia- amanece, es decir, comienza a revelarse. Por eso, generalmente -aunque existen excepciones- el proceso de Despertar es gradual.

El Ser ha creado toda esta película llamada “dualidad”, en la cual el individuo limitado es el protagonista. Ahora, el Ser se ha hartado de interpretar este papel y quiere volver a reconocerse como el actor. Pero interpretó este papel durante tanto tiempo -innumerables vidas-, que ahora se ha olvidado de Quién Es realmente. Cuando uno llega a un camino espiritual, esta es la clara indicación de que el Ser se ha cansado de jugar al rol de individuo limitado. Pero para esto, debe renunciar a todas las mentiras e ideas que Él creó de sí mismo, a fines de poder interpretar su papel a la perfección.

Ahora un ejemplo de Śāmbhavopāya: imaginemos que el ego es una pelota de hierro y el Ser es una laguna o caldo de químicos donde se encuentran activos muy fuertes que se comen al hierro. Cada vez que la pelota se sumerge en esta fuente, ocurren muchos procesos “invisibles” allí. Aparentemente, no está sucediendo nada, pero la pelota de hierro está atravesando por muchos cambios internos cuando se sumerge allí. Lo mismo sucede con el ego, cada vez que se sumerge en su fuente -el Ser-, recibe una especie de “tratamiento invisible” que es altamente poderoso. De esta manera, cada vez que la pelota de hierro es extraída de este gran caldo químico, su color es distinto y su tamaño es cada vez más pequeño. A veces, los cambios no se notan mucho, pues pueden ser muy sutiles, pero cada vez que ingresa en este gran caldo su apariencia se transforma y su tamaño se reduce un poco más.

Cuando la pelota se sumerge por periodos de tiempo cada vez más largos en este gran caldo de químicos, llega un punto en que su composición se deshace por completo disolviéndose enteramente en este gran caldo, es decir, su sustancia química y la del caldo se vuelve completamente una e indiferenciada.

A partir de ese momento, la ex pelota de hierro ya no es más una pelota de hierro, sino, “el gran caldo”. De la misma manera, cuando el ego se encuentra lo suficientemente reducido tras morar durante grandes periodos de tiempo en el Ser, llega un día en que el Ser se lo ‘traga’ por completo y solo queda el Ser. Esto es Turīyātīta, el Estado Más Alto de Conciencia.

Durante este estado, se experimenta Śivaśaktisāmarasya. ¿Qué es eso? Es un estado indiferenciado donde la dualidad en la forma de Śiva-Śakti (es decir, en la forma de Sujeto y objeto) desaparece por completo. Es por esto que la experiencia de Turīyātīta dura unos pocos segundos solamente, en caso contrario, la persona no podría seguir funcionando en el mundo ni retener su cuerpo. Luego de esta experiencia, si el cuerpo sigue vivo, el Liberado retorna al estado de Turya (el cuarto estado de Conciencia) en donde permanecerá hasta la caída de su cuerpo.

Turya o Turīya (el Cuarto Estado) es la condición atestiguante del Ser que enhebra los otros tres estados remanentes de conciencia: vigilia, sueño y sueño profundo. En este estado existe un leve sentido de dualidad para poder funcionar en este mundo. A este estado también se lo denomina “**Bhedābheda**” o **unidad en la diversidad**, ya que hay percepción de Sujeto y objeto (es decir, hay percepción de “Yo” y “el universo”) como dos entidades diferenciadas, pero existiendo en completa unidad.

Vamos a verlo en un cuadro:

ESTADO	NIVEL	TATTVA-S
Turīyātīta (Más allá del cuarto)	<ul style="list-style-type: none"> • Supremo (Parā) • No dualidad (Advaita) • Unidad (Abheda) 	Categorías 1 y 2
Turya o Turīya (El cuarto Estado)	<ul style="list-style-type: none"> • Supremo/no Supremo (Parāparā) • Mezcla de dualidad y no dualidad (Dvaitādvaita) • Unidad en la diversidad (Bhedābheda) 	Categorías 3, 4 y 5
Māyā y su progeñe (vigilia, sueño y sueño profundo)	<ul style="list-style-type: none"> • No Supremo (Aparā) • Dualidad (Dvaita) • Diversidad (Bheda) 	Categorías 6 a 36

A diferencia del ejemplo anterior donde la pelota de hierro se deshace por completo en el caldo de químicos volviéndose de esta manera una misma sustancia indiferenciada -como el Ser y el ego durante la experiencia de Turīyātīta-, lo que sucede tras el proceso de Liberación, es como si el caldo expulsara de sí ‘una nueva pelota’ por fuera de la caldera, pero ahora, esta pelota ya no está más compuesta de hierro, sino de una nueva sustancia.

Dicho de otra manera, ya no es más la pelota que era antes, sino que la pelota expulsada está compuesta de la misma sustancia química de la que está hecha el “gran caldo”. En otras palabras, luego de la experiencia de Liberación Final, el ego regresa -ya que el ego es una categoría de la manifestación universal (específicamente, la categoría 15 según el Trika)-. Si el ego no regresara, el Liberado sencillamente no podría funcionar en este mundo. Pero este ego que regresa ya no se percibe como algo distinto del Ser -siguiendo con el ejemplo anterior, ya no se considera más a sí mismo como una ‘pelota de hierro’-. Por el contrario, luego de su completa absorción en el Ser, regresa como una especie de “extensión del Ser”. Siguiendo con la analogía del caldo de químicos, la pelota que es lanzada por fuera de la caldera, ahora se encuentra compuesta de la misma sustancia contenida en la caldera. En consecuencia, no se puede decir que este ego sea algo distinto de la fuente de donde ha surgido. El ego remanente de un ser Liberado se asemeja a la diferencia que existe entre el Sol y su calor, siendo el Sol el Sí Mismo y su calor el ego. En conclusión, este ego se sabe a sí mismo una herramienta o extensión del Ser, y ya no más algo distinto de Él.

Por supuesto, esto es solo una explicación aproximada, ya que es muy difícil poner esta experiencia en palabras. Aunque el ejemplo que se ha dado fue solo una analogía para explicar este proceso, incluso cuando el ego se consideraba a sí mismo como algo ‘distinto y separado del Ser’, también era el Ser, ísulo que no lo sabía! Por eso tuvo que pasar por todo este “proceso alquímico” de sumergimiento en su propia fuente para volver a Darse Cuenta.

Volviendo a la explicación de Śāmbhavopāya, se dice que en este Upāya el discípulo debe permanecer “pasivo” y el Guru activo. ¿Qué significa esto? Significa que el discípulo no debe hacer nada. La persona debe entrar en un estado de “Supremo No Hacer” (a nivel mental, no físico, por supuesto). Cuando el discípulo no hace nada con su mente y solo reposa en el Ser, el Guru (el Principio Cósmico otorgador de Gracia) hace todo el trabajo -al igual que el caldo de químicos transforma a la pelota de hierro cuando ésta solo permanece sumergida en su fuente-. De esta manera, no se necesita hacer nada más.

Ahora, un ejemplo culinario: Cuando uno cocina unas papas en una sartén llena de aceite, para que estas papas se cocinen deben permanecer quietas dentro de la sartén ¿verdad? Imagina que las papas se mueven de aquí para allá y comienzan a saltar por encima de la sartén... ¡NO! Las papas deben permanecer quietas. Sólo si permanecen totalmente pasivas pueden ser cocinadas a la perfección. Ahora, si son activas y se la pasan brincando de aquí para allá, la cocción no será posible o saldrá muy mal. Del mismo modo, la mente debe permanecer totalmente pasiva para que esta pueda cocinarse en el Gran Horno de la Conciencia. Esto es Śāmbhavopāya.

Okey, este fue un divertido ejemplo culinario a modo de explicación, y puede ser un poco impreciso, sin embargo, con todos estos simpáticos ejemplos que se están brindando, lo que se busca señalar únicamente es que para realizar a la Conciencia, hay que permanecer como la Conciencia.

Cuando la mente se sumerge en el Ser durante grandes períodos, es solo cuestión de tiempo el que todos los nudos del ego se desaten por completo por el Gran Fuego de la Conciencia, y que este afortunado individuo retorne a su estado original como el Supremo Ser, a saber, Śiva, en este sistema filosófico.

Entonces, para resumir: Śāmbhavopāya requiere de discípulos de alto calibre que estén consagrados a la Suprema Entrega al Señor. Solo requiere de una Conciencia libre de pensamientos, por ende, libre de deseos, libre de dudas, libre de conflictos y persecuciones.

Śāmbhavopāya es Entregar TODO al Ser, incluso, nuestro pequeño sentido de individualidad. Este es el medio de la Suprema Entrega, el Upāya más alto en el sistema Trika, y solo requiere que descansemos en nuestro propio Ser, hasta volvernos idénticos a Él. No se trata de alcanzar algo nuevo, sino de retornar a nuestra condición natural no fabricada como la Conciencia. Esto es lo que ya somos en esencia, pero debido a la noción de ser un individuo limitado, hemos olvidado esta condición siempre presente las 24 horas del día.

La primera sección de los Śivasūtra-s (la escritura primordial en el Shaivismo No dual de Cachemira) trata completamente sobre Śāmbhavopāya. El quinto aforismo de esta sección dice lo siguiente:

उद्यमो भैरवः॥५॥

Udyamo bhairavaḥ||5||

“Bhairava -el Ser Supremo- es un repentino destello o elevación de la Conciencia Divina”

[...] Ese "udyama" o repentino surgimiento de la Conciencia, aparece en aquéllos que están consagrados a la Devoción y poseen el Tesoro de la atención en este Principio Interno. Esto es lo que se ha enseñado en el quinto aforismo de los Śivasūtra-s.

(una porción del comentario de Kṣemarāja sobre Śivasūtra-s I.5)

Se han establecido dos requisitos para experimentar la elevación o surgimiento de la Conciencia Divina (udiyama):

1) Devoción: Con esta palabra, no se está queriendo decir necesariamente que tienes que estar alabando al Ser en voz alta todo el día. No, la devoción no tiene que ver necesariamente con signos externos. La devoción puede expresarse de múltiples maneras. Por ejemplo, una de ellas es seguir las enseñanzas del Trika y ponerlas en acción. Escuchar estas palabras y meditar en ellas es otro signo de devoción. En definitiva, la devoción es sencillamente continuar dedicado a Dios, sea cual sea la forma en que puedas hacer esto. Estar leyendo este documento es una especie de Devoción también.

2) Atención en el Principio Interno: Esto significa llevar la atención al Testigo -al Sujeto-. Este Principio Interno es la Conciencia, Śiva. Utilizas tu Poder de Voluntad para llevar la atención a este Testigo o Principio Interno. Realmente esto es solo una forma de hablar, ya que un objeto -el ego- no puede meditar en el Sujeto -Śiva-. Para arrojar más luz, cuando se habla de “meditar en el Testigo Interno” significa realmente, permanecer como el Testigo. Todos pueden -teóricamente al menos- permanecer como la Conciencia Testigo, pero en la práctica, sólo aquéllos que posean verdadera Devoción podrán hacerlo.

La Devoción es el motor que te impulsa hacia adentro. El acto de permanecer como la Conciencia Testigo libre de pensamientos es sostenido por la Devoción o fuerte interés. La gente con poca o ninguna Devoción no podrá llevarlo a cabo, al menos, no por periodos de tiempo prolongados, ya que todavía se encuentran demasiado obnubilados por su mente y cosas externas.

Cuando una persona se siente completamente impotente frente a la vida, la Devoción surge en ella en forma natural. Dicha persona valorizará entonces las enseñanzas dadas por un Guru, y estas enseñanzas, al ser puestas en acción, gradualmente la sacarán de su previo e ignorante modo de vida. Ella entenderá que su aparente individualidad es solamente una ilusión, puesto que sólo Dios Existe en todas partes. En suma, esa persona se absorberá en el Testigo Interior, que es Dios. Esto es Śāmbhavopāya.

Ahora, una frase célebre del gran sabio Abhinavagupta:

**“No abandones nada, no aceptes nada; detente, permaneciendo así,
en tu propio Ser”.**

Esta frase representa el corazón de Śāmbhavopāya. En este medio ya no aceptas ni rechazas pensamientos, simplemente, permaneces como el Ser.

Recuerda nuevamente: Śāmbhavopāya es el medio más importante en la escuela Spanda. Los otros dos upāya-s (Śāktopāya y Aṇavopāya) por último "desembocan" en Śāmbhavopāya.

Como se ha dicho anteriormente, los medios o vías indirectas culminan siempre en el medio o vía directa. Śāmbhavopāya es sencillamente permanecer disponible como la Conciencia libre de pensamientos, incluyendo la idea de "yo soy el cuerpo". Nada más debe hacerse, solo reposar en este Estado.

Si tienes este estado, no necesitas hacer prácticas adicionales. Sólo permanece así y a su debido tiempo, el Ser -Bhairava- se revelará a sí mismo tal cual y como es.

Características de Śāmbhavopāya:
● Conciencia totalmente desprovista de pensamientos
● Suprema Entrega / Rendición / Consagración al Ser
● Devoción al Principio Interno (Śiva o Conciencia)

ŚĀKTOPĀYA

Mientras que Śāmbhavopāya es el método más elevado y únicamente consiste en permanecer como la Conciencia libre de pensamientos, y Āṇavopāya es la realización de prácticas externas tales como ejercicios de respiración (Prāṇāyāma-s), Dhyāna o meditación formal, recitación de Mantra-s, rituales, etc., Śāktopāya es el sendero intermedio que utiliza el Poder de Jñāna o Conocimiento para alcanzar Liberación.

Como se ha dicho antes, Śāktopāya es un medio donde todavía surgen vikalpa-s o pensamientos, por lo cual, la mente sigue activa, pero en vez de someternos a ella en forma de esclavitud, utilizamos su Poder -el poder de la mente- para rastrear su origen. ¿Cómo se hace esto? llevando la atención al origen de los pensamientos cada vez que surgen, es decir, llevando la atención al “Aham o Yo Soy”, la fuente de los pensamientos. Otra manera de llegar al mismo lugar es poniendo atención en los intervalos o brechas entre pensamientos. De esta forma, se accede al mismo espacio, fuente o Conciencia.

Entonces, una forma de practicar Śāktopāya es: Cada vez que surge un pensamiento, puedes preguntarte “¿De dónde surge este pensamiento?”, y con tu atención, rastreas el origen del pensamiento hasta llegar a su fuente. Una vez que “se llega” a la fuente o espacio en donde se originan todos los pensamientos, te encuentras en el ‘YO SOY’, La Conciencia de Ser o Conciencia del Yo. ¡Muy bien! Has logrado la meta en Śāktopāya.

Dentro de Śāktopāya, hay otros dos métodos que se utilizan y que tienen el mismo resultado, a saber, fundirse en la Conciencia del Yo o Aham (Yo Soy). Estos medios son: [comprender a la mente](#) y [generar Śuddhavikalpa-s o pensamientos puros](#). Vamos a estudiarlos más tarde.

Entonces, Śāktopāya, al ser un medio que utiliza Jñāna o Poder de Conocimiento, comprende metodologías que implican utilizar la mente y el intelecto a nuestro favor para finalmente conducirnos al Ser. Es como ponerle una trampa a la mente para que caiga en sus propias fauces.

Ahora, vamos a ver las distintas metodologías dentro de este Upāya.

LLEVAR LA ATENCIÓN A LA FUENTE DE LOS PENSAMIENTOS (“AHAM O YO SOY”)

Como en este Upāya la persona todavía tiene pensamientos y no tiene suficiente Poder para aplicar Icchāśakti o Poder de Voluntad -como en Śāmbhavopāya- y así poder detener su mente por completo, una forma de realizar este método es el siguiente:

Supongamos que un Guru te da el Mantra “Om̐ namaḥ śivāya”, y te dice: “Repite este Mantra una sola vez y luego, presta atención a la fuente de donde se origina el Mantra y en donde se sumerge”. Como puedes ver, este es un método de Śāktopāya, porque el interés no está puesto en la fórmula sagrada sea cual sea, sino, en hallar **la fuente** de donde surgen y se sumergen todos los Mantra-s o pensamientos, a saber, en Aham o Yo Soy. Cuando uno realiza esta práctica, logra darse cuenta fácilmente del ‘fondo o sustrato’ desde el cual se originan y se disuelven todos los pensamientos. Esta Conciencia de Ser es Śakti, a saber, la Conciencia de Ser, Aham o Yo Soy.

A esta Conciencia de Ser también se le llama Mahāhrada o “Gran Lago” (no te confundas con tantos nombres, pues, todos apuntan a lo mismo). ¿Por qué “Gran Lago”? Porque la Conciencia es profunda, calma y transparente como un Gran Lago. Entonces, este Gran Lago o Yo Soy, es la fuente generativa de todos los Mantra-s.

La voz mental que estás escuchando ahora mismo proviene del "Yo Soy". Todos tus pensamientos y emociones provienen del “Yo Soy”, y todos los Mantra-s o fórmulas sagradas surgen del "Yo soy" también.

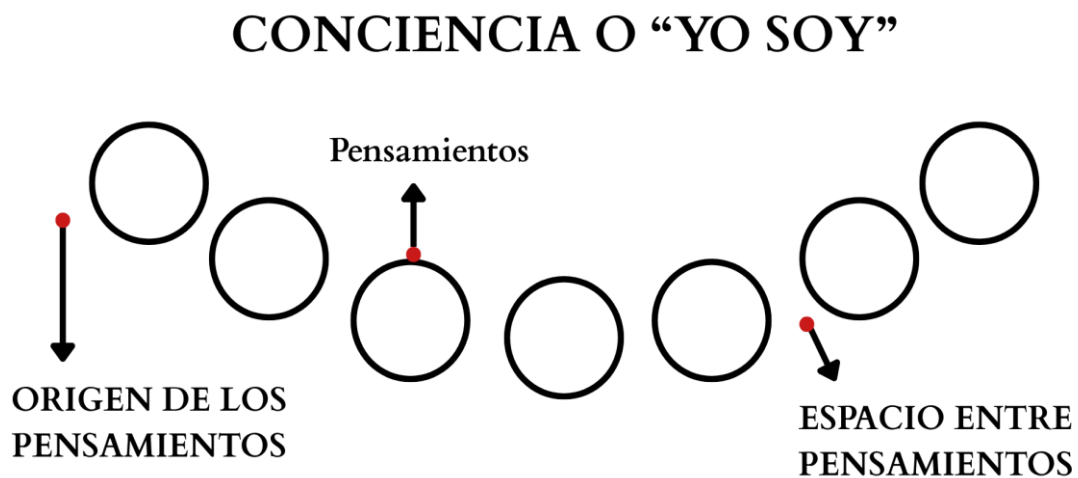


Tal como se menciona en el aforismo 22 de la primera sección de los Śivasūtra-s:
“Uniéndose con el Gran Lago, el Yogī tiene la experiencia de la fuente generativa de todos los Mantra-s” ||22||

Y también en el aforismo 16 de la tercera sección de la misma escritura:

“Establecido en el poder de la Suprema Śakti o la perfecta Conciencia del Yo, que es como un "asiento" para él, el Yogī iluminado fácilmente se zambulle en el Lago de la Divina e Inmortal Conciencia” ||16||

Otra forma de darse cuenta del Yo Soy, es meditando en el intervalo o brecha entre pensamientos. Si te resulta muy difícil llevar la atención al origen de los pensamientos, entonces, pon la atención en el intervalo entre dos pensamientos -justo en el espacio donde termina uno y empieza el otro-. Este espacio al que logras acceder es la misma fuente o ‘Yo Soy’, desde el cual, surgen, se sostienen y se disuelven todos los pensamientos.



Entonces, cualquiera de las dos formas, ya sea rastrear los pensamientos hasta su lugar de origen, o bien, llevar la atención a la brecha o intervalos entre pensamientos, pertenecen a Śāktopāya y conducen a lo mismo: Darse Cuenta de la fuente, Aham o Yo Soy.

Cuando se capta este Aham o Yo Soy, solo es cuestión de tiempo para que la mente comience a reposar por periodos de tiempo cada vez más largos en su propio origen, a saber, en este Gran Lago o Conciencia.

Entonces, si alguien se pregunta “¿Cuál es la diferencia entre Śāktopāya y Śāmbhavopāya?” La principal diferencia es que en Śāktopāya todavía hay pensamientos y en Śāmbhavopāya no hay pensamientos.

Como en Śāktopāya el discípulo todavía posee pensamientos, debe utilizar la atención para meditar en la fuente o intervalo entre pensamientos. Cuando hace esto, utiliza la energía de la propia mente activa a su favor para escudriñar -investigar o examinar- el origen de los pensamientos. Por supuesto, la meta en Śāktopāya es conducir a Śāmbhavopāya.

Otra de las grandes diferencias radica en la actitud del discípulo, por ejemplo: En Śāktopāya, cuando aparecen emociones o pensamientos, uno debería llevar la atención al lugar de origen de esas emociones o pensamientos hasta llegar al “Aham o Yo Soy”. Entonces, al separarse de los objetos y rastrear su lugar de origen, la atención se dirige únicamente a la fuente de todos ellos.

En Śāmbhavopāya, en cambio, no se tiene esta actitud de rechazo a los pensamientos. Al no haber ningún soporte, tampoco busca el origen de los pensamientos ¿Por qué? Porque en Śāmbhavopāya hay unidad. Esto quiere decir que, aunque eventualmente puedan aparecer pensamientos, estos no se perciben como separados de uno mismo. Hay percepción del Sujeto (Testigo) y de los objetos (pensamientos), pero no se perciben como dos entidades separadas o distintas entre sí, por lo cual, en este upāya no se aceptan ni se rechazan pensamientos, uno simplemente permanece como el Ser. Producto de esta actitud, naturalmente se ingresa en un estado completamente libre de vikalpa-s o pensamientos.

En resumen: Mientras en Śāktopāya se busca separar al Sujeto (“Aham o Yo”) del objeto (pensamientos) y llevar la atención solamente al Sujeto; en Śāmbhavopāya no hay movimiento de la atención, porque Sujeto y objeto permanecen como lo mismo. En este caso, solo hay permanencia en el Ser.

Entonces, cuando utilizamos el poder de la atención para rastrear el origen de los pensamientos, esto es Śāktopāya, ya que utilizamos el poder de la mente activa para rastrear su propio origen -como hemos repetido innumerables veces, este Upāya utiliza el punto de vista de Śākti, la Conciencia de Ser o Yo Soy-. Cuando la mente logra reposar en su origen y permanecer como el Ser, esto es Śāmbhavopāya, y cuando hay investigación -examinación- de la propia Conciencia utilizando la mente, esto es Śāktopāya. Muy simple de entender, ¿no es cierto?

Esta ha sido la primera técnica de Śāktopāya, pero hay dos más por delante: **Comprender a la mente y generar Śuddhavidya-s o Pensamientos Puros.** Vamos a verlas.

COMPRENDER A LA MENTE

Otro método totalmente indispensable dentro de Śāktopāya es: Comprender a la mente. ¿Por qué? Porque cuando uno comprende la naturaleza de su propia mente, es decir, la naturaleza de la cual están compuestos todos los pensamientos, la mente se aquieta espontáneamente y de forma natural. Por lo cual, este es otro método muy efectivo para entrar en las aguas de la Conciencia del Ser o Yo Soy.

Vamos a verlo en el siguiente aforismo:

«Es únicamente Citi -Conciencia- la que, descendiendo desde la etapa de Conciencia Pura, se contrae a Sí Misma asumiendo la forma del objeto conocible; y también es Citi la que se vuelve la mente ||5||».

(Pratyabhijñāhṛdaya, aforismo 5)

Se dice que el quinto aforismo en el venerable Pratyabhijñāhṛdayam es la sangre del sendero espiritual ¿Por qué? Porque si uno comprende plenamente que su propia mente es Citi (Conciencia) tras haber pasado por un proceso de múltiples contracciones, la mente se aquieta por completo. En otras palabras, gracias a esta comprensión que ha sido obtenida mediante el Poder de Jñāna o Conocimiento, la mente se aquieta naturalmente, y finalmente, aterriza en el estado desprovisto de pensamientos en Śāmbhavopāya.

Vamos a explicarlo detenidamente: Todos los pensamientos son letras, y todas las letras son emanaciones de la Conciencia, por ende, son chispas de Śākti. Es decir, todos los pensamientos están hechos de la misma sustancia que la Conciencia Original. Como la Conciencia del Ser es Śākti, los pensamientos que surgen de ella también son emanaciones de Śākti. Las letras no están hechas de un material distinto de la fuente de la cual surgen, en otras palabras, la sustancia fundamental de todos los pensamientos es Citi (Conciencia). Por consiguiente, si todas las letras surgen de la Conciencia... ¡Están hechas de Conciencia! Por ende, los pensamientos, que son un conjunto de letras, no son otra cosa que chispas de Śākti (chispas de Citi o Conciencia).

Entonces... ¿Cómo puede ser la mente un obstáculo cuando ella misma es Citi o Conciencia?

Reflexiona en estas palabras.

Al igual que se menciona en el tercer aforismo de la tercera sección de la Śivasūtravimarśinī:

“Incluso el conocimiento nacido de la mente está lleno de Luz, entonces...
¿Cómo puede ello -el conocimiento nacido de la mente- ser esclavitud?”

(Śivasūtravimarśinī, III, 3)

Entonces, si mediante el poder de comprensión (Jñāna o Conocimiento), puedes comprender que tu propia mente no es nada más que Śākti, y Śākti es Conciencia, desaparecen todos los obstáculos. ¡Pues todos los aparentes ‘obstáculos’ no son otra cosa más que Conciencia! Así que incluso todos los obstáculos mentales, al estar hechos de Śākti, son únicamente Śākti o Conciencia.

Cuando se reflexiona en esto, la mente se aquieta de forma natural.

Este es el método más elevado dentro de Śāktopāya. Si se comprende que la propia mente es Śākti, la mente se detiene espontáneamente y aterriza en el estado libre de vikalpa-s o pensamientos, en Śāmbhavopāya.

GENERACIÓN DE ŚUDDHAVIKALPA-S O PENSAMIENTOS PUROS

Este es otro método dentro de Śāktopāya: la generación de Śuddhavikalpa-s o pensamientos puros. ¿Qué es esto? Vamos a verlo.

Naturalmente, vivimos generando vikalpa-s o pensamientos que se relacionan con la idea de ser un individuo limitado. Generalmente nuestros vikalpa-s o pensamientos suelen ser del siguiente estilo:

“Tengo que hacer un trámite”, “tengo hambre”, “deseo un nuevo trabajo”, “quiero un novio/una novia”, “necesito más dinero”, “cuando cumpla con este proyecto voy a sentirme satisfecho”, “qué rápido pasa el tiempo”, “que viejo estoy”, “tengo que ir al supermercado”, “estoy preocupado por mis hijos”, “necesito un auto nuevo”, “extraño a esta persona”, “si tuviera esto o lo otro me sentiría pleno”, etc.

La generación constante de este tipo de pensamientos no nos conduce a una captación de nuestra Verdadera Naturaleza, sino que, al contrario, conducen a más y más esclavitud. Con esto NO se quiere decir que deba haber una anulación de la mente práctica o funcional, NO. A lo que apunta es que a fines de realizar nuestra Verdadera Naturaleza -en otras palabras, darse cuenta de lo que Uno Es- necesitamos identificarnos durante el mayor tiempo posible con Parabhairava, y no podemos llevarlo a cabo adecuadamente si todo el día estamos identificados con nara -el individuo limitado-.

En otras palabras, es muy difícil percatarnos de nuestra Divina Naturaleza si todo el tiempo estamos generando pensamientos relacionados con ser un individuo limitado. La mayor parte de nuestros pensamientos son mundanos, y constan de deseos, sueños insatisfechos, tareas por cumplir, preocupaciones, pasado, futuro, etc. Como verás, la mayoría de nuestros pensamientos están basados en el “yo ficticio” y en el espacio-tiempo, por lo cual, nunca están repletos de la divina captación de nuestro Yo Real, a saber, de la toma de conciencia de “Yo Soy Parabhairava”. La realidad es que vivimos la mayor parte del tiempo en un sueño mental.

Incluso, estos pensamientos mundanos son Citi o Conciencia también, pero desafortunadamente, no nos percatamos de ello por estar durmiendo en los brazos de la ignorancia. Por esta razón, por lo general, se necesitará de la generación de Pensamientos Puros (Śuddhavikalpa-s) que nos ayuden a erradicar este tipo de pensamientos limitados y conducirnos a la toma de conciencia de Quienes Somos realmente. Estos pensamientos puros acerca de nuestro Verdadero Ser, se encuentran, sobre todo, en las Escrituras No Dualistas de Parabhairava.

Entonces, cuando uno lee estas Escrituras No dualistas, automáticamente se topa con las siguientes ideas: “Yo Soy Dios”; “Yo soy Śiva”; “Yo Soy Parabhairava”; “Yo soy el Ser del Universo Entero”; “Estoy en todas partes”; “Soy Todo”; “No hay obstáculos para Mí”; “El Universo es Mi Cuerpo”, etcétera.

La lectura de estas Sagradas Escrituras hace que la mente se llene de las ideas correctas, y de esta manera, se elimina la ignorancia intelectual acerca de lo que Realmente Somos. A partir de una firme ponderación y comprensión de nuestro Verdadero Ser, es mucho más fácil poder acceder a la Conciencia libre de pensamientos.

Imagina leer una escritura en donde todo el tiempo se te esté diciendo: *“Eres limitado”, “necesitas más dinero para sobrevivir”, “si no haces esto o aquello serás un fracasado”, “tu cuerpo está viejo”, “te quedan pocos años de vida”, “¿cómo pagarás el alquiler?”, “necesitas una novia o un novio”, etc.* Está bien, no creo que exista una escritura sagrada que hable sobre esto, pero si podemos toparnos con todas estas ideas mediante los canales de noticias, en casa con nuestras familias, en nuestro lugar de trabajo, en las reuniones con nuestros amigos e incluso en las redes sociales ¿no es cierto? Todo el tiempo estamos consumiendo ideas erróneas que conducen a más ceguera y esclavitud.

Si uno pasa todo el día con pensamientos referidos a: “soy una persona común y corriente y necesito esto o aquello”, nos alejamos de la Verdad Divina. ¿Y cuál es esta Verdad Divina? **Que Yo Soy Dios.**

Por esto, la lectura de las Escrituras No Dualistas de Parabhairava nos ayuda a impregnar nuestra mente de Conocimiento Puro (Conocimiento Verdadero, Conocimiento No Dual). La lectura de las Escrituras No dualistas incrementa la convicción acerca de nuestra Verdadera Naturaleza, y nos ayuda a erradicar la noción de ser un individuo limitado.

Hay personas que dicen que este método no sirve, puesto que “utilizar la mente con ideas positivas es una forma de autosugestión o autoengaño y no conduce a la Realidad”. Recuerda que Śāktopāya es el upāya o medio que utiliza Jñāna o el Poder de Conocimiento, en otras palabras, que utiliza el poder de la mente y el intelecto para salir de la esclavitud que ha sido generada por la propia mente.

Piénsalo de esta manera: hemos caído en la esclavitud a causa de pensar incorrectamente, y ahora, debemos salir de la esclavitud haciendo lo contrario, es decir, pensando correctamente. La razón por la cual persiste la ignorancia de ser individuos limitados es producto de haber recibido una educación errónea desde que nacimos, en otras palabras, se nos ha repetido cual Mantra que somos individuos limitados sujetos a nacimiento y muerte. Entonces, si todo el conocimiento que produce esclavitud fue engendrado por medio de la propia mente tras haber recibido una educación errónea desde que nacimos, ¿quién dice que no podemos salir de la autoinventada esclavitud con conocimiento correcto, repitiéndonos las ideas contrarias? Lejos de tratarse de autosugestión, lo único que se está llevando a cabo mediante la lectura de escrituras No dualistas es reafirmar la Verdad de quienes somos, y alimentarse de Verdad, solo puede conducir a más Verdad.

Así que, no tengas miedo de implementar este método, pues te aseguro que cuando tu mente empieza a llenarse de ideas correctas por medio de la lectura de las Escrituras No dualistas, comienzas a pensar correctamente, y una mente repleta de ideas correctas, sólo puede conducir a una expansión de tu Verdadera Naturaleza, en otras palabras, a la Paz y al Silencio de tu Propio Ser.

En conclusión, la generación de Śuddhavikalpa-s o Pensamientos Puros se logra por medio de la lectura de las Escrituras No Dualistas de Parabhairava.

Los Śuddhavikalpa-s tienen una función positiva y una función negativa:

- La función positiva de los pensamientos puros es la de incrementar nuestra convicción de que somos Dios, de esta manera y a través del Fuego del Conocimiento, vamos forjando un intelecto apropiado para que pueda reflejar la Verdad correctamente.
- La función negativa del Śuddhavikalpa o pensamiento puro es erradicar la dualidad y la noción de ser un individuo limitado.

Entonces, si alguien les pregunta: “¿Qué método del Trika está compuesto por la lectura de las Escrituras No Dualistas de Parabhairava?” La respuesta es: ¡Śāktopāya!, porque utiliza Jñāna o Poder de Conocimiento para aprender a razonar adecuadamente y así aterrizar naturalmente en un estado libre de pensamientos y obtener Liberación. Espero que esto sea claro.

Recuerda: no subestimes el Poder de las Escrituras No Dualistas de Parabhairava. Cuando la mente se alimenta de ideas correctas tales como: “Yo Soy el Ser”, “Yo Soy Dios”, “Yo Soy lo Absoluto”, etc., esta se impregna de una Fuerza que conduce muy fácilmente a que nos identifiquemos con el Ser del Universo Entero. Es por esta razón que la lectura de las Escrituras No Dualistas es clave en la Filosofía Trika, ya que estas eliminan la ignorancia intelectual y nos conducen rápidamente a la identificación con Parabhairava.

Este método junto con la comprensión de la mente, son un verdadero tesoro de Śāktopāya.

Características de Śāktopāya:
<ul style="list-style-type: none"> ● Llevar la atención a la fuente de los pensamientos (Aham o Yo Soy)
<ul style="list-style-type: none"> ● Comprender a la mente
<ul style="list-style-type: none"> ● Generar Śuddhavikalpa-s o pensamientos puros a través de la lectura de las Escrituras No Dualistas de Parabhairava

ĀṆAVOPĀYA

En este Upāya (medio o método), estarás utilizando la energía vital (prāṇa), el cuerpo físico/los sentidos y los objetos externos para volverte consciente de tu Naturaleza Esencial. Esto es así debido a que el Ser Supremo (Tú) todavía se considera un individuo limitado dotado de *cuerpo, mente, intelecto, energía vital, etc.*

Āṇavopāya utiliza Kriyāśakti o Poder de Acción, ya que se basa en realizar acciones -mayormente con el cuerpo- para acercarse a la Liberación. En este medio entran todos los tipos de ejercicios físicos, respiratorios, técnicas de concentración, etc.

Cuando una persona no puede aquietar su mente por medio de la **Voluntad** (en Śāmbhavopāya) o por medio de la **Comprensión** (en Śāktopāya) necesita realizar Kriyā-s o **Acciones** para sumergirse en su propio Ser (en Āṇavopāya). ¿Por qué? Porque esta persona todavía se identifica con ser un aṇu o individuo limitado, en otras palabras, con ser el cuerpo.

Este es el upāya inferior en la escuela Spanda, simplemente, porque como en este nivel el aspirante todavía no comprende la naturaleza de su mente (ni que hablar de detener sus pensamientos) necesita realizar muchos esfuerzos para lidiar con ella.

Āṇavopāya es generalmente el método por el cual comienzan la mayoría de los aspirantes espirituales. Digo generalmente, porque por supuesto, hay excepciones. Cuando una persona realiza métodos de Āṇavopāya -y del resto de los upāya-s también-, acumula *Sādhanaśakti* (poder proveniente de la sādhanā o prácticas espirituales) y sus Cakra-s o centros de poder en el cuerpo sutil se cargan de energía, produciendo varias transformaciones a nivel físico y psicológico.

Adicionalmente, dentro de la escuela Spanda, al ser una escuela progresiva donde existe espacio y tiempo y hay una serie de procesos para alcanzar Liberación, un aspirante espiritual debe acumular suficiente mérito y experiencia por medio de los distintos upāya-s antes de obtener el estado final de Mukti (Iluminación), o carecerá de Poder proveniente de la Sādhana (sādhanaśakti). ¿Qué significa esto? Significa que si este Poder no se encuentra en el aspirante, le será muy difícil asimilar la experiencia de Liberación Final.

Si el aspirante no posee mérito ni experiencia suficientes, generalmente el Poder del Ser montará para él 'el velo de Māyā'. En otras palabras, si el aspirante no se encuentra lo suficientemente listo para la Gran Experiencia, en lugar de Iluminación, experimentará el oscuro vacío de Māyā. ¿Por qué el Ser hace esto? Porque en caso contrario, la experiencia final de Liberación podría destrozar el cuerpo-mente del aspirante por completo.

El velo de Māyā es un estado donde no hay pensamientos, pero tampoco hay Poder de Acción ni Bienaventuranza. Es decir, esta persona experimentará una especie de “sueño profundo despierto”, una especie de vacío. Muchas personas se quedan allí y piensan que este es el estado de Iluminación Final, pero no. La experiencia de “vacío” puede constituir un peldaño en el proceso de Liberación, pero no es en absoluto la Meta en Trika.

Como se ha dicho antes, la acumulación de Sādhanaśakti impide que el sistema físico y psicológico del aspirante se rompa por completo durante la intensidad de la experiencia de Liberación. Si alguien totalmente desprovisto de mérito y experiencia fuese expuesto a una plena revelación de la Más Alta Realidad de repente, se derrumbaría instantáneamente. Sería como una hormiga ascendiendo a la categoría de ser humano de forma abrupta. Si esto sucediese, esa persona no podría comprender lo que le está pasando, incluso, podría terminar con algún problema mental o morir en el proceso.

En teoría, el Ser Supremo puede otorgar Liberación a cualquier criatura viva sobre la tierra debido a Su Libertad Absoluta, sin embargo, en la gran mayoría de los casos, le dará Liberación solamente a aquellos que se encuentren preparados para recibirla, tras haber pasado, generalmente, por un largo proceso en el Camino Espiritual. Esto no es un capricho ni algo arbitrario, por el contrario, es una especie de “protección” infundada por el propio Poder del Ser. ¿Por qué? Porque si este Poder le diera Liberación a cualquier persona que no se encuentre preparada para recibirla, su sistema podría colapsar.

Por lo que, generalmente, este Poder pondrá a la persona a realizar prácticas espirituales (meditar, repetir mantra-s o estudiar escrituras durante mucho tiempo) antes de darle la experiencia Final de Liberación. Claramente, existen algunas excepciones. A lo que se trata de apuntar es que todos estos procesos de “reacondicionamiento físico y mental” infundados por el Poder del Ser mediante las distintas prácticas espirituales, sirven para preparar al cuerpo-mente antes de la experiencia de Turīyātīta.

En suma, todo este proceso se encuentra totalmente regulado por la inteligencia suprema del Poder del Ser. Entonces, la Liberación Final, también denominada “Iluminación Espiritual”, prácticamente nunca es barata y disponible para todos así como así. Además, luego de la experiencia de Liberación, se entra en un proceso de estabilización que puede durar mucho tiempo también, y para esto, la condición ideal es que la persona se encuentre dotada con el suficiente conocimiento y experiencia.

Dicho todo esto y volviendo a la explicación de Āṇavopāya, vamos a ver algunos métodos pertenecientes a este medio. Cómo se darán cuenta más adelante, todas las técnicas pertenecientes a este upāya tienen como fin último incrementar nuestro poder de concentración e internalizar nuestra mente. Cuando la concentración (Dhāraṇā) se mantiene por mucho tiempo, a eso se le llama meditación (Dhyāna).

RECITACIÓN DEL MANTRA

La recitación del Mantra es una forma de Dhyāna o meditación. Mientras que en Śāktopāya utilizábamos un Mantra una sola vez para examinar su fuente o lugar de origen, es decir, para sumergirnos en Śakti o Yo Soy -de ahí el nombre, Śāktopāya o medio de Śākti-, en Āṇavopāya, la atención no reposa en la Divina Conciencia del Yo (el Sujeto), sino en el Mantra mismo (el objeto).

Mantra-s de nuestra tradición:

- Om̐ namaḥ śivāya
- Guru Om̐

Estos son los dos Mantra-s pertenecientes a nuestra tradición. Puedes elegir uno y repetirlo por dentro (mentalmente, no en voz alta) a la misma velocidad en la que van tus pensamientos. La recitación del Mantra sirve para ralentizar la mente y concentrarla en un solo punto. Al mismo tiempo, cuando estás concentrado repitiendo un Mantra, excluyes todos los demás pensamientos que hay en tu mente.

Adicionalmente, esta práctica es muy útil para comenzar a llevar la atención hacia dentro y que la mente se vuelva cada vez más introvertida. Entonces, cada vez que te encuentres pensando en esto o aquello, vuelve a la recitación interna del Mantra. De esta manera, eliminarás todos los vikalpa-s o pensamientos de tu mente, y solo quedará el Mantra. Al emplear esta práctica durante repetidas veces cada día, tu mente se volverá lo suficientemente atenta para morar por grandes periodos de tiempo en el interior.

Si no puedes realizar los métodos de Śāmbhavopāya o Śāktopāya, escoge uno de estos dos Mantra-s sagrados y recítalo internamente con mucha atención la mayor cantidad de veces que puedas durante el día, al ritmo de tu respiración. Es importante que no hagas este ejercicio de forma mecánica o queriendo “conseguir algo”. Es habitual que el ego realice acciones únicamente pensando en los resultados. Intenta realizar la repetición del Mantra completamente en el presente, y no para obtener algo a futuro. Recuerda que tu Propio Ser se encuentra siempre en el presente como Tú Mismo. El Mantra solo te ayudará a morar allí.

Ahora, mira el siguiente cuadro:

Śāktopāya	La atención no descansa en el Mantra, sino en su fuente o YO SOY.
Āṇavopāya	La atención no descansa en la fuente o YO SOY, sino en el Mantra mismo.

Como puedes ver, en Śāktopāya hay más conciencia del origen de todo que en Āṇavopāya. Por ejemplo: si me concentro en el Mantra sin ser consciente de la fuente de donde surge, es una práctica que pertenece a Āṇavopāya. Sin embargo, a medida que me vuelvo más consciente de la fuente de donde se origina el Mantra, la práctica se transforma gradualmente en una de Śāktopāya. Todo depende de dónde enfoque mi atención. Si coloco mi atención sobre la natural y no fabricada Conciencia del Yo, mi práctica pertenece a Śāktopāya, y si la pongo en cualquier objeto que aparece dentro de esta Conciencia del Yo, mi práctica pertenece a Āṇavopāya. Esto es claro ¿verdad?

Si vas a ir por esta práctica, haz esto:

- **Recitación en la vida cotidiana:** Repite el Mantra internamente mientras te encuentres haciendo tus actividades cotidianas. Solo concéntrate en el Mantra y recítalo por dentro cada vez que te acuerdes durante el día, hasta que tu atención se haga lo suficientemente estable para poder meditar en el origen del Mantra, a saber, en la Conciencia del Yo, mientras realizas tus actividades diarias.
- **Recitación durante la meditación formal:** Con la columna erguida y las piernas cruzadas, cierra los ojos y recita el Mantra mentalmente. El tiempo máximo que se recomienda llevar a cabo esta práctica es de una hora y media por día, no más. Entonces, repite el Mantra lentamente por dentro, al ritmo de tu respiración. Cuando la mente se escape al pasado o al futuro, sencillamente, vuelve a llevar tu atención a la repetición del Mantra. Si repentinamente observas que tu mente se queda en silencio, simplemente, quédate en silencio y no hagas nada más. Si regresan los pensamientos, vuelve a recitar el Mantra otra vez hasta que tu mente se quede en silencio nuevamente, y simplemente, descansa allí en el estado libre de pensamientos. Entonces, utiliza el Mantra solamente como una herramienta para eliminar el resto de los pensamientos. Cuando tu mente se quede en silencio, simplemente descansa allí. (Tal como se dijo antes, es importante no realizar la meditación formal por más de una hora y media por día. Puedes ponerte una alarma o temporizador si gustas. Realizarla por más tiempo puede generar problemas en tu sistema físico y energético. La meditación genera mucho fuego interno y es muy poderosa, no hay que subestimarla entonces).

PRĀṆĀYĀMA-S O EJERCICIOS RESPIRATORIOS

El Guru le enseña un prāṇāyāma al discípulo y este lo sigue al pie de la letra. Sin embargo, en nuestra tradición, el mejor prāṇāyāma es el prāṇāyāma natural, es decir, nuestro proceso respiratorio tal cual y como es. Entonces, una de las técnicas que podemos emplear es prestar atención a nuestra propia respiración natural. Cuando la mente se desconcentre o se vaya de un lugar a otro, simplemente, vuelve a posar la atención en tu respiración, una y otra vez.

Este ejercicio al igual que la recitación del Mantra se puede aplicar durante todo el día mientras se realizan las actividades cotidianas. Mientras se actúa, se lleva parte de la atención a la respiración. Es importante no querer controlar la respiración ni alterar su ritmo, simplemente, se trata de observar su flujo natural tal cual y como es.

A su vez, puedes utilizar la respiración como herramienta de concentración durante las sesiones de meditación formales. Entonces, repites el mismo procedimiento que se menciona en el apartado anterior, pero en vez de llevar la atención al Mantra como soporte, llevas tu atención a la respiración. Cada vez que vienen pensamientos, vuelves a llevar tu atención a la respiración, y cuando tu mente se queda en completo silencio, simplemente descansas allí y relajas todos tus esfuerzos.

Cuando practiques esta técnica te darás cuenta de que mientras que la mente va constantemente del pasado hacia el futuro, nuestra respiración siempre se encuentra en el instante presente. Entonces, una excelente forma de volver a la presencia de la Conciencia Pura, es llevando nuestra atención a la respiración.

RITUALES Y ADORACIÓN

Escrituras del Trika tales como el Tantrāloka están repletas de rituales. Sin embargo, en esta oportunidad no nos adentraremos en ninguno de ellos.

Si vas a ir por esta práctica, haz lo siguiente: elige un objeto de adoración. Puede ser la imagen de un santo, una estatuilla o cualquier objeto que tengas y que encienda tu devoción. Entonces, una vez al día, siéntate con la columna erguida frente al objeto de adoración que has elegido, y obsérvalo detenidamente con los ojos abiertos. Mientras lo haces, contempla como tu devoción se acrecienta dentro de ti.

Una vez que tu atención se encuentra lo suficientemente absorta en el objeto, desplaza parte de tu atención hacia Ti Mismo, es decir, hacia la Conciencia Testigo que observa el objeto.

Vamos a ejemplificarlo en un gráfico:



Con esta práctica, lograrás incrementar el poder de **la doble percepción**. Es decir, ya no observas un objeto y te encuentras totalmente absorbido en él, sino que ahora, **eres consciente de Ti Mismo (el Sujeto) al mismo tiempo que observas el objeto**. Las personas que viven en esclavitud, generalmente observan un objeto y se olvidan de sí mismos. Por ejemplo, ven un árbol, pero no son conscientes de que ellos mismos están observando el árbol, o hablan con una persona, pero no son conscientes de los movimientos interiores que se están generando a partir de la conversación con esa persona.

Entonces, se puede decir que esta es una de las grandes diferencias entre un sādḥaka -un practicante espiritual- y una persona común: **El primero es consciente de sí mismo al mismo tiempo que interactúa con el mundo exterior.**

Cuando la doble percepción se asienta en tu vida, estás creando energía en tu sistema que se acumula en tus cakra-s o centros de poder. Sin esta acumulación de energía en tu sistema, no es posible la Liberación. Al igual que un gran cohete sin combustible, no se producirá ningún despegue. Una de las formas de notar que se está generando energía en tu sistema es que comienzas a percibir los colores a tu alrededor de una forma más vívida.

Esta capacidad de llevar la atención adentro y afuera al mismo tiempo es verdadera causa de Liberación. La gente común es mayormente consciente externa o internamente, pero nunca interna o externamente al mismo tiempo.

A este estado de doble percepción se lo llama **Pratimīlanam** en Sánscrito, y se lo menciona en el último aforismo de los Śivasūtra-s:

भूयः स्यात्प्रतिमीलनम् ॥४५॥

Bhūyaḥ syātpratimīlanam||45||

“En lo referente al Yogī iluminado, existe (syāt) una y otra vez (bhūyas) la conciencia del Ser Supremo tanto interna como externamente (pratimīlanam)”
||45||

Entonces, esta técnica de Āṇavopāya consta de observar un objeto de adoración al mismo tiempo que te observas a ti mismo por un lapso de tiempo prolongado -no más de una hora y media por día si lo haces dentro de tu práctica de meditación formal-. Con el tiempo, te darás cuenta que podrás mantener esta doble percepción por fuera de la práctica formal, es decir, podrás llevarla a cabo en tu vida cotidiana. Mientras observas la naturaleza, mientras hablas con una persona, mientras comes o mientras caminas por la calle, notarás como espontáneamente te estarás observando a ti mismo al mismo tiempo que interactúas con tu alrededor y te mueves por el mundo. Este es un signo de que tu atención se está internalizando y constituye una marca de progreso en tu camino espiritual.

A esta misma práctica se la ha denominado de muchas maneras en diferentes vías y sistemas filosóficos: "*Autopercepción*", "*Atención en el Sujeto*", "*Recuerdo de Sí*", etc. Muchos nombres para la misma medicina definitiva de la ignorancia. Cuando practicas esto durante algún tiempo, acumulas suficiente energía para Despertar completamente. Este es el secreto de la Liberación.

Cuando comienzas a practicar esto, ya no haces más las cosas como una máquina, NO. Ahora eres plenamente consciente de: <YO estoy haciendo esto>. Atención en el Yo. Autopercepción. Autoconciencia. Este es todo el secreto.

Como verás, un ritual es una práctica de Āṇavopāya al comienzo, porque generalmente la realizo sin ser consciente de lo que soy -es decir, mi atención se encuentra únicamente volcada en el objeto-. Más tarde, cuando mi mente se va internalizando con la práctica, voy tomando cada vez más conciencia de Mí Mismo al mismo tiempo que adoro al objeto. De esta forma, el ritual que era primeramente una técnica de Āṇavopāya se convierte progresivamente en una de Śāktopāya, porque cada vez conduzco más mi atención a la Conciencia del Yo.

Una vez que mi atención reposa por cada vez más tiempo en la Conciencia del Yo, tarde o temprano desemboco en Śāmbhavopāya, el estado libre de pensamientos. En este estadio, la actividad mental cesa por completo y solo queda la Paz del Ser. Éste es el Upāya más alto al que se puede llegar en el Trika, a partir de allí, todo el resto es automático.

Por supuesto, dentro de Āṇavopāya existen muchas otras prácticas, pero como se ha dicho al principio del documento, este es un material introductorio y no estudiaremos aquí todas las técnicas de meditación, sólo las más relevantes a fines de empezar a practicar.

Características de Āṇavopāya:
<ul style="list-style-type: none">• Utilización de objetos externos para agudizar la capacidad de Autoconciencia (Mantra-s, prāṇāyāma-s, objetos de adoración, etc).
<ul style="list-style-type: none">• Incremento de la concentración por meditar en un solo punto.
<ul style="list-style-type: none">• Implementación de prácticas formales a fines de acumular Sādhanaśakti y ascender a upāya-s superiores.

EL RECORRIDO DEL DISCÍPULO POR LA ESCUELA SPANDA

Como hemos visto a lo largo de todo este documento, la escuela Spanda es una escuela muy amplia y rica compuesta de varios medios o métodos, a través de los cuales el discípulo va “avanzando” gradualmente hasta llegar a la Meta, a saber, Anupāya o iluminación espiritual.

Āṇavopāya conduce a Śāktopāya, Śāktopāya a Śāmbhavopāya, y por último Śāmbhavopāya desemboca en Anupāya. Entonces, aunque el Trika incluya los tres Upāya-s o puntos de vista inferiores, el absoluto no dualismo -“Yo soy Śiva o Dios”- es la Meta a lograr.

Se dice que cuando un discípulo llega a un Guru de la escuela Spanda, el Guru va a darle al discípulo el upāya más alto, y por último el más bajo. Si un discípulo es lo suficientemente inteligente como para poder comprender y aplicar los métodos superiores desde el mismo inicio, no necesitará transitar por los métodos inferiores.

Vamos a ilustrar por medio una breve historia lo que sucede cuando un discípulo acude a un Guru de esta escuela del Trika:

Entonces, el discípulo llega a un Guru de la escuela Spanda, y este le dice: “Tú eres Dios, la Suprema Conciencia Universal. No necesitas hacer nada, solo gozar de tu Ya Realizada Naturaleza. Eres Totalmente Libre y Pleno, mi querido Śiva. Ahora, vive tu vida y sé Feliz por siempre”. **(Medio: Anupāya. “Yo soy Todo” - Punto de vista de Parabhairava -Inmanente en toda la manifestación-).**

Si el discípulo no comprende esto, puesto que todavía no tiene una total captación de su Verdadera, Plena y Bienaventurada Naturaleza, el Guru le dirá lo siguiente:

“Está bien discípulo, no te preocupes. Simplemente, mantén la Conciencia libre de pensamientos. Al igual que un infinito cielo despejado de nubes, permanece en completa disponibilidad hasta que la Gracia se revele. No tienes que hacer nada, solo permanecer completamente desprovisto de pensamientos, incluso el pensamiento de ser el cuerpo. Vacíate de todo pensamiento mundano y espiritual, y solo deja que la Gracia del Guru haga todo el trabajo por ti.

Por si todavía no has comprendido mis sencillas instrucciones: Sin importar lo que haga el cuerpo, solamente mantente como la Conciencia libre de pensamientos. La Gracia emergerá en algún momento y se revelará en Ti en toda su Gloria”. **(Medio: Śāmbhavopāya. Punto de vista de Śiva o Testigo -Trascendente a toda la manifestación-).**

Si el discípulo no puede seguir las instrucciones de su Maestro ya que su mente todavía no es lo suficientemente sutil para quedarse de buenas a primeras libre de pensamientos, el Guru le dará el tercer medio o método, Śāktopāya. Le dirá de esta manera:

“Está bien, discípulo, no te preocupes, comprendo que tu mente no esté lista para permanecer completamente libre de vikalpa-s o pensamientos. Te pido entonces, que medites en tu Conciencia de Yo, a saber, en Aham o Yo Soy. ¿Qué es esto? Simplemente, sigue el rastro de todos tus pensamientos hasta llegar a su fuente o lugar de origen. Mira desde donde surgen todos los contenidos mentales y enfoca tu atención allí. Cuando finalmente encuentres la fuente, medita allí, a saber, en la vasta Conciencia del Yo o “Yo Soy”.

Eventualmente, una vez que se te haga sencillo rastrear el lugar de origen de los pensamientos, te será muy fácil regresar allí. Solo tienes que acostumbrar a la mente a dirigir la atención al lugar donde se originan todos los pensamientos cada vez que surgen. Solo concéntrate en ese punto y mora allí, mi querido discípulo”.

Sí el discípulo no comprende esto, y dice: “Querido Maestro, gracias por explicarme el tercer medio o método, pero todavía mi intelecto es muy denso para poder comprenderlo. Me resulta muy difícil llevar la atención al espacio donde se originan los pensamientos y descansar allí. ¿Tienes algún otro método para darme?”

El Guru le dirá: “Sí, intenta con este otro método de Śāktopāya, esto hará que comiences a comprender tu propia mente y a generar Śuddhavikalpa-s o pensamientos puros. La forma de detener la mente con este método es la siguiente: Tienes que comprender que cada pensamiento que pasa por tu mente son chispas de Śākti. No hay nada que no sea Aham o Yo Soy. Si comprendes esto, verás cómo tu mente se detiene naturalmente y descansa espontáneamente en la Conciencia del Yo. Simplemente, sigue estimulando la comprensión de tu propia mente por medio de la lectura de las Escrituras No Dualistas de Parabhairava, hasta que ya no tengas ninguna duda acerca de que Eres la Conciencia Suprema, mi querido discípulo”. **(Medio: Śāktopāya. Punto de vista de Śākti -Aham, Yo Soy o Conciencia del Yo-).**

Si el discípulo le responde: “Lo siento Maestro, no tengo forma de poder comprender que mi mente son chispas de Śākti, y mi intelecto se encuentra muy cansado para leer las Escrituras No Dualistas de Parabhairava”.

El Guru le dirá: Esta bien, discípulo, entonces, repite el Mantra: ‘Om̐ namaḥ śivāya’, y medita con los ojos cerrados, la columna erguida y las piernas cruzadas todos los días, no más de una hora y media por día. Cuando tu mente se inquiete, vuelve a la recitación interna del Mantra hasta que tu mente se aquiete por completo, y luego, descansa en ese vasto silencio. Si no quieres utilizar un Mantra, entonces, puedes utilizar tu respiración como soporte si así lo deseas.

Sí el discípulo no puede con esto, el Guru le dará algunos ejercicios de prāṇāyāma para calmar su mente y también algunos rituales, para que este comience a sentirse digno o merecedor. **(Medio: Āṇavopāya. Punto de vista de aṇu o individuo limitado).**

Si el discípulo aún no puede meditar sentado, repetir Mantra-s, realizar prāṇāyāma-s o rituales, simplemente, el Guru le dirá: “Tu mente se encuentra demasiado exteriorizada todavía. Vive tu vida y regresa dentro de unos años, aún tienes mucho Karma por quemar”.

MEDITACIÓN EN LA ESCUELA KRAMA

(LA ESCUELA DE LA SUCESIÓN)

La palabra sánscrita “Krama” significa sucesión. Al igual que el sistema Spanda, utiliza el punto de vista de Śakti y hay espacio tiempo en sus procesos espirituales.

Aunque el Sistema Krama existió al comienzo de Kaliyuga habiendo sido introducido por el sabio Durvāsās, fue reintroducido a finales del siglo VII d. C. en Cachemira por el sabio Erakanātha, quien también era conocido como Śivānandanātha. Erakanātha tuvo solo tres discípulas principales y las tres eran mujeres, ya que en esta escuela se le da predominancia a Śakti. Sus nombres eran: Keyūravatī, Madanikā y Kalyāṇikā. Estas tres mujeres eran bastante prominentes y estaban completamente instruidas en este sistema. Posteriormente, estas grandes sabias también iniciaron discípulos, que fueron tanto hombres como mujeres.

Por otro lado, la escuela Krama no reconoce los métodos de los sistemas Pratyabhijñā y Kula. Este sistema enseña que la realización debe ser paso a paso para que sea firme, por lo que se debe ascender hasta el Estado Último progresivamente. Como el Sistema Krama se ocupa de la realización progresiva, se interesa principalmente por los procesos de evolución espiritual que ocurren dentro del espacio-tiempo. Las escuelas Pratyabhijñā y Kula que estudiaremos más adelante, se encuentran más allá del espacio-tiempo, ya que en ellas realizas la Meta Final desde el mismo inicio. En cambio, en la escuela Krama, la realización de ausencia de espacio y tiempo se experimenta solo al final cuando alcanzas la meta, y no durante el proceso.

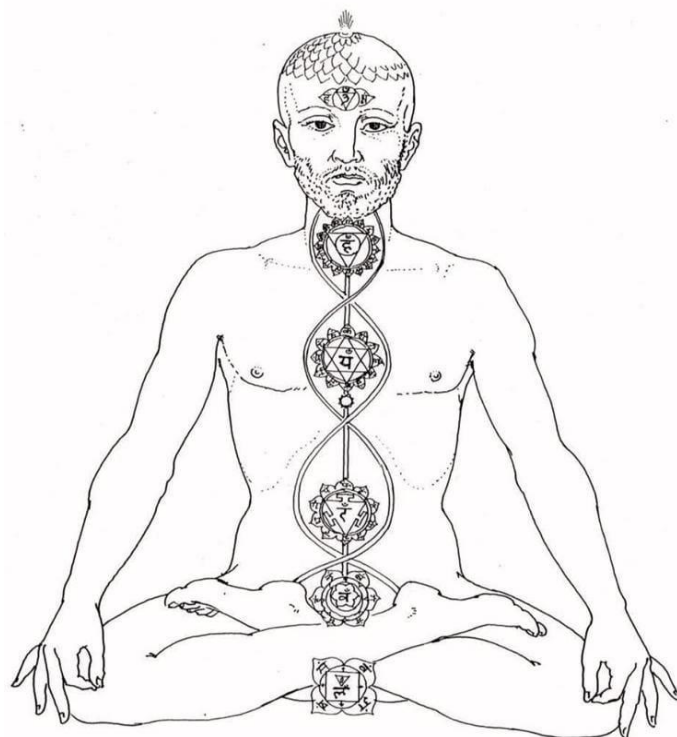
La práctica de meditación en este sistema se atribuye principalmente a Śāktopaya y a las doce diosas o kālī-s: Se dice que las doce kālī-s son los doce movimientos que constituyen cualquier proceso de percepción. Hay cuatro diosas o movimientos por cada etapa de la percepción: cuatro etapas para el perceptor, cuatro etapas para el acto de percepción y cuatro etapas para el objeto percibido.

Por ejemplo, si miras cualquier objeto como una vasija, la percepción viaja desde ti mismo hasta el lugar donde se encuentra la vasija, y luego, esa percepción viaja nuevamente desde la vasija hacia ti mismo, por lo que en el proceso de percepción hay espacio y tiempo, porque existe un krama o secuencia en viajar hasta el objeto y en regresar de nuevo hacia ti mismo. No es que realizas la vasija en el lugar donde se encuentra la vasija, sino que la realizas dentro tu propia mente. Tu percepción se ha movido desde tu mente hacia la vasija y luego ha regresado desde la vasija a tu mente. Y este proceso de percepción involucra movimiento, por ende, espacio y tiempo.

Otra de las características de este sistema es que involucra el proceso de ascensión de Kuṇḍalinī dentro del cuerpo humano de forma sucesiva, ya que cuando la Kuṇḍalinī asciende de un cakra a otro, te conduce de un estado de conciencia a otro más elevado. Como este proceso de ascensión de la Kuṇḍalinī es progresivo, se encuentra dentro de la escuela Krama. Por si no lo sabes, Kuṇḍalinī es otro nombre para Śakti o Poder Divino dentro del cuerpo humano. Cuando este es despertado por medio del descenso de Gracia o Śaktipāta, es la encargada de expandir la Conciencia en el hombre. Tan pronto como este Poder despierta, los cakra-s o centros de poder principales ubicados en el cuerpo sutil (más específicamente, en el canal central o Suṣumnānāḍī) están obligados a ser perforados tarde o temprano. Estos cakra-s son: Mūlādhāra, Svādhiṣṭhāna, Maṇipūra, Anāhata, Viśuddha, Ājñā y Sahasrāra. Cuando los cakra-s son perforados, toda su energía se libera y este suceso conduce a un estado más elevado de conciencia consecuentemente.

En el momento en que los seis cakra-s principales son penetrados, significa que el aspirante ha alcanzado un alto logro en su camino espiritual. Desde allí, la Kuṇḍalinī se dirige de forma automática hacia el Sahasrāra, el último cakra ubicado en la cima del cráneo -en la coronilla-. Cuando llega allí, la Liberación queda en la palma de la mano. Bien, esto ha sido un extremadamente corto resumen de un proceso muchísimo más vasto y complejo.

Entonces, se podría decir que la escuela Krama pone el énfasis en todos los procesos espirituales que involucran un progreso dentro del espacio y el tiempo. Como en Parabhairavayoga (el Yoga fundado por mi Guru, Gabriel Pradīpaka) el hincapié está puesto en la meditación dentro de las escuelas Spanda y Pratyabhijñā, no nos detendremos más en esta compleja escuela filosófica.



MEDITACIÓN EN LA ESCUELA PRATYABHIJÑĀ (LA ESCUELA DEL RECONOCIMIENTO)

Esta es la Escuela del Reconocimiento fundada por el gran sabio Somānanda. ¿Reconocimiento de que? Reconocimiento del Propio Ser. Según el Trika, Śiva, el propio Ser de todos, no puede ser "conocido" ya que no es un objeto conocible, sino el Conocedor Mismo. En cambio, Él debe ser "Reconocido" como tal. De esta forma, uno no va a conocer a Śiva, sino a reconocer que uno es Él verdaderamente.

El genuino reconocimiento de que uno es Śiva es raro en este mundo, ya que no se trata meramente de decir "Yo soy Śiva", sino de realmente Darse Cuenta de la propia e inherente unidad con Él. Esto no es barato... es muy difícil de cumplir ciertamente, pese a que uno ya es Śiva. Cuando uno se da cuenta de que es Śiva todo el tiempo y de forma permanente, esto se conoce como Iluminación Espiritual.

Como dijimos antes, esta escuela fue fundada por el gran sabio Somānanda, quien fue Guru de otro gran sabio del Trika, Utpaladeva. Su nombre es Pratyabhijñā, "Reconocimiento", porque utiliza el punto de vista de Śiva, y no hay espacio ni tiempo en sus procesos espirituales -es decir, no hay "krama" o secuencia-. De esta manera, uno tiene que reconocer su condición de Śiva en donde quiera que se esté y en ese preciso momento. Esto requiere de un discípulo de alto calibre.

En esta escuela solo tienes que Realizar, no tienes que practicar. No hay upāya-s o medios en el sistema Pratyabhijñā. Simplemente debes reconocer quién eres de forma instantánea. Esta escuela por lo tanto no tiene métodos, apunta al espontáneo reconocimiento de que no hay nada que hacer y ningún lugar a donde ir. Aquí no hay práctica, no hay concentración y no hay meditación. Por la Gracia de tu Guru, te das cuenta de que ya eres eso que estás buscando y que nunca te has movido de allí.

Esta escuela filosófica tiene su propia gama de Escrituras, las principales son: Śivadr̥ṣṭi escrita por Somānanda, Īśvarapratyabhijñākārikā-s y Pratyabhijñāhṛdayam escritas por Utpaladeva.

Algunas de sus características:

El Reconocimiento es siempre Aquí y Ahora.
No hay Liberación en el futuro, la Liberación es siempre en el presente y de forma instantánea.
Requiere un discípulo de alto calibre que sea capaz de tener un Pleno Reconocimiento de la Conciencia en cualquier momento y bajo cualquier circunstancia.

Cuando un discípulo tiene un Reconocimiento de su propia Naturaleza Esencial, de lo que se da cuenta es de su Conciencia Interna siempre presente y siempre realizada. Esta Conciencia Interna, en Trika es denominada Śiva y es el tattva 1 dentro de las categorías de la manifestación universal.

Śivatattva es trascendente al universo. ¿Por qué es trascendente? Porque es un Testigo inafectado de los tres estados de conciencia -a saber, vigilia, sueño y sueño profundo-, mientras estos tres estados son rotatorios, Śiva, el Testigo, siempre permanece como el mismo.

Entonces, la forma de lograr la meta en Pratyabhijñā es realizando la Conciencia Interna No Fabricada -Śiva (tattva 1)-, en cualquier lugar y en cualquier momento. Por supuesto, para que el discípulo pueda hacer esto, debe ser capaz de entrar en Śāmbhavopāya de buenas a primeras. En otras palabras, el discípulo debe tener la capacidad de vaciar su mente y realizar la Conciencia libre de pensamientos desde el mismo inicio.

Una forma de percatarse o darse cuenta de la Conciencia Interna es descartando todo lo que NO es esta Conciencia. Utilizando la vía discriminativa: “*no soy esto, no soy esto, no soy esto*”, logras separar al Sujeto de todos los objetos. Cuando descartas todos los objetos, por último, lo que queda es el Ser o Conciencia Interna. Esto es Śiva o tattva 1.

Entonces, en Pratyabhijñā no se trata de lograr nada ni de obtener nada en el futuro, la Conciencia ya está realizada aquí y ahora, siempre presente como tu Propio Ser, solo tienes que darte cuenta de ella y residir allí.

MEDITACIÓN EN LA ESCUELA KULA

(LA ESCUELA DE LA “TOTALIDAD”)

La escuela Kula fue introducida en Cachemira a principios del siglo V d. C. por Śrīmacchandānātha. Más tarde, en el siglo IX, debido a que sus enseñanzas se habían distorsionado, fue reintroducida por otro gran sabio de la tradición, Sumatinātha. En la línea de maestros que siguieron desde Sumatinātha, Somanātha fue su discípulo. Śambhunātha fue el discípulo de Somanātha, y el gran Abhinavagupta fue el discípulo de Śambhunātha.

Kula significa "Totalidad", porque enseña a percibir la Totalidad en cada partícula de la manifestación. Este sistema enseña cómo morar en la Conciencia Universal en el acto de ascender y descender en la escalera de tattva-s o categorías de la manifestación universal. ¿Qué significa esto? Significa que mientras asciendes desde lo más bajo hasta lo más alto, estás realizando tu Naturaleza, y mientras descendes desde lo más alto hasta lo más bajo, también estás realizando tu verdadera Naturaleza.

Mientras que en Pratyabhijñā la realización es solamente en la Conciencia Interna (tattva 1), en Kula, la realización se encuentra en todas las categorías de la manifestación universal, desde Pṛthivī (tattva 36 o elemento tierra), hasta Paramaśiva (tattva 0), por lo que su esfera de acción es en Anupāya y no en Śāmbhavopāya. La escuela Kula tampoco tiene espacio y tiempo en sus procesos espirituales, la realización es siempre aquí y ahora, en todas partes y bajo cualquier circunstancia.

En palabras del gran Guru Svāmī Lakṣmaṇa Joo:

“En el sistema Kula, no hay interrupción en la Realización de tu Propia Naturaleza, ya sea en el estado más alto o en el más bajo. Este sistema, por lo tanto, te enseña a vivir en la Totalidad.”

Entonces, en la práctica, esta escuela enseña a realizar la totalidad del universo en una sola partícula. Toma una partícula de cualquier cosa que exista en este universo, y en esa única partícula debes realizar la totalidad de todo el universo.

Parabhairava en su totalidad se encuentra en una sola partícula. Se debe comprender que todo está lleno de la misma cosa, y que esa cosa está llena de todas las cosas. Podemos ejemplificarlo con la siguiente metáfora: “La persona que ve el anillo no ve al oro, y la persona que ve al oro no ve al anillo”. Esto significa que la persona que ve a la esencia no percibe objetos, solo ve a la esencia. Mientras que el que ve al anillo solo ve “nombre y forma” porque ignora a la esencia -el oro-, el que ve al oro -Parabhairava, la esencia-, solamente ve Oro.

De esta manera, en la escuela Kula, el discípulo que está arrobado por la inefable captación de Parabhairava en la Totalidad, no ve nombres, formas o distinciones entre los distintos estados o categorías de la manifestación universal, solo ve al Ser. En conclusión, esta escuela enseña a ver a Dios (Parabhairava) en todas las cosas.

Como se describe en el aforismo 11 de la primera sección de la Sagrada Spandanirṇaya:

"Hay extirpación de la existencia transmigratoria para el que hace al estado ordinario de conciencia (vyutthāna) igual al Samādhi..."

Y en este otro aforismo -el quinto de la primera sección- de la misma escritura:

"Es el camino de Śāṅkara o Śiva, ése en el cual incluso los dolores son placenteros, el veneno se torna néctar, y el Samsāra o transmigración -es decir, la esclavitud- se vuelve un medio de Liberación..."

Entonces, Kula te enseña a percibir la Totalidad tanto en el cielo como en el peor de los nāraka-s o infiernos. No es necesario que en este momento te imagines un terrorífico infierno mental -aunque estos ciertamente existen-, imagina simplemente los estados ordinarios de conciencia que te toca atravesar a diario en tu vida, ya sea *dolor, confusión, inquietud, angustia, etc.* Desde el punto de vista de la escuela Pratyabhijñā, cuando ocurren estos estados, tienes que ser capaz de detener tu mente por completo y acceder a la Conciencia Interna sin pensamientos (Śiva -tattva 1-). Mientras que en la escuela Kula, se te enseña a percibir que todos estos deplorables estados son Caitanya -Conciencia- y nada más que Caitanya -Conciencia-. Es decir, no tienes que escapar a ningún lugar, puesto que **todos los estados son el Estado**. Entonces, incluso en el peor de los estados, estás morando en tu Verdadera Naturaleza. De hecho, nunca te has movido de allí.

Este es un extracto de una enseñanza dada por Svāmī Lakṣmaṇa Joo levemente refaccionada para garantizar una mayor comprensión:

"La diferencia entre el sistema Pratyabhijñā y el sistema Kula, es que el sistema Pratyabhijñā te enseña cómo realizar tu propia naturaleza en la Conciencia Pura y residir allí. Esto es Śāmbhavopāya. Mientras que el sistema Kula te enseña cómo puedes ascender desde el tattva más bajo hasta el tattva más alto, y todo el tiempo experimentar la naturaleza de tu Verdadero Ser en esa misma categoría y estado. Es decir, Parabhairava como un todo es realizado en Manas -mente- (tattva 16) en el mismo grado e intensidad que es realizado en Śiva -Conciencia Pura- (tattva 1). Entonces, en los 36 tattva-s o categorías de la manifestación universal, desde la más baja hasta la más alta, estás realizando tu verdadera naturaleza. Por lo que desde el punto de vista de este sistema, hay realización completa en cada acto del mundo".

PROFUNDIZACIÓN: ESCUELA PRATYABHIJÑĀ Y ESCUELA KULA

La principal diferencia entre ambas escuelas radica en que la escuela Kula utiliza el punto de vista de Paramāśiva o Parabhairava (tattva 0 o 37) y no el punto de vista de Śiva o tattva 1 como en la escuela Pratyabhijñā. ¿Y qué quiere decir esto? Quiere decir que en Kula la realización de la Conciencia no es solamente interna, sino que se expande a Todo el Universo.

- En la escuela Pratyabhijñā, el discípulo realiza que él es la Conciencia Trascendente más allá de toda la manifestación. Como Conciencia, él es un Testigo de los tres estados -vigilia, sueño y sueño profundo-. Al ser un Testigo, es inherentemente puro Prakāśa o Luz atestiguanter, por lo que no posee ninguna actividad. Es predominantemente *Sat Chit* (Existencia y Conciencia).

En esta escuela, el discípulo realiza que su naturaleza esencial no tiene nombre, no tiene forma, está siempre presente y siempre realizada. Se da cuenta de que esta Conciencia es su propio Yo, y no tiene que hacer ningún esfuerzo para alcanzarla, pues, ¿cómo alcanzar al Sujeto Supremo si es Uno Mismo?! Discerniendo de esta manera, el discípulo realiza su Naturaleza Esencial eliminando todos los pensamientos de su mente, y accediendo de forma inmediata a la Pura Conciencia del Yo (Śiva).

A este estado de Realización se le llama **Ātmavyāpti** en el sistema Trika. Y utiliza el punto de vista de Ātma o Conciencia Interna.

- En la escuela Kula, el discípulo realiza que él es la Conciencia Universal. No solo es Trascendente a la manifestación, sino que también es Inmanente en toda la manifestación. Como Conciencia, él no es solamente un Testigo Trascendente de los tres estados de vigilia, sueño y sueño profundo, sino que además es todos esos tres estados también. Para ser más precisos, en realidad se da cuenta de que únicamente existe **UN SOLO ESTADO**, el Estado de Paramāśiva o Parabhairava.

Él realiza que su Naturaleza Esencial es sin nombre y sin forma, a la vez que es todos los nombres y todas las formas, y se da cuenta que su Yo no es solamente Ātma o Conciencia Interna, sino, la totalidad del universo. Por esto, su naturaleza no es solamente Prakāśa o Luz, sino que tiene Vimarśa o Śakti, es decir, tiene Poder, por ende, actividad. No es solamente *Sat Chit* -Existencia y Conciencia-, sino que está repleto de Svātantrya o Libertad Absoluta, y se manifiesta brillantemente como *Ānanda* (Bienaventuranza).

Al igual que en la escuela Pratyabhijñā, el discípulo realiza que no hay nada que hacer ni adónde ir, pero en este caso, él se identifica con Parabhairava en la forma de “Yo Soy Todo”, por lo que se da cuenta de que Todo ya está hecho. La manifestación ya está hecha y todo ya está realizado. De esta forma, se identifica con el Ser Supremo y mora en Anupāya, el más alto estado de Conciencia. Lo que significa que: *con pensamientos, sin pensamientos, con cuerpo, sin cuerpo, con ego, sin ego, en el infierno, o en el cielo* <SOLO EXISTE UN ÚNICO SER, PARABHAIRAVA>. Al no haber otro, ¿qué hacer, que alcanzar y adónde ir? Esta es la Realización Suprema.

A este estado se le llama **Śivavyāpti** en el sistema Trika, y utiliza el punto de vista de Paramaśiva o lo Absoluto.

INHERENCIAS EN LA MEDITACIÓN

ĀTMAVYĀPTI Y ŚIVAVYĀPTI

Según el Trika, rumbo a la Liberación deben atravesarse dos tipos de inherencias o penetraciones en el Propio Ser:

- **Ātmavyāpti (inherencia en Ātmā o Ser interior):** La experiencia del Ser es individualizada. La Conciencia está completamente desprovista de vikalpa-s o pensamientos, pero todavía no se ha trascendido la identificación con el cuerpo. La Conciencia es Pura, pero la captación de la Realidad no se expande a todo el universo, sino que se experimenta dentro de la Conciencia interna o individualizada.

Para llegar a este estadio se utiliza el punto de vista de Śiva o tattva 1, a saber, el Testigo Trascendente a toda la manifestación. Mediante la vía negativa -Viveka-, uno debe discriminar en la forma de: “*no soy esto, no soy esto, no soy aquello*” hasta descartar todos los objetos que constituyen el 'No Ser'.

De esta forma, te separas de todos los objetos hasta llegar al Supremo Sujeto sin nombre y sin forma, a saber, Aham o “Yo”. Este estático Testigo es llamado Śiva en el sistema Trika, y es pura Luz o Prakāśa. Por lo que Ātmavyāpti constituye una especie de “*dualismo con sabiduría*”, pues te separas de todos los objetos para conocer, primeramente, al Sujeto -el Ser Interior-, es decir, al Testigo que mora en ti como el Principio Eterno e Inmutable.

Pero para el Trika, esto no es la Liberación Final, sino una especie de “medio-Liberación” de camino a la Liberación Real. No es el Estado final sino una etapa preliminar que debería conducir a la Unidad con Todo.

- **Śivavyāpti: (Inherencia en Śiva o Ser Cósmico):** La experiencia del Ser es Universal. Se logra cuando se alcanza Plena Identidad con Parabhairava/Paramaśiva -el Ser Cósmico- en la forma de “Yo soy Todo”. En este estadio ya no hay más separación entre lo de afuera y lo de adentro. Todo Soy Yo.

Los 36 Tattva-s o categorías de la manifestación universal Soy Yo. Lo que aparentemente era “el interior” en la forma de *ego, mente, cuerpo, pensamientos, incluso todas las limitaciones*, Soy Yo. Lo que aparentemente era “el exterior” en la forma del universo manifiesto, a saber, *estrellas, galaxias, objetos, otros seres, etc.*, Soy Yo también.

Este estadio utiliza el punto de vista del Ser Supremo -lo Absoluto, Parabhairava- el cual no es solamente “trascendente”, sino que también es inmanente en toda su manifestación -Él es uno con toda Su Creación-. Esta es la Meta Suprema (Paramārtha) y la Liberación Final en Trika. Se llega aquí mediante el punto de vista del Yoga o Unión, utilizando la vía inclusiva o positiva, a saber: *“soy esto, soy esto, y también aquello”* hasta abarcarlo Todo. Se experimenta la Unidad Final: **“Solo Existe un Único Ser, Parabhairava”**.

De camino a la Liberación ambas inherencias en el Ser son necesarias.

Si una persona que nunca ha ido hacia “dentro” sale a disfrutar del mundo sin haber pasado primero por Ātmavyāpti, todavía no ha penetrado en su Ser Interior. Lo que sucede en el caso de aquellos que se saltean esta etapa y se dedican únicamente a los disfrutes mundanos, es que acumulan karma solamente. Su “hacer” no es diferente de cualquier persona común entonces. Se debe comprender que la etapa de Ātmavyāpti es completamente necesaria para “aislar” la Naturaleza Esencial y “penetrarla”. Una vez que se llega al origen de todo y nos reconocemos como el Ser Trascendental más allá de nombre, cuerpo y forma, realizamos que esencialmente somos la Conciencia Inmortal e Imperecedera.

Entonces, si alguien se pregunta: *“¿Por qué debemos pasar primero por Ātmavyāpti?”* La respuesta es: ¡Porque no conocemos nuestro Ser Esencial! La mayoría de las personas están completamente convencidas de que son sus cuerpos, egos, mentes, etc. Por esta razón, primero deben aislar su Naturaleza Esencial de todo lo que constituye el “No Ser” para conocerse a sí mismos como aquella dimensión profunda que no se encuentra afectada por nada y que existe por Sí Misma, sin necesidad de cuerpo, mente, energía vital, respiración, objetos, etc. Esta dimensión del Ser se encuentra más allá de los tres estados de conciencia y es inafectada tanto por la manifestación como por la disolución del universo.

Tras alcanzar el origen de todo en Ātmavyāpti, se debe pasar a la etapa siguiente y final: Śivavyāpti, donde se produce la unidad con el universo entero. Así, la experiencia de Śivavyāpti es integral, ya que dentro y fuera se experimentan como lo mismo. Esta percepción de “Tí” en TODO es Verdadera Liberación según el Trika.

Aunque aquí se están explicando todos estos procesos de forma técnica para poder estudiarlos, todo este pasaje de Ātmavyāpti a Śivavyāpti es llevado a cabo solo y de forma automática por la Gracia.

En conclusión: aquéllos que están complacidos únicamente con el principio del Ser, en suma, con el logro de Ātmavyāpti, alcanzan solamente el estado del Ser Interno o Ātmā, a saber, realizan la Conciencia Pura trascendente al universo, pero ellos no alcanzan Liberación Completa según el Trika, ya que no han abandonado la dualidad.

Así, la meta en Shaivismo Trika es siempre '**Śivavyāpti**' (inherencia en Śiva) o un Total Darse Cuenta de la No dualidad del Śiva Supremo. En otras palabras, es Darse Cuenta de que el universo es Él y solamente Él. Esto es Śivavyāpti. ¡Esto es verdadera Liberación!

	Ātmavyāpti	Śivavyāpti
Inherencia	Conciencia Interna o Ser Interno	Conciencia Universal o Ser Cósmico
Relación con el Universo	“Soy un Testigo Trascendente” (Trascendental a la Manifestación)	“Yo soy Todo” (Inmanente en la Manifestación)
Tattva o Categoría	Śiva (tattva 1)	Parabhairava o Paramaśiva (tattva 0 / 37)
Upāya	Śāmbhavopāya	Anupāya

DIAGRAMAS FINALES DE LAS CUATRO ESCUELAS DEL TRIKA

1.

ESCUELA	SIGNIFICADO	PUNTO DE VISTA	ESPACIOTIEMPO
Spanda	Vibración	Śakti (Tattva 2)	Sí. Hay métodos para avanzar hacia la realización.
Krama	Sucesión	Śakti (Tattva 2)	Sí. Hay métodos para avanzar hacia la realización.
Pratyabhijñā	Reconocimiento	Śiva (Tattva 1)	No hay métodos. El reconocimiento es siempre aquí y ahora.
Kula	Totalidad	Paramaśiva (Tattva 0 o 37)	No hay métodos. El reconocimiento es siempre aquí y ahora.

2.

ESCUELA	MEDITACIÓN
Spanda	<ul style="list-style-type: none"> - Anupāya (Realizar la Conciencia Universal o Paramaśiva) - Śāmbhavopāya (Realizar la Conciencia Interna o Śiva) - Śāktopāya (Meditar en el origen o espacio entre pensamientos) - Āṇavopāya (Realizar prácticas externas para aumentar la capacidad de concentración)
Krama	<ul style="list-style-type: none"> - Estudia las doce etapas de la percepción
Pratyabhijñā	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar la Conciencia Interna o Śiva automáticamente
Kula	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar la Conciencia Universal o Paramaśiva automáticamente

DIAGRAMA FINAL DE LOS ESTADOS DE CONCIENCIA

Nivel del habla	Parāvāk
Medio	Anupāya
Tattva-s	1 y 2
Ubicación	Omblico
Poder	Parā (Supremo)
Estado	Turiyātīta
Nivel del habla	Paśyantī
Medio	Śāmbhavopāya
Tattva-s	3, 4 y 5
Ubicación	Corazón
Poder	Parāparā (Supremo/no Supremo)
Estado	Turya o Turiya
Nivel del habla	Madhyamā
Medio	Śāktopāya
Tattva-s	6 a 16
Ubicación	Garganta
Poder	Aparā (No Supremo)
Estado	Māyā y su progeñe (vigilia, sueño y sueño profundo)
Nivel del habla	Vaikhari
Medio	Āṇavopāya
Tattva-s	17 a 36
Ubicación	Paladar
Poder	Aparā (No Supremo)
Estado	Māyā y su progeñe (vigilia, sueño y sueño profundo)

CONCLUSIÓN

Como podrán ver, los distintos medios o métodos explicados en este documento apuntan exactamente a lo mismo: al Pleno Reconocimiento de nuestra Naturaleza Esencial. Lo que somos YA ESTÁ realizado, solo tenemos que darnos cuenta de ello, deshaciendo la noción de ser un individuo separado y distinto de la Realidad. **La Meta Final en el Shaivismo Trika es realizar que sólo El Ser Supremo Es en Todas Partes, y que no existe nada más que Él.**

Si puedes vivir con esta firme convicción en tu corazón constantemente, su continua remembranza conducirá tarde o temprano a la Liberación de toda esclavitud. El Shaivismo No Dual de Cachemira es un sistema masivo que propone diversos métodos para alcanzar este Pleno Reconocimiento o “Darse Cuenta”.

Espero que este documento les haya servido, y... ¡Muchas bendiciones en su Sendero Espiritual!

Nicole Satī

GLOSARIO DE TRIKA

Una completa compilación de términos técnicos pertenecientes a este sistema

Palabras que comienzan con Vocal

A Ā I Ī U Ū E AU

A

*Los términos sánscritos que aparecen en las definiciones tienen también, en general, su propia definición en el Glosario.

1. अ **A:** La primera letra del alfabeto Sánscrito. Es Śiva Mismo, por cierto. Se le llama también "Anuttara".
2. अकल **Akala:** El experimentador que está plenamente establecido en Śiva.
3. अकुल **Akula:** Śiva. La palabra "Kula" es un nombre técnico de Śakti. Śakti es la Matriz desde la cual el universo entero ha sido parido. Y Śiva es "Akula" porque no ha sido parido desde esta Matriz. Él es el eterno e increado Testigo que vive en todo.
4. अक्रम **Akrama:** 1. Sin ninguna sucesión o "krama" (la manifestación sin sucesión de la propia naturaleza esencial). 2. Es también un epíteto de Śāktayoga (Śāktopāya) el Yoga basado en el punto de vista de la Śakti.
5. अकृत्रिम **Akṛtrima:** No artificial, natural. Eso que no es "kṛtrima" o artificial.
6. अख्याति **Akhyāti:** 1. Ignorancia primordial. 2. Mahāmāyā.
7. अग्नि **Agni:** 1. Fuego. 2. También simboliza a "pramāṇa" (conocimiento). Hay una eterna tríada: pramātā (conocedor) - pramāṇa (conocimiento) - prameya (conocido). Sūrya (sol) simboliza al conocedor, Agni (fuego) simboliza al conocimiento y Soma (luna) simboliza a lo que es conocido.

Por supuesto, Agni es también uno de los cinco Mahābhūta-s o elementos burdos. Los otros cuatro son: Ākāśa, Vāyu, Ap o Āpas y Pṛthivī.

8. अग्निषोमात्मिका **Agniṣomātmikā**: La más alta Śakti o Poder que produce sṛṣṭi (manifestación) y saṁhāra (retiro). Ella es la Suprema Śakti cuya naturaleza (ātmikā) es Agni (conocimiento) y Soma (conocido).
9. अग्निषोममय **Agniṣomamaya**: El universo entero. Este universo se llama así porque consiste en Pramāṇa -conocimiento- (agni) y Prameya -conocido- (soma).
10. अज्ञान **Ajñāna**: 1. La limitación primordial (Āṇavamala). 2. Ignorancia. En Trika "ajñāna" o ignorancia no quiere decir "ausencia de conocimiento", sino conocimiento contraído o limitado. Hay conocimiento, pero es escaso debido a la tremenda contracción.
11. अघोर **Aghora**: No terrorífico. El misericordioso y compasivo Śiva. Éste es uno de los cinco aspectos del Señor Supremo. Los restantes cuatro son Īśāna, Tatpuruṣa, Sadyojāta y Vāmadeva. Estos cinco aspectos forman el Pañcamantra.
12. अघोरशक्तय **Aghoraśaktayaḥ**: Las Śakti-s o poderes que conducen a los experimentadores condicionados al estado en que se dan cuenta de Śiva. No obstante, esos experimentadores fueron siempre Śiva en persona. Una verdadera paradoja.
13. अघोरेश **Aghoreśa**: Éste es el nombre de un Mantramahēśvara o experimentador del Sadāśivatattva (categoría 3), que está a cargo de este universo limitado. Él ha dado nacimiento a los tattva-s (categorías) impuros (del 6 al 36).
14. अणु **Aṇu**: 1. El experimentador limitado y condicionado. 2. "Cittamayapramātā", el experimentador que cree que es su mente. 3. "Māyāpramātā", el experimentador dominado por Māyā (tattva o categoría 6). 4. Punto infinitesimal, átomo.
15. अतिशान्तपद **Atiśāntapada**: El estado de Paramaśiva (el Supremo Śiva) que se halla más allá de todos los tattva-s o categorías de la Manifestación.
16. अद्वय **Advaya**: Uno sin segundo. Un epíteto de la Realidad Absoluta.

17. अधःकुण्डलिनी **Adhaḥkuṇḍalinī**: La Kuṇḍalinī descendente. Tras elevarse (Ūrdhvakūṇḍalinī), la poderosa Śakti vuelve al Mūlādhārācakra (centro raíz). Cuando hace así se llama Adhaḥkuṇḍalinī.
18. अधिकार **Adhikāra**: 1. Oficio, servicio. 2. Prerrogativa, privilegio. 3. Derecho.
19. अधिष्ठातृ **Adhiṣṭhātr**: 1. El principio regente. 2. Es también un epíteto de "aṇu" -el experimentador limitado-.
20. अधिष्ठान **Adhiṣṭhāna**: 1. Base. 2. Substrato. 3. Soporte.
21. अध्वन **Adhvan**: Ésta es la forma cruda de la palabra. En género masculino es "adhvā". Significa curso, vía, viaje, etc.
22. अनच्क् **Anacka**: 1. Pronunciar las consonantes sin ninguna vocal. 2. Significa también "concentrarse en la fuente de un mantra, donde el mantra ya no se pronuncia".
23. अनन्तभट्टारक **Anantabhaṭṭāraka**: La deidad regente del quinto tattva (Sadvidyā). El experimentador de este tattva se denomina "Mantra". Por lo tanto, Anantabhaṭṭāraka rige a todos los Mantra-s. No confundir este término con las conocidas fórmulas sagradas.
24. अनाश्रितशिव **Anāśritaśiva**: Lit. "Śiva sin categorías". En este estado Śiva no experimenta ningún universo objetivo. Esta etapa está por debajo de Śakti (tattva 2) y por encima de Sadāśiva (tattva 3).
25. अनाहत **Anāhata**: Sonido interior no producido por golpe. Sigue sonando todo el tiempo y nadie está produciéndolo.
26. अनुग्रह **Anugraha**: Ídem Anugrahakṛtya.
27. अनुग्रहकृत्य **Anugrahakṛtya**: Gracia. La quinta kṛtya (función o acto) de Śiva. Las otras cuatro funciones son las siguientes: sṛṣṭi (creación), sthiti (sostenimiento), saṁhāra (retiro) y tirodhāna (ocultación). Los cinco actos se denominan Pañcakṛtya.
28. अनुत्तर **Anuttara**: Lo Más Alto, la Última Realidad. Un nombre técnico de la letra "a".
29. अनुपाय **Anupāya**: Un espontáneo darse cuenta del Ser sin ningún esfuerzo de parte del aspirante. El guru dice la Verdad y el atento discípulo, meramente escuchándola sólo una vez, la comprende y experimenta.

30. अनुसन्धान **Anusandhāna**: Investigación, indagación, búsqueda. El significado filosófico es: repetida e intensa conciencia del Ser o la Realidad; así como también unir la experiencia subsecuente con la previa.
31. अनुसन्धाता **Anusandhātā**: Una persona que une la experiencia subsecuente con la anterior en una unidad.
32. अनुस्यूत **Anusyūta**: Enhebrado consecutivamente o conectado regular e ininterrumpidamente. Puesto que nuestros pensamientos son como cuentas enhebradas por el hilo del Testigo interior, son "anusyūta". Un buen ejemplo, me parece.
33. अनुस्वार **Anusvāra**: La vocal "ṁ" indicada por un punto encima de una consonante. Es un sonido nasal que representa el conocimiento no dividido de Śiva.
34. अन्तःकरण **Antaḥkaraṇa**: El órgano (psíquico) interno. Está formado por el intelecto (Buddhi), el ego (Ahaṅkāra) y la mente (Manas). Estos tres son realmente un solo órgano con tres diferentes pero complementarias funciones. Con la palabra "órgano" no quiero decir "órgano físico", sino órgano "sutil".
35. अन्तःस्थ **Antaḥstha**: Lit. "estar en medio". Las Semivocales "ya, ra, la, va". Son llamadas así porque no son ni puramente vocales ni puramente consonantes. Otra interpretación dice que son Antaḥstha porque permanecen entre las letras Sparśa (de la "ka" a la "ma") y las letras Ūṣma (śa, ṣa, sa y ha). El punto de vista filosófico dice que puesto que representan a Māyā (tattva 6) y a los Kañcuka-s (envolturas de ignorancia, tattva-s 7 a 11), estas letras operan desde dentro de la mente del hombre. De esta manera, son apropiadamente denominadas Antaḥstha (las que permanecen dentro de la mente del hombre).
36. अन्तकोटि **Antakoṭi**: El último borde o punto. Es una medida de doce dedos llamada "dvādaśānta".
37. अन्तरात्मा **Antarātmā**: El alma limitada y condicionada compuesta de Puryaṣṭaka (cuerpo sutil). El cuerpo burdo o físico es una envoltura externa del alma "interna".
38. अन्तर्मुखीभाव **Antarmukhībhāva**: Introversión. El estado de volver la propia atención hacia adentro.

39. अन्तर्व्योम **Antarvyoma:** El espacio interior donde exhalación e inhalación se disuelven. Está físicamente localizado en la región del corazón, pero está más allá de espacio y tiempo por cierto.
40. अप् **Ap:** Agua. Uno de los cinco Mahābhūta-s o elementos burdos. Los otros cuatro son: Ākāśa, Vāyu, Agni y Pṛthivī. Ídem Āpas.
41. अपर **Apara:** Inferior, lo más bajo. La más baja condición en la manifestación universal, en la cual hay diferencia y dualidad. Es lo opuesto a Para (lo Más Alto o Elevado).
42. अपवर्ग **Apavarga:** Liberación. Beatitud final.
43. अपवेद्यसुषुप्ति **Apavedyasusupti:** Sueño profundo sin percepción consciente de ningún objeto.
44. अपशुशक्ति **Apaśuśakti:** El que ha alcanzado liberación final. El que ya no es más un "paśu" o ser condicionado.
45. अपान **Apāna:** La energía vital que entra y desciende hasta la base de la columna vertebral. Entra a través del aire inhalado. Una de las cinco energías vitales principales. Las otras son: prāṇa, samāna, udāna y vyāna. Su función es predominantemente excretoria pues arrastra todo hacia abajo.
46. अबुद्ध **Abuddha:** Estado no despierto. Una condición de ignorancia espiritual.
47. अभाव **Abhāva:** Inexistencia, nulidad, vacío.
48. अभिन्न **Abhinna:** No diferente, idéntico.
49. अभियोग **Abhiyoga:** Referencia hacia atrás de la conciencia.
50. अमायीय **Amāyīya:** Más allá de la esfera de Māyā (tattva o categoría 6 en el proceso de Creación según el Trika).
51. अमूढ **Amūḍha:** Consciente, no inerte.
52. अमृत **Amṛta:** Néctar, ambrosía. Una condición desde la cual uno no puede caer nuevamente en la materia.
53. अमृतवर्ण **Amṛtavarṇa:** Un nombre técnico de la letra "sa".

54. अम्बा **Ambā**: El Más Alto Poder de Śiva. Es una de las cuatro śakti-s o poderes (las otras tres son Jyeṣṭhā, Raudrī y Vāmā) de las cuales se compone Yoni o el divino Vientre.
55. अर्थ **Artha**: Significado, objeto, meta, perfecta comprensión de la realidad.
56. अर्धचन्द्र **Ardhacandra**: Lit. "media luna". Hay doce etapas en la recitación del sagrado Aum̐, y la etapa de "ardhacandra" es la quinta. Significa también energía sutil del sonido.
57. अर्धेन्दु **Ardhendu**: Idem "ardhacandra".
58. अलङ्घ्रास **Alaṅgrāsa**: Llevar al objeto percibido a una "completa unidad" con el perceptor. Hay absoluta unidad entre el perceptor (yo) y el objeto percibido (esto).
59. अवधान **Avadhāna**: Total y constante atención.
60. अवस्था **Avasthā**: Estado, condición.
61. अविकल्प **Avikalpa**: Sin pensamiento. Libre de todos los pensamientos.
62. अविकल्पप्रत्यक्ष **Avikalpapratyakṣa**: Una conciencia o percepción sin ningún pensamiento, sin ningún juicio perceptual. Conciencia no particularizada.
63. अविवेक **Aviveka**: Ausencia de discernimiento. No conciencia de la Realidad. Engaño e ignorancia.
64. अव्यक्त **Avyakta**: Inmanifiesto.
65. अशुद्धविद्या **Aśuddhavidyā**: Conocimiento impuro. "Impureza" quiere decir "ausencia de conciencia de unidad" en Trika. Cuando una persona no es consciente de la Realidad y su inherente unidad, tiene "conocimiento impuro" porque su conocimiento es solamente de unas pocas cosas particulares. Conocimiento limitado y condicionado.
66. अशून्य **Aśūnya**: No vacío.
67. अशुद्धि **Aśuddhi**: Impureza, "ausencia de conciencia de unidad". Limitación, condicionamiento.
68. असत् **Asat**: No ser.

69. अहङ्कार **Ahaṅkāra**: Ego (tattva o categoría 15). El ego cree que es el hacedor (kāra) de buenas y malas acciones, pero esto es falso. Sólo Śiva lo está haciendo todo. Cuando una persona comprende esta verdad, alcanza liberación final.
70. अहम् **Aham**: Yo. Yo verdadero y absoluto.
71. अहन्ता **Ahantā**: El estado de yo. La condición de Yo absoluto. Conciencia del yo. Interioridad.

Ā

1. आकाश **Ākāśa**: Espacio. Éter. Uno de los cinco Mahābhūta-s o elementos burdos. Los otros cuatro son: Vāyu, Agni, Ap o Āpas y Pṛthivī.
2. आक्षेप **Ākṣepa**: Es la séptima y final etapa en Karaṇa (una práctica de Āṇavopāya), en la cual te das cuenta de que el universo entero es tu propio Ser o Śiva. Es el Supremo Darse Cuenta, por cierto.
3. आगम **Āgama**: Escritura revelada. Conocimiento tradicional. Texto que no ha sido escrito por mano humana.
4. आज्ञा **Ājñā**: Un particular Cakra situado en el espacio entre las cejas, pero dentro del cráneo. Se lo asocia con la mente, el intelecto, etc.
5. आणवमल **Āṇavamala**: Limitación relativa al aṇu o ser condicionado. Hace que uno piense de esta manera: "Soy imperfecto". Es una contracción de la Icchāśakti (poder de voluntad). Es la condición limitante primordial y no puede ser superada por el propio esfuerzo. Sólo puede ser superada mediante la Gracia Divina. Produce dos estados:
 1. uno retiene conocimiento de sí pero no puede participar en actividades.
 2. uno no retiene conocimiento de sí, pero puede participar en actividades (éste es, de hecho, nuestro estado cotidiano de conciencia).
6. आणवयोग **Āṇavayoga**: Ídem Āṇavopāya.
7. आणवसमावेश **Āṇavasamāveśa**: Absorción en el Ser Supremo usando el medio mencionado arriba (Āṇavopāya).

8. आणवोपाय **Āṇavopāya**: El medio o método (upāya) donde el aspirante usa su intelecto (buddhi), energía vital (prāṇa), cuerpo y sentidos para alcanzar la liberación final. Kriyāśakti (poder de acción) es utilizada predominantemente. Está formado por cinco métodos: Dhyāna, Uccāra, Varṇa, Karaṇa y Sthānakalpanā. También se lo conoce como Āṇavayoga, Bhedopāya y Kriyopāya.
9. आत्मा **Ātmā**: Ser. Uno mismo.
10. आत्मलाभ **Ātmalābha**: Darse cuenta del Ser. Una condición en la cual uno se da cuenta de su propio Ser.
11. आत्मविश्रान्ति **Ātmaviśrānti**: Reposo en el Ser. Una condición en la cual uno primeramente se vuelve consciente de su propio Ser y luego se estabiliza en Él.
12. आत्मव्याप्ति **Ātmavyāpti**: Darse cuenta del Ser "interior" sin ser todavía consciente de la naturaleza todo penetrante de Śiva.
13. आत्मसात्कृ **Ātmasātkṛ**: Reducir a igualdad con el Ser. Hacer que algo sea igual al Ser.
14. आदिकोटी **Ādikoti**: El primer punto. O sea, el corazón, desde el cual se determina la medida de la respiración.
15. आनन्द **Ānanda**: Bienaventuranza, no mera felicidad. Dicha. Un nombre técnico para la vocal "ā", la cual es Śakti Mima (tattva o categoría 2)
16. आनन्दशक्ति **Ānandaśakti**: El Poder de la Bienaventuranza. La Suprema Dicha que es la esencia del segundo tattva (Śaktitattva). Es Śakti pura. Cuando este poder se contrae, brota el Kālatattva.
17. आनन्दोपाय **Ānandopāya**: Un epíteto de "Anupāya" (el medio o método en el cual el aspirante tiene una percepción directa de la Verdad sin hacer ninguna práctica espiritual). "Ānandopāya" quiere decir "el medio o método de la Bienaventuranza".
18. आपस् **Āpas**: Lit. plural de "Ap". Idem Ap. En Sánscrito Védico, "ap" y "āpas" significaban "agua" y "aguas" respectivamente, pero en Sánscrito Clásico (Postvédico) solamente sobrevivió el último término, es decir, "āpas". De este modo, "āpas" se utiliza ahora para ambos significados: agua y aguas.
19. आभासन **Ābhāsana**: El acto de manifestar el universo por parte del Señor Supremo. Ídem Srṣṭi.

20. आभोग **Ābhoga**: Deleite espiritual. Expansión.
21. आवेश **Āveśa**: Entrada. Entrante. Absorción.
22. आशय **Āśaya**: El órgano psíquico "interno" o Antaḥkaraṇa (compuesto de intelecto, ego y mente). El "stock" de los frutos de previas obras, que yacen almacenados en la mente en la forma de depósitos mentales de mérito y demérito, hasta que maduren en la propia experiencia del alma individual en la forma de rango, años y disfrute. Disposición de la mente.
23. आसन **Āsana**: Dos significados para la misma palabra: 1. Una particular postura del cuerpo. 2. Estar bien establecido o consciente del Ser.

I

1. इच्छा **Ichchā**: Voluntad. Un nombre técnico de la vocal "i".
2. इच्छोपाय **Ichchopāya**: Un epíteto de "Śāmbhavopāya". El medio o método (upāya) en el cual uno usa predominantemente el poder de voluntad. También se lo conoce como "Ichchāyoga".
3. इच्छाशक्ति **Ichchāśakti**: El Poder de Voluntad. En la suprema Ichchāśakti "jñāna" (conocimiento) y "kriyā" (acción) se hallan unificadas. Esta voluntad es predominante en el Sadāśivatattva (tercer tattva o categoría en el proceso de Creación según el Trika). A través de la Ichchāśakti, Śiva manifiesta al mundo entero.
4. इडा **Idā**: Una importante nāḍī o canal sutil en el cuerpo sutil. Zigzaguea desde la base de la columna vertebral hasta la fosa nasal izquierda. Manaḥśakti o la Śakti Mental fluye a través de ella.
5. इदन्ता **Idantā**: Carácter de "esto". Conciencia de "esto". Conciencia con relación al objeto.
6. इदम् **Idam**: Esto. Objeto. El universo que aparece como un objeto percibido para el Supremo Testigo o Perceptor (Śiva).

7. **इन्दु Indu:** Lit. "luna". Prameya u objeto. Apāna (la energía vital que entra y descende hasta la base de la columna vertebral). Kriyāśakti (poder de acción).
8. **इन्द्रजाल Indrajāla:** Lit. "la red de Indra". Magia. Ilusión.
9. **इन्द्रिय Indriya:** Poder de percepción o acción (Jñānendriya o Karmendriya) que circula a través del respectivo órgano de los sentidos.

Ī

1. **ईशान Īśāna:** Dominación. Un nombre técnico de la vocal "ī". La primer Śakti interna de Śiva que actúa como maestro de los Śaivaśāstra-s (las sagradas 92 escrituras Śaiva-s). Éste es uno de los cinco aspectos del Señor Supremo. Los restantes cuatro son Tatpuruṣa, Sadyojāta, Vāmadeva y Aghora. Estos cinco aspectos forman el Pañcamantra.
2. **ईश्वरतत्त्व Īśvaratattva:** El cuarto tattva o categoría según el Trika. Jñāna o conocimiento es predominante en él. La conciencia del Īśvaratattva es "Esto soy Yo". El universo (esto) predomina sobre el "Yo". En esta etapa, Śiva tiene la experiencia del "universo nítido".
3. **ईश्वरभट्टारक Īśvarabhaṭṭāraka:** La deidad regente del Īśvaratattva. Se les llama Mantreśvara-s a los que están conscientes de este nivel (cuarto tattva o categoría). Por consiguiente, Īśvarabhaṭṭāraka es una especie de jefe para todos ellos.

U

1. **उच्चार Uccāra:** La siguiente cualidad del Prāṇa o energía vital: "elevarse y aparecer como sonido". La segunda etapa de Āṇavopāya, en la cual el aspirante usa su energía vital. El empuje hacia arriba del aliento.
2. **उच्छालत्ता Ucchālattā:** El movimiento creativo del Ānanda o Divina Bienaventuranza que produce manifestación e inmanifestación.

3. उदय **Udaya**: Surgimiento, manifestación, aparición.
4. उदान **Udāna**: La energía vital que se mueve hacia arriba. Una de las cinco energías vitales principales. Las otras son: prāṇa, samāna, apāna y vyāna
5. उद्यम **Udyama**: El acto de ascender, elevación. El espontáneo y repentino surgimiento de una Conciencia superior.
6. उद्यन्तता **Udyantr̥tā**: El acto de ascender, elevación. Un sinónimo de "Udyama".
7. उद्योग **Udyoga**: El acto de emprender algo; ejercicio; continuo y enérgico esfuerzo.
8. उद्वमन्ती **Udvamantī**: Vomitar; proyectar; manifestar.
9. उन्मना **Unmanā**: El Poder más allá de la mente; el más alto Poder contenido en Om̐. Éste es el primer Poder del Supremo Śiva cuando Él quiere que se manifieste el proceso del mundo. Es también la última etapa en la repetición del Om̐. Se dice que esta etapa se experimenta en el último sector del Śikhā (el mechón de cabello en la cabeza).
10. उन्मेष **Unmeṣa**: El acto de abrir los ojos. Despliegue. Este despliegue puede ser de la conciencia espiritual o del proceso del mundo. Cuando hay despliegue del proceso del mundo, no hay despliegue de la conciencia espiritual y viceversa. Unmeṣa es también un nombre técnico de la vocal "u".
11. उन्मीलनसमाधि **Unmīlanasamādhi**: Es ese estado de Samādhi (plena absorción) en el cual todo el universo aparece como Śiva Mismo, aun cuando los propios ojos estén totalmente abiertos.
12. उपलब्ध **Upalabdhr̥**: El experimentador, el conocedor. Ésta es la forma neutra. La forma masculina es "Upalabdhā" y la femenina "Upalabdhṛī".
13. उपलब्धि **Upalabdhi**: Cognición, conciencia. Eso que experimenta un "upalabdhr̥".
14. उपाधि **Upādhi**: Aditamento o condición limitante. Eso que es puesto en lugar de otra cosa. Sin embargo, en Trika no tiene el mismo significado que en la filosofía Vedānta. En Trika, un "upādhi" no es alguna substitución ilusoria sino una manifestación real producida

voluntariamente por el Ser Supremo. Māyā y sus Upādhi-s son manifestados por el Divino Ser Mismo (Śiva) según Su propia y libre voluntad.

15. उमा **Umā**: La Icchāśakti o Poder de Voluntad de Śiva. "U" es "Śiva" y "mā" es "Esplendor o Śakti". En otras palabras, Umā es "la esplendorosa Śakti de Śiva".

Ū

1. ऊनता **Ūnatā**: Disminución. Un nombre técnico de la vocal "ū".
2. ऊर्ध्वकुण्डलिनी **Ūrdhvakunḍalinī**: La Kuṇḍalinī elevada. La Kuṇḍalinī se eleva porque Suṣumnā (el canal medio a lo largo de la columna vertebral) ha sido activada ya sea espontáneamente o a través de diversas prácticas yóguicas.
3. ऊर्ध्वमार्ग **Ūrdhvamārga**: Vía o senda ascendente. Suṣumnā (el canal medio).
4. ऊष्मा **Ūṣmā**: Un nombre técnico asignado al grupo formado por las Sibilantes "Śa, Ṣa y Sa" y la Sonora Aspirada "Ha".

E

1. एकाणवा: **Ekāṇavā** Hay cuatro niveles del habla: Parāvāk, Paśyantī, Madhyamā y Vaikharī. "Ekāṇavā" es un nombre técnico de Paśyantī.

Au

1. औन्मुख्य **Aunmukhya**: El primer movimiento de la Voluntad de Śiva hacia la manifestación del proceso del mundo. El surgimiento del Divino Deseo de manifestar el universo universo. El origen de ese Deseo es sólo la Bienaventuranza Suprema.

Palabras que comienzan con Gutural

Ka Kha Ga Gha

Aunque la "kṣa" es considerada generalmente como toda una consonante, es por último un "conjunto" formado por "ka" y "sa". Así, las palabras que comiencen con "kṣa" han sido colocadas junto con las que empiezan con "ka".

Ka

*Los términos sánscritos que aparecen en las definiciones tienen también, en general, su propia definición en el Glosario.

1. कञ्चुक **Kañcuka**: Las cinco envolturas de Māyā. Sus nombres son como sigue: Kalā (limitación con respecto a la acción), Vidyā (limitación con respecto al conocimiento), Rāga (apego o limitación con respecto a la voluntad), Kāla (noción de tiempo o limitación con respecto a la bienaventuranza) y finalmente Niyati (noción de espacio o limitación espacial).
2. कण्ठ **Kañṭha**: Un epíteto del Viśuddhacakra en la base de la garganta. El Viśuddhacakra es un particular centro pránico situado exactamente allí. De hecho, la palabra "kañṭha" significa literalmente "garganta".
3. कन्द **Kanda**: Una especie de paquete de canales sutiles de energía. Es como un huevo. Está ubicado en la base de la columna vertebral y se extiende desde unos 2,5 cm por encima del perineo hasta el ombligo, o sea, tiene 30 cm de alto por 10 de ancho aproximadamente. Desde este Kanda con forma de huevo, surgen todas las nāḍī-s o canales sutiles.
4. करण **Karaṇa**: 1. El medio para el Conocimiento (Jñāna) y la Acción (Kriyā), es decir, el Antaḥkaraṇa (el grupo formado por intelecto, ego y mente). 2. Un método perteneciente a Āṇavopāya en el cual meditas en tu propio cuerpo -ayudado por Mudrā-s o Sellos- como siendo un compendio de todo el universo.
5. करणेश्वरी **Karaṇeśvarī**: El grupo de "Khecarī, Gocarī, Dikcarī y Bhūcarī". Estas cuatro son śakti-s o poderes. Khecarī tiene que ver con el conocedor o experimentador. Gocarī tiene que ver con el Antaḥkaraṇa de ese conocedor o experimentador. Dikcarī está conectada sus órganos sensorios, y finalmente Bhūcarī se relaciona con objetos existentes. En suma, ésta es otra manera de clasificar al grupo de tattva-s o principios.

6. कर्म **Karma**: Significa literalmente "acción, rito". Desde un punto de vista filosófico, quiere decir el efecto acumulado de acciones a lo largo de las vidas pasadas y la presente. El precepto "así como uno siembra, así cosechará" es la base de la ley kármica. En suma, cada acción que haces deja detrás de sí una impresión (saṃskāra) que tiene el poder de causar dicha o pena en el futuro de acuerdo con la respectiva naturaleza de la acción desde la cual se originó.
7. कर्मेन्द्रिय **Karmendriya**: Los cinco poderes de acción (no los órganos físicos asociados a ellos): Poder del habla (Vāk), prensil (Pāṇi o Hasta), locomotivo (Pāda), excretorio (Pāyu) y sexual (Upastha).
8. कला **Kalā**: 1. El Poder primordial. Un sinónimo de "Śakti". 2. Los cinco poderes sobre los cuales se fundan firmemente los 36 tattva-s o principios. Aquí tienes sus nombres: Śāntyatītā, Śāntā, Vidyā, Nivṛtti y Pratiṣṭhā. Estos poderes son los aspectos sutiles de la objetividad. Desde Śāntyatītā se manifiestan los dos primeros tattva-s. Desde Śāntā, del tercero al quinto. De Vidyā, del sexto al duodécimo. Desde Pratiṣṭhā, del décimo tercero al trigésimo quinto. Y finalmente, desde Nivṛtti sólo emerge el trigésimo sexto tattva. 3. Parte; partícula; aspecto. 4. Uno de los cinco Kañcuka-s. Kalā es el tattva que produce limitación con respecto a la acción. Surge cuando Śiva contrae Su Supremo Poder de Acción o Kriyāśakti.
9. कलाचक्र **Kalācakra**: Todo el alfabeto sánscrito, desde la "a" hasta la "kṣa". Aunque la letra "kṣa" no está formalmente incluida en el alfabeto sánscrito porque es realmente un conjunto y no una única letra, es a veces considerada como la última letra del alfabeto. "Cakra" significa "grupo" y "Kalā" es "Śakti" o "Supremo Poder". Otros nombres para este grupo son los siguientes: Māṭṛkacakra, Māṭṛcakra y Devīcakra.
10. कलाशरीर **Kalāśarīra**: Eso cuyo cuerpo o naturaleza es la actividad. Es un epíteto del Kārmamala.
11. कारण **Kāraṇa**: Causa.
12. कर्ममल **Kārmamala**: Uno de los tres mala-s o impurezas. Kārmamala atañe a la limitación con respecto a la acción. Despierta en un ser limitado la errónea noción de: "Yo soy un hacedor".
13. काय **Kārya**: Efecto. Al universo objetivo se le llama también "Kārya" porque es el "efecto" de un superior "Kāraṇa" o Causa (Śiva).
14. काल **Kāla**: Tiempo. Un sinónimo de Kālatattva.

15. कालतत्त्व **Kālatattva**: El principio del Tiempo. Principio aquí no equivale a "comienzo, inicio" sino a algo que es un basamento más o menos estable para que otra cosa se asiente sobre él. El tiempo. Es sencillamente el conjunto de pasado, presente y futuro. Es el décimo tattva o categoría en Trika. Sin embargo, en este nivel el Tiempo no está completamente operativo en la forma que lo conocemos, sino que es solamente una noción de división en partes (kāla). Este tattva surge cuando Śiva contrae Su Suprema Bienaventuranza o Ānandaśakti.
16. कालपद **Kālapada**: Es un nombre técnico para el dedo gordo del pie derecho. El nombre ordinario sería "daksiṇapādāṅguṣṭha".
17. कालशक्ति **Kālaśakti**: El poder que determina el sentido de sucesión. Este sentido de sucesión por último producirá en Śiva (Tú) la sensación de tiempo que transcurre.
18. कालाग्नि **Kālāgni**: El fuego (agni) del (fin del) Tiempo (kāla). Es el fuego universal que consume todo. En Trika "consumición" no es sinónimo de "destrucción". En absoluto. La consumición es un proceso de retornar a la unidad primordial. Por ejemplo, cuando meditas en Kālāgni como consumiendo todo a tu alrededor, estás en realidad haciéndote uno con todo lo que te rodea. Éste es el correcto entendimiento. En Trika no hay ninguna idea de pecados e impurezas siendo consumidos. Śiva es todo.
19. कालाध्वा **Kālādhvā**: Lit. "el curso temporal". El lado subjetivo del Śaḍadhvā (los seis cursos de la manifestación), el cual consiste en: Varṇa, Mantra y Pada. El otro lado es Deśādhvā o "curso espacial".
20. कुटिलाकृति **Kuṭilākṛti**: Una forma (ākṛti) curvada (kuṭila) en la cual fluye la energía vital antes del despertar de Kuṇḍalī o Kuṇḍalinī.
21. कुण्डली **Kuṇḍalī**: Un sinónimo de Kuṇḍalinī.
22. कुण्डलिनी **Kuṇḍalinī**: El Supremo Poder o Śakti que yace enroscado en Mūlādhāra. Puesto que Ella está siempre despierta, uno no necesita despertarla en realidad. Sólo necesita volverse consciente de Ella. Este concepto es vital.
23. कुमारी **Kumārī**: Un particular epíteto del Supremo Poder de Voluntad o Icchāśakti (el cual es responsable de la manifestación de todo este universo). Se la conoce como "kumārī" pues 1. Ella lleva adelante la manifestación universal, 2. disuelve (mārī) a Māyā (la energía que crea diferencias y separación) y 3. es una virgen damisela que sirve a Śiva -es virgen puesto que no ha dado nacimiento a ningún niño (universo)-. Cuando un Yogī se hace conciencia de que "Él es Śiva", su Poder de Voluntad 1. lleva adelante el proceso del mundo como un divino juego,

2. disipa a Māyā o el velo que cubre su naturaleza esencial, y 3. lo sirve como una fiel damisela virgen. Se ha de notar que desde el punto de vista del Trika, no se ha manifestado realmente ningún universo porque "todo" es el cuerpo de Śiva (Tú). En ese sentido, el Poder de Voluntad es como una virgen damisela sin hijos, o sea, sin universo.
24. कुम्भक **Kumbhaka**: Retención del aliento.
25. कुल **Kula**: Un epíteto de Śakti, el Supremo Poder. Es Śakti apareciendo en la forma de 36 tattva-s o categorías de la manifestación.
26. कुलमार्ग **Kulamārga**: Literalmente significa "El camino de Kula". Kula es una de las escuelas del Trika Shaivismo, mārga significa camino o medio.
27. कुलाम्नाय **Kulāmnāya**: Un sistema Śākta (es decir, un sistema basado en el punto de vista de Śakti) en el cual alcanzas Iluminación a través del alfabeto sánscrito.
28. कुहन **Kuhana**: Magia o cosquillas de la axila.
29. कूटबीज **Kūṭabīja**: Un nombre técnico de la letra "kṣa". Significa literalmente "la muy excelente letra semilla".
30. कृत्रिम **Kṛtrima**: Lit. "hecho artificialmente, no producido natural o espontáneamente". En Trika, todo lo que se construye mediante pensamiento es Kṛtrima. La Realidad yace más allá de la red de pensamientos.
31. केवल **Kevala**: Solo, aislado.
32. केवली **Kevalī**: Lit. "alguien que está solo o aislado". En Trika, este término se usa respecto a una persona que ha alcanzado Liberación final
33. कैवल्य **Kaivalya**: Lit. "aislamiento, soledad". Un estado en el cual uno está libre de Māyā.
34. कोटि **Koṭi**: Punto.
35. क्रम **Krama**: Lit. "Sucesión". Un sistema estrechamente ligado al Trika, en el cual atraviesas por "sucesivas" etapas para lograr Liberación final. Este sistema está basado en Śāktopāya. También se lo conoce como Mahānaya y Mahārthadarśana.
36. क्रममुद्रा **Kramamudrā**: Una sucesión de Nimīlanasamādhi y Unmīlanasamādhi.

37. क्रिया **Kriyā**: Actividad, acción.
38. क्रियायोग **Kriyāyoga**: Lit. "El Yoga de la acción". Un epíteto de Āṇavopāya, al cual también se lo denomina Kriyopāya.
39. क्रियाशक्ति **Kriyāśakti**: Poder de Acción. El poder por el cual Śiva asume cualquier forma que desea. Es predominante en Sadvidyā (el quinto tattva o categoría según el Trika).
40. क्रियोपाय **Kriyopāya**: Ídem Āṇavopāya.
41. क्रीडा **Krīḍā**: Juego o deporte. En Trika se utiliza a menudo esta palabra en el sentido de "el Divino Juego de la Conciencia". En otras palabras, todo el universo es considerado un Juego de Śiva.
42. क्षेत्र **Kṣetra**: Lit. "campo", pero en Trika es un sagrado lugar de peregrinación.
43. क्षेत्रज्ञ **Kṣetrajña**: Lit. "conocedor del campo". Un epíteto del individuo limitado.
44. क्षेम **Kṣema**: Conservación y preservación.
45. क्षोभ **Kṣobha**: Agitación. En Trika agitación es sinónimo de identificarse uno mismo con sus cuerpos sutil y burdo.

Kha

1. ख **Kha**: La vasta extensión de la conciencia del individuo limitado. Por supuesto, ésta no es la Más Alta Extensión de la Conciencia, sino una etapa intermedia en la manifestación universal. Se la asocia con el cuerpo causal de un sujeto limitado. Uno experimenta "bienaventuranza" allí si se la compara con la "felicidad ordinaria" que se experimenta en vigilia. Sin embargo, la antedicha "bienaventuranza" no es la Suprema.
2. खत्रय **Khatraya**: Un sinónimo de "Ākāśatraya" (los tres éteres o espacios). Los tres Kha-s o espacios son Śakti, Vyāpinī y Samanā. Estas tres etapas pertenecen a las doce etapas del Om̐. Cuando uno repite la sagrada palabra, el sonido atraviesa 12 etapas. Śakti se experimenta en la piel, Vyāpinī en la raíz del Śikhā (el mechón de cabello en la cabeza) y Samanā en el Śikhā mismo.

3. खेचरी **Khecarī**: 1. Un tipo de śakti-s perteneciente a Vāmeśvarī. Las Khecarīśakti-s se relacionan con el cuerpo causal y subsecuentemente con el pramātā o experimentador (Puruṣa). Las otras śakti-s de Vāmeśvarī son Gocarī, Dikcarī y Bhūcarī. 2. Lit. "la que se mueve en el Kha".
4. खेचरीमुद्रा **Khecarīmudrā**: Hay cuatro clases de Khecarīmudrā: 1. La conocida Khecarīmudrā descrita en la Haṭhayogapradīpikā, en la cual llevas tu lengua hacia atrás, hacia el paladar. 2. Sentado en la postura del loto, con la espalda derecha como un palo, concentras tu mente en la región del ombligo y luego la conduces hasta el Khatraya situado dentro del cráneo. Posteriormente, deberías moverte hacia arriba (hacia Unmanā) con la ayuda de Khatraya. 3. Llevas tu lengua hacia atrás exactamente como en la primera clase de Khecarīmudrā, pero le agregas a tu práctica una concentración en el Ājñā (el Cakra ubicado dentro del cráneo a la altura del entrecejo). 4. Śivāvasthā o el estado de Śiva. En suma, el Supremo Estado de Śiva en el cual experimentas Divina Bienaventuranza y Omnipresencia. Este Estado es la Más Alta Extensión de la Conciencia.
5. ख्याति **Khyāti**: Conocimiento. Un sinónimo de "jñāna". También se lo puede interpretar como "sabiduría".

Ga

1. गगनाङ्गन **Gaganāṅgana**: Cicchakti (cit-śakti), o sea, el poder de la Conciencia. Un sinónimo de Śiva o Cit.
2. गन्ध **Gandha**: Significa literalmente "olor". Ídem Gandhatanmātra.
3. गन्धतन्मात्र **Gandhatanmātra**: Es uno de los cinco Tanmātra-s o elementos sutiles. Es el "olor patrón" mediante el cual uno percibe los diferentes olores. Los otros cuatro Tanmātra-s son: Śabda, Sparśa, Rūpa and Rasa.
4. गर्भ **Garbha**: 1. Akhyāti o ignorancia primordial; 2. Mahāmāyā.
5. गुण **Guṇa**: Modalidad de Prakṛti.

6. गुणत्रय **Guṇatraya** Los tres Guṇa-s o modalidades de Prakṛti, a saber, Sattva, Rajas y Tamas. Los Guṇa-s son formas contraídas de los tres supremos poderes de Icchāśakti (Rajas), Jñānaśakti (Sattva) y Kriyāśakti (Tamas).
7. गुरुवक्त्र **Guruvaktra**: "La boca del Guru". Representa la Divina Gracia o Anugraha.
8. गोचरी **Gocarī**: Una subespecie que surge de Vāmeśvarī. Gocarī es un grupo de śakti-s o poderes relacionados con el Antaḥkaraṇa. La palabra "go" tiene dos significados principales: 1. vaca; 2. sentido. Los pensamientos en el Antaḥkaraṇa son como "vacas" caminando de aquí para allá. De igual modo, el Antaḥkaraṇa es el asiento de los sentidos y por eso es que las Gocarī tienen que ver con él.
9. ग्रन्थि **Granthi**: Nudo psíquico .
10. ग्राहक **Grāhaka**: Experimentador, conocedor, sujeto. Es también la segunda etapa en Karaṇa (una práctica de Āṇavopāya), en la cual te vuelves consciente del Ahaṅkāra (ego) y de Buddhi (intelecto).
11. ग्राह्य **Grāhya**: Objeto de experiencia; objeto conocible. Es también la primera etapa en Karaṇa (una práctica de Āṇavopāya), en la cual prestas atención a todos los objetos conocibles alrededor. En Karaṇa hay siete etapas: 1. Grāhya, 2. Grāhaka, 3. Cit o Saṁvit, 4. Niveśa o Sanniveśa, 5. Vyāpti, 6. Tyāga y 7. Ākṣepa.

Gha

1. घोरा **Ghorā**: Las "terribles" śakti-s o poderes que conducen a las almas individuales a la mundanidad.
2. घोरतरी **Ghoratarī**: Esas "muy terribles" śakti-s o poderes que llevan a las almas individuales a la completa miseria en este mundo.

Palabras que comienzan con Palatal

Ca Cha Ja Jha

Aunque la "jña" es considerada generalmente como toda una consonante, es por último un "conjunto" formado por "ja" y "ña". De este modo, las palabras que comiencen con "jña" han sido ubicadas junto con las que empiezan con "ja".

Ca

*Los términos sánscritos que aparecen en las definiciones tienen también, en general, su propia definición en el Glosario.

1. चक्र **Cakra**: Este término tiene dos significados principales: 1. El grupo de śakti-s o poderes; 2. Los centros de energía vital. Hay muchos Cakra-s en el cuerpo sutil, pero siete de ellos son bien conocidos: Mūlādhāra, Svādhiṣṭhāna, Maṇipūra, Anāhata, Viśuddha, Ājñā y Sahasrāra. Kuṇḍalinī pasa a través de ellos, después de elevarse desde el Mūlādhāra, en Su largo viaje hacia el Sahasrāra (la morada de Śiva).
2. चक्रेश्वर **Cakreśvara**: El amo o señor del Cakra (el grupo de śakti-s).
3. चन्द्र **Candra**: Hay tres significados principales para este término que significa literalmente "luna": 1. Un Grāhya o Prameya, es decir, un objeto de experiencia; 2. Īdānāḍī o el canal a través del cual fluye la śakti mental en el cuerpo sutil; 3. Apāna (la energía vital que ingresa y desciende hacia la base de la columna vertebral con cada inhalación).
4. चमत्कार **Camatkāra**: La Bienaventuranza de la suprema conciencia del Yo.
5. चिच्छक्ति **Cicchakti**: Cit-śakti o el Poder de Cit o Conciencia. Un sinónimo de Śiva.
6. चित् **Cit**: 1. La Conciencia absoluta. Un sinónimo de Śiva, o sea, de esta Sublime Realidad de la cual todo y todos han surgido. El origen de todo. Permanece como un Eterno Testigo de todos los cambios en el universo. TÚ MISMO/A. 2. Es también la tercera etapa en Karaṇa (una práctica de Āṇavopāya), en la cual te vuelves consciente de Puruṣa (el alma interna). También se la conoce como Saṁvitti.

7. चिति **Citi**: El Supremo Poder de Cit o Śiva, mediante el cual manifiesta al universo entero. Es un sinónimo de Śakti.
8. चित्कला **Citkalā**: La energía de Cit o Conciencia. Un epíteto de Śakti.
9. चित्त **Citta**: Mente individual.
10. चित्तप्रलय **Cittapralaya**: La disolución de la mente individual en Śiva o Cit.
11. चित्तविश्रान्ति **Cittaviśrānti**: El reposo de la mente individual en Śiva o Cit.
12. चित्तसम्बोध **Cittasambodha**: El despertar de la mente individual.
13. चित्प्रकाश **Citprakāśa**: La luz de Cit o Conciencia. La refulgencia de Śiva.
14. चिदाकाश **Cidākāśa**: El éter de Cit o Conciencia.
15. चिदानन्द **Cidānanda**: La Bienaventuranza de Cit o conciencia. El Ānanda o Bienaventuranza que experimentas en la sexta etapa de Uccāra (una práctica de Āṇavopāya), cuando vas más allá de tu cuerpo físico y percibes todo como impregnado por tu propio Ser o Cit.
16. चिदानन्दघन **Cidānandaghana**: Una masa de Cidānanda.
17. चिद्घन **Cidghana**: Una masa de Cit o Conciencia.
18. चिन्ता **Cintā**: Pensamiento.
19. चेतन **Cetana**: Existen tres significados principales para esta palabra:
1. Paramaśiva o el Supremo Śiva; 2. Ser; 3. ser o individuo consciente.
20. चेतना **Cetanā**: Una etapa intermedia de la conciencia entre el más alto estado y el estado ordinario.
21. चेत्य **Cetya**: Un objeto de experiencia. Un objeto conocible. Esta palabra es sinónimo de Grāhya, Prameya, Jñeya y Meya.
22. चैतन्य **Caitanya**: La absoluta Conciencia o Paramaśiva. Paramaśiva está lleno de Suprema Libertad de Voluntad o Svātantrya, la cual le permite conocer y hacer todo. En otras palabras, Él posee total Omnisciencia y Omnipotencia.

Cha

1. छेद **Cheda**: Cesación de prāṇa (la energía vital que sale con cada exhalación) y apāna (la energía vital que ingresa con cada inhalación) mediante la pronunciación de sonidos anacka (sin vocal).

Ja

2. जगत् **Jagat**: El mundo.
3. जगदानन्द **Jagadānanda**: La Bienaventuranza de Śiva apareciendo como el mundo o universo entero. El Ānanda o Bienaventuranza que experimentas en la séptima etapa (la última) de Uccāra (una práctica de Āṇavopāya), cuando te das cuenta de que Śiva es "jagat" o el mundo, es decir, te das cuentas de la omnipresencia de "YO SOY".
4. जप **Japa**: Murmuración de una palabra sagrada.
5. जाग्रत् **Jāgrat**: Hay dos diferentes significados para esta palabra:
1. Vigilia; 2. Iluminación o esa condición en la cual no hay Māyā o engaño, y el Ser es visto como lo que es realmente.
6. जाग्रदवस्था **Jāgradavasthā**: El estado de vigilia. Los otros tres son:
1. Svapna o el estado de sueño; 2. Suṣupti o el sueño profundo/sin sueños y 3. Turīya o Turya, es decir, el cuarto estado.
7. जाग्रज्ज्ञान **Jāgrajñāna**: El conocimiento ordinario que es común a todas las personas durante vigilia o Jāgrat.
8. जीव **Jīva**: El alma individual, también llamada Puruṣa. Éste es el ser condicionado o limitado que se identifica con sus cuerpos sutil y burdo a causa de la operación de los Kañcuka-s.
9. जीवन्मुक्त **Jīvanmukta**: Un ser que retiene su cuerpo incluso después de experimentar Liberación o Mukti, o sea, continúa viviendo como una persona común pese a que ha logrado darse cuenta de su Ser. Aquellos seres que parten de sus cuerpos tras experimentar Mukti se denominan Videhamukta-s.

10. जीवन्मुक्ति **Jīvanmukti**: Liberación o Mukti sin partir del cuerpo físico. En suma, es experimentar que Śiva es todo mientras aún se vive en el cuerpo.
11. ज्ञान **Jñāna**: Existen dos significados principales para esta palabra:
1. Conocimiento limitado que provoca esclavitud; 2. Conocimiento Supremo.
12. ज्ञानयोग **Jñānayoga**: El Yoga del Conocimiento, o sea, es el Yoga en el cual uno utiliza el conocimiento para llegar a darse cuenta de su Ser. Este término es sinónimo de Śāktopāya en el sistema Trika.
13. ज्ञानशक्ति **Jñānaśakti**: El Poder de Conocimiento. El supremo Poder a través del cual Śiva conoce todo en todas partes. Es plenamente operativo en el Īśvaratattva.
14. ज्ञानी **Jñānī**: Un hombre que ha alcanzado sabiduría espiritual o supremo conocimiento. Cuando una mujer ha logrado ese mismo Jñāna, se denomina Jñāninī.
15. ज्येष्ठा **Jyeṣṭhā**: Las śakti-s o poderes que inspiran a los seres limitados a darse cuenta de su Ser. Son śakti-s benevolentes que empujan a los Puruṣa-s o Jīva-s hacia el Estado Supremo. Es una de las cuatro śakti-s o poderes (las otros tres son Ambā, Raudrī y Vāmā) de las cuales se compone Yoni o el divino Vientre.

Jha

1. झटिति **Jhaṭiti**: Instantáneamente, enseguida.

Palabras que comienza con Dental

Ta Da Dha Na

Ta

*Los términos sánscritos que aparecen en las definiciones tienen también, en general, su propia definición en el Glosario.

1. तत्त्व **Tattva**: Este término significa literalmente "carácter o condición de ser eso". En Trika se lo utiliza para designar cada uno de los 36 principios de la manifestación universal. Es uno de los tres constituyentes del Deśādhvā o el lado Vācyā de Śaḍādhvā. También quiere decir algo que es real, realidad, categoría, el Principio Supremo, etc.
2. तत्त्वत्रय **Tattvatraya**: Los tres tattva-s o principios: Nara (hombre), Śakti (Poder Supremo) y Śiva (Ser Supremo), o bien Ātmā (Ser), Vidyā (Conocimiento Espontáneo) y Śiva (Ser Supremo).
3. तत्पुरुष **Tatpuruṣa**: El Original y Supremo Ser. Uno de los cinco aspectos de Śiva. Éste es uno de los cinco aspectos del Señor Supremo. Los restantes cuatro son Īśāna, Sadyojāta, Vāmadeva y Aghora. Estos cinco aspectos forman el Pañcamantra.
4. तन्त्र **Tantra**: Escritura en general. Un tratado religioso. Una serie de libros que no están basados en los Veda-s. Están usualmente en la forma de un diálogo entre Śiva y Śakti. Estas obras reveladas tratan sobre la creación y disolución del universo, adoración de dioses y diosas, el logro de los seis poderes y los cuatro modos de unión con el Supremo Ser.
5. तन्मात्र **Tanmātra**: Esta palabra significa literalmente "Sólo eso". Hay cinco Tanmātra-s. Ellos constituyen los cinco elementos sutiles o patrones desde los cuales evolucionan los Mahābhūta-s (Elementos Burdos). Sus nombres son: Śabda (sonido patrón), Sparśa (toque patrón), Rūpa (color patrón), Rasa (sabor patrón) y Gandha (olor patrón).
6. तमस् **Tamas**: Uno de los tres Guṇa-s o modalidades de la Prakṛti. Es el principio de la inercia, el engaño y la oscuridad.
7. तर्कशास्त्र **Tarkaśāstra**: Lógica y dialéctica.

8. तान्त्रिक **Tāntrika**: Tántrico, o sea, relativo al Tantra. Un seguidor del Tantra es también denominado así.
9. तिरोधान **Tirodhāna**: Ídem Tirodhānakṛtya.
10. तिरोधानकृत्य **Tirodhānakṛtya**: Es uno de los Pañcakṛtya-s. El acto mediante el cual Śiva se vela a Sí Mismo. En otros términos, por medio de este acto o kṛtya, Śiva produce oscurecimiento u ocultación de Su propia naturaleza esencial. Es llamado también Vilayakṛtya o sencillamente Vilaya. Otro nombre para él es Pidhānakṛtya o Pidhāna, así como también Bijāvasthāpana (el acto de plantar la semilla).
11. तिरोधानशक्ति **Tirodhānaśakti**: El poder que vela la verdadera naturaleza de Śiva. Śiva Mismo oculta Su propia naturaleza divina de modo que toda la manifestación universal pueda aparecer destellantemente.
12. तुरीय o तुर्य **Turīya o Turya**: El cuarto estado de conciencia que enhebra todos los estados. Los otros tres remanentes estados son jāgrat (vigilia), svapna (sueño) y suṣupti (sueño profundo). Turya o Turīya es simplemente el estado atestiguante de Śiva.
13. तुरीयातीत o तुर्यातीत **Turīyātīta o Turyātīta**: Quiere decir literalmente: "Más allá de Turīya o Turya". En Turīya o Turya, aún estás consciente de los otros tres estados de conciencia (es decir, de los estados de vigilia, sueño y sueño profundo), pero en Turīyātīta o Turyātīta, no los percibes más. Todo aparece como una Divina Masa de Conciencia y no se ve allí ninguna diferencia.
14. त्याग **Tyāga**: Lit. "Renunciación o renuncia". Es la sexta etapa en Karaṇa (una práctica de Āṇavopāya), en la cual renuncias a todos tus esfuerzos por alcanzar la meta espiritual. Al renunciar a eso, la etapa de Ākṣepa (la final) aparece por sí misma.
15. त्रिक **Trika**: Lit. "Triple". Es un nombre corto para Shaivismo no dual de Cachemira, el sistema filosófico de la tríada formada por: Nara (hombre), Śakti (Poder Supremo) y Śiva (Ser Supremo). O bien, esta tríada podría ser considerada como compuesta de Para (la Más Alta Unidad), Parāpara (Unidad en la diferencia, una mezcla) y Apra (diferencia o dualidad, o sea, la conciencia de unidad se ha perdido completamente).

Da

1. दर्शन **Darśana**: Significa literalmente "ver, mirar, etc.". Sin embargo, se usa generalmente en dos sentidos: 1. Audiencia, visita, reunión (p. ej. "tener el darśana de un santo" es simplemente "visitarlo, ser capaz de verlo personalmente"); 2. Sistema filosófico, en el sentido de que es una particular visión o punto de vista de la Realidad.
2. दारढ्य **Dārdhya**: Firmeza o estabilidad mental durante la concentración.
3. दिक् **Dik**: Ídem Diś.
4. दिक्चरी **Dikcarī**: Es un grupo de śakti-s o poderes derivados de Vāmeśvarī. Como su nombre claramente lo indica, se relacionan con "dik" o "direcciones". Puesto que el Bahiṣkaraṇa (sentidos externos) está estrechamente conectado con las direcciones, este grupo de śakti-s se relaciona estrechamente con los sentidos de percepción.
5. दिव्यमुद्रा **Divyamudrā**: Lit. "Mudrā divina". Un epíteto de la Khecarīmudrā.
6. दिश् **Diś**: Dirección. Nota que éste es el prātipadika o forma cruda (es decir, el sustantivo en su forma no inflexionada) de "dik" (el sustantivo correctamente inflexionado o declinado).
7. दीक्षा **Dīkṣā**: Hay dos significados para este término: (1) Iniciación, o sea, el acto a través del cual un discípulo es iniciado por su guru en los misterios de la ciencia espiritual; y (2) el regalo de la divina sabiduría que un guru le da a su amado discípulo.
8. दढ **Dr̥ḍha**: Firme o estable durante la concentración.
9. दृष्टि **Dr̥ṣṭi**: Visión o punto de vista. En Trika, se recomienda "Śivadr̥ṣṭi" o el punto de vista de Śiva, en otras palabras, "considerar a todo como Śiva Mismo". Śivadr̥ṣṭi lleva directamente a Para o la Más Alta Unidad.
10. देश **Deśa**: Espacio.
11. देशाध्व **Deśādhvā**: Éste es un término técnico en Trika. Se refiere al lado Vācyā en Ṣaḍādhvā, es decir, Kalā, Tattva y Bhuvana. En suma, Deśādhvā representa a Kalā, Tattva y Bhuvana.

12. **द्वादशान्त Dvādaśānta:** Es la distancia y también el punto al final de 12 dedos. Es un punto de vacío a través del cual uno puede ingresar en la Suprema Realidad. Hay varios Dvādaśānta-s por cierto:
1. Bāhyadvādaśānta o Dvādaśānta Externo: es la distancia así como también el punto al final de 12 dedos desde la punta de la nariz hacia el espacio externo siguiendo el curso de la exhalación.
 2. Āntaradvādaśānta o Dvādaśānta Interno: es la distancia, así como también el punto al final de 12 dedos desde el Bāhyadvādaśānta hacia el propio corazón (hṛdaya) (es decir, el punto en el cual termina la inhalación).
 3. Hay también un Dvādaśānta desde el Āntaradvādaśānta (ubicado en hṛdaya o corazón) hasta la garganta o kaṇṭha.
 4. Hay otro Dvādaśānta desde la garganta hasta el espacio entre las cejas.
 5. Y hay también un Dvādaśānta llamado Ūrdhadvādaśānta desde este espacio entre las cejas hasta Brahmarandhra.

Dha

1. **धारणा Dhāraṇā:** Tiene principalmente dos significados: 1. Concentración, en el sentido de unidireccionalidad durando sólo un corto período de tiempo; y 2. Las Semivocales "ya, ra, la, va", ya que "soportan (dhāraṇāt) al universo (viśva) al sostener (dhāraṇena) la etapa (bhūmi) de 'conocedor o experimentador limitado' (pramātr)", según el sabio Kṣemarāja en su Śivasūtravimarśinī. En otras palabras, estas cuatro letras no solamente hacen del Śiva Supremo un limitado conocedor o experimentador, sino que también lo mantienen en esa condición. Estas letras se relación con los Kañcuka-s.
2. **ध्यान Dhyāna:** Meditación, o sea, Dhāraṇā o concentración pero ahora durando un relativamente largo período de tiempo.
3. **ध्यानयोग Dhyānayoga:** Aparte del obvio significado de "Yoga basado en Dhyāna o Meditación", en Trika significa también la más alta Dhāraṇā perteneciente a Āṇavopāya. Mediante esta Dhāraṇā, te das cuenta de que perceptor (pramātā), percepción y medios de percepción (pramāṇa) así como también el objeto percibido (prameya) son sólo Paramaśiva o el Ser Supremo.
4. **ध्यानी Dhyānī:** Meditador, o sea, alguien que practica meditación.
5. **ध्रुव Dhruva:** Literalmente "Estrella Polar". En Trika representa la letra "a" --Śiva-- (técnicamente llamada Anuttara), en el sentido de que es tan fija o estacionaria como la Estrella Polar. Śiva, el Testigo, es

completamente fijo pese a que Su Poder (Śakti) está todo el tiempo manifestando innumerables universos.

6. ध्वनियोग **Dhvaniyoga**: Aparte del obvio significado de "Yoga basado en Dhvani o Sonido", en Trika quiere decir también una Dhāraṇā perteneciente a Āṇavopāya. Practicas esta Dhāraṇā concentrando tu atención sobre el Anāhatanāda o el sonido no producido por golpe que surge justo en el punto donde la inhalación se sumerge y desde el cual la exhalación emerge. Este tipo de práctica también se conoce como Varṇa.

Na

1. नवात्मा **Navātmā**: Significa literalmente "consistente de 9 partes, formas o naturalezas". En Trika indica las nueve formas de Mantra-s que constituyen la naturaleza del Ser Supremo: (1) h, (2) r, (3) kṣ, (4) m, (5) l (no es "i" mayúscula sino la consonante "l" minúscula), (6) v, (7) y, (8) ṇ y (9) um̐. A su vez, desde un punto de vista puramente táttvico, Navātmā está compuesto por los siguientes tattva-s según el Netrat Tantra (una escritura): 1. Śiva, 2. Sadāśiva, 3. Īśvara, 4. Śuddhavidyā o Sadvidyā, 5. Māyā, 6. Kalā, 7. Niyati, 8. Puruṣa y 9. Prakṛti. Sin embargo, según otros: 1. Śiva, 2. Śakti, 3. Sadāśiva, 4. Īśvara, 5. Śuddhavidyā o Sadvidyā, 6. Mahāmāyā, 7. Māyā, 8. Puruṣa y 9. Prakṛti.
2. नाडी **Nāḍī**: Un canal sutil en el cuerpo sutil (el cual se llama de tres maneras: Sūkṣmaśarīra, Puryaṣṭaka o Liṅgaśarīra). La energía vital o Prāṇa fluye a través de estos canales. Aunque hay numerosos canales sutiles, tres de ellos son los más importantes según el Yoga: Idā, Piṅgalā y Suṣumnā.
3. नाद **Nāda**: Significa literalmente "sonido", pero se lo entiende generalmente como "sonido divino". No obstante, en Trika y Yoga, tiene dos significados técnicos: a) El sonido no producido por golpe que emerge desde la coronilla y se expande a través de la Suṣumnā. Hay doce etapas en la práctica del Uccāra del sagrado Om̐, a saber, 1. Ombligo, 2. Corazón, 3. Boca, 4. Bindu, 5. Ardhaçandra, 6. Nirodhiṇī o Nirodhikā, 7. Nāda, 8. Nādānta, 9. Śakti, 10. Vyāpinī o Vyāpikā, 11. Samanā y 12. Unmanā. Como puedes ver, el Nāda es la séptima etapa. En este caso, Nāda debe ser considerado como sinónimo de Anāhatanāda, el cual se experimenta a lo largo de toda la Suṣumnā, como dije previamente. b) En Trika, significa también el "Sadāśiva" tattva (el tercero dentro del esquema de 36 tattva-s establecido por el Trika), en el sentido de que es la primera etapa en la manifestación del universo.

4. नादबिन्दु **Nādabindu**: El Nāda (sonido divino) y Bindu (luz divina) creativos. Desde un punto de vista táttvico, representa a los tattva-s Sadāśiva e Īśvara respectivamente. A su vez, como el Sadāśivatattva está predominantemente orientado hacia Śiva y el Īśvaratattva está predominantemente orientado hacia Śakti, a veces Nādabindu significa Śiva y Śakti, o la masa compacta de Conciencia que da nacimiento a todo.
5. नादान्त **Nādānta**: Significa literalmente "el fin del Nāda". Es la octava etapa en la práctica del Uccāra del Om̐. Es una energía sutil más allá del Nāda que se experimenta en Brahmarandhra.
6. निग्रहकृत्य **Nigrahakṛtya**: El acto mediante el cual Śiva se vela a Sí Mismo. También se le llama Vilaya (o Vilayakṛtya) y Pidhāna (o Pidhānakṛtya).
7. निजानन्द **Nijānanda**: En Uccāra (una práctica de Āṇavopāya), experimentas esta clase de Ānanda o Bienaventuranza en la primera etapa, en el momento en que descansas en el experimentador interno, o sea, cuando te das cuenta de que eres el Ser interno residiendo en un cuerpo físico.
8. निद्रा **Nidrā**: Sueño, somnolencia, etc. Un sinónimo de Svapna.
9. निभालन **Nibhālana**: El acto de ver, la percepción. También significa "práctica mental".
10. निमीलनसमाधि **Nimīlanasamādhi**: Es ese estado de Samādhi (plena absorción) en el cual te absorbes en tu propio Ser. Te das cuenta de que eres Él, pero aún no puedes percibir que "todo" es Él también.
11. निमेष **Nimeṣa**: Significa literalmente "cierre de ojos". Desde un punto de vista filosófico, quiere decir involución, reabsorción del mundo en su fuente original. Cuando Śiva "cierra" Sus ojos (es decir, cuando lleva Su atención totalmente hacia Sí Mismo en vez de hacia el universo), la manifestación entera se disuelve en Él, éste es el sentido.
12. नियति **Niyati**: El quinto Kañcuka o Envoltura de Māyā. Se relaciona con la limitación espacial. También da nacimiento a la limitación de la relación de causa y efecto (ley del Karma).
13. निराधार **Nirādhāra**: Sin ningún tipo de soporte. Es sinónimo de Nirālamba.

14. निरानन्द **Nirānanda**: En Uccāra (una práctica de Āṇavopāya), experimentas esta clase de Ānanda o Bienaventuranza en la segunda etapa, cuando fijas tu atención en Śūnya o Vacío.
15. निरालम्ब **Nirālamba**: Sin soporte. Un sinónimo de Nirādhāra. Paramaśiva o el Śiva Supremo es el soporte de todo, pero es esencialmente Nirālamba o Nirālambana.
16. निरालम्बन **Nirālambana**: Ídem Nirālamba y Nirādhāra.
17. निराश्रय **Nirāśraya**: Sin ningún sostén o base.
18. निरोधिका **Nirodhikā**: Significa literalmente "obstructora". Es la sexta etapa en la práctica del Uccāra del Om̐. Es una energía sutil que se experimenta en la parte superior de la frente como una línea recta.
19. निरोधिनी **Nirodhiṇī**: Ídem Nirodhikā. Significa también "obstructora"
20. निर्वाण **Nirvāṇa**: Significa literalmente "extinguido". Desde un punto de vista filosófico, quiere decir disolución en Śūnya o Vacío, y por último Liberación.
21. निर्विकल्प **Nirvikalpa**: Desprovisto de todo tipo de pensamientos o Vikalpa-s.
22. निर्विकल्पसमाधि **Nirvikalpasamādhi**: Samādhi o Perfecta Concentración en la cual todas las fluctuaciones mentales han sido completamente detenidas.
23. निर्वृति **Nirvṛti**: Un sinónimo de Ānanda o Bienaventuranza
24. निर्व्युत्थानसमाधि **Nirvyutthānasamādhi**: Samādhi o Perfecta Concentración que continúa aun cuando no estás formalmente meditando, o sea, continúa a lo largo de todo el día de forma natural y espontánea. Esto es realmente un elevado estado de conciencia.
25. निवेश o निवेशन **Niveśa o Niveśana**: Es sencillamente un ingreso en Paramaśiva o la Más Alta Realidad. Es también la cuarta etapa en Karaṇa (una práctica de Āṇavopāya), en la cual te estableces plenamente en Puruṣa (el alma interior).
26. निष्कल **Niṣkala**: Sin partes; sin ninguna división.
27. निस्तरङ्ग **Nistaraṅga**: Libre de "tarāṅga" (ondulación o conmoción).

Palabras que comienza con Labial

Pa Ba Bha Ma

Pa

*Los términos sánscritos que aparecen en las definiciones tienen también, en general, su propia definición en el Glosario.

1. पञ्चकृत्य **Pañcakṛtya**: El quintuple acto del Señor Śiva. Consiste en sṛṣṭi (manifestación), sthiti (sostenimiento de esa manifestación), saṁhāra (reabsorción o retiro de esa manifestación), tirodhāna/pidhāna/vilaya -todos ellos son sinónimos- (ocultación de la propia naturaleza esencial) y anugraha (otorgamiento de Gracia divina). En el Pratyabhijñāhṛdayam (aforismo 11), estos cinco actos se llaman también respectivamente ābhāsana (el acto de manifestar), rakṭi (el disfrute), vimarśana (el acto de experimentarse uno mismo como el Ser), bījāvasthāpana (el acto de plantar la semilla) y vilāpana (la disolución).
2. पञ्चमन्त्र **Pañcamantra**: Lit. "Cinco mantra-s" o "el que se compone de cinco mantra-s" (un epíteto de Śiva). En otras palabras, los cinco aspectos de Śiva: Īśāna, Tatpuruṣa, Sadyojāta, Vāmadeva y Aghora.
3. पञ्चवक्त्र **Pañcavaktra**: Lit. "El de cinco rostros" (un epíteto de Śiva). Ídem Pañcamantra.
4. पञ्चशक्ति **Pañcaśakti**: Los cinco principales poderes de Śiva: Cit (Conciencia), Ānanda (Bienaventuranza), Icchā (Voluntad), Jñāna (Conocimiento) y Kriyā (Acción). Se puede agregar también la palabra "śakti" o "poder" a esos cinco términos para producir cinco nuevos: Cicchakti (t + ś = cch al aplicar de forma sucesiva las Reglas 9na y 4ta [1ra subregla (a)] del Sandhi de Consonantes), Ānandaśakti, Icchāśakti, Jñānaśakti y Kriyāśakti, los cuales significan Poder de la Conciencia, Poder de Bienaventuranza, Poder de Voluntad, Poder de Conocimiento y Poder de acción, respectivamente.
5. पति **Pati**: Un epíteto del Señor Śiva. Sin embargo, es también el nombre que se utiliza para designar a un ser iluminado.
6. पतिदशा **Patidaśā**: El estado de Pati, es decir, el estado de Śiva. Asimismo, es el estado de iluminación alcanzado por un pati o ser emancipado.

7. पर **Para**: Lo Más Alto o Elevado, o sea, el más alto estado de conciencia donde la unidad es total. Es una condición más elevada que las etapas Parāpara y Apra, por supuesto.
8. परप्रमाता **Parapramātā**: El más alto o elevado experimentador, al cual se lo conoce también como Śiva, el Ser Supremo.
9. परमात्मा **Paramātmā**: El Ser Supremo.
10. परमार्थ **Paramārtha**: La Realidad Suprema. La Meta Más Alta o Elevada.
11. परानन्द **Parānanda**: Lit. "Suprema Bienaventuranza". Existe también un estado en Āṇavopāya (Ver la tercera etapa del método Uccāra en Meditación 4, en el cual uno experimenta una clase de bienaventuranza denominada bienaventuranza superior. Ocurre cuando percibes a prāṇa y a apāna en forma conjunta. En realidad, el proceso es más complicado... lee "Meditación 4" entonces para entender el tema totalmente.
12. परापर **Parāpara**: El estado intermedio entre Para (lo Más Alto o Elevado) y Apra (lo más bajo). Es unidad en la diversidad, es decir, unidad en la diferencia simultáneamente.
13. परामर्श **Parāmarśa**: El acto de captar algo mentalmente. Significa asimismo muchas otras cosas: contemplación, conciencia de una letra, etc.
14. परावाक् **Parāvāk**: Lit. "el Más Alto o Elevado Habla". Es la etapa en la cual vācyā (objeto) y vācaka (palabra, es decir, la palabra que denota ese objeto) permanecen absorbidos en el Ser Supremo. De hecho, ni siquiera existen como vācyā y vācaka. Por ejemplo: la palabra "árbol" y el "árbol" real no existen como tales, sino que ambos son un único Ser. Otro nombre de Parāvāk es Mahāhrada y también Parāśakti. Por supuesto, existen también otras etapas: Paśyantī, Madhyamā y Vaikhari, en donde vācyā y vācaka pasan por un proceso de volverse diferentes y separados en forma gradual, de modo que el mundo físico pueda llegar a manifestarse. Para más información, ver Trika: Seis Cursos.
15. पराशक्ति **Parāśakti**: Lit. "el Más Alto o Elevado Poder". Es el divino Poder de Śiva, el Ser Supremo. Este Poder Suyo está en completa unidad con Él así como el resto de tu cuerpo está en total unidad con tus brazos. A través de Parāśakti, Śiva se hace consciente de Sí Mismo en la forma de "Yo soy". Y desde este punto en adelante, desencadena a través de Su Parāśakti el proceso de la manifestación universal. Otro nombre que se le da a Parāśakti es Śakti a secas, pero se le llama a Ella de muchas otras maneras también, por supuesto: Pūrṇāhantā, Spanda, Parāvāk, Mahāhrada y así sucesivamente.

Palabras que comienza con Semivocal

Ya Ra La Va

Ya

*Los términos sánscritos que aparecen en las definiciones tienen también, en general, su propia definición en el Glosario.

1. युगपद् **Yugapad**: Simultáneamente, al mismo tiempo.
2. योग **Yoga**: Es tanto la unión con el Ser Supremo como la vía que conduce a esa unión. Con "unión", se quiere decir "reconocimiento" de la propia naturaleza divina y no algo que haya que adquirir. En otras palabras, Yoga o unión ya existe en uno mismo, pero de todos modos, en la mayor parte de los casos, se falla en reconocerla.
3. योगिनी **Yoginī**: El Poder Supremo Supremo del Absoluto (Śiva). Este término se utiliza también para mencionar a cualquiera de las Yoginī-s (Khecarī, Gocarī, Dikcarī y Bhūcarī, etc.). A su vez, la palabra se usa a menudo para nombrar a una mujer que ha alcanzado unión (Yoga) o comunión con el Ser Supremo, o que está en vías de hacerlo.
4. योगिन्य **Yoginī-s**: (Yoginyaḥ es el plural de Yoginī en correcto Sánscrito) Los divinos poderes que emanan del Divino Ser. No obstante, este término se utiliza también para designar a las cuatro śakti-s o poderes que emergen de Vāmeśvarī, o sea, Khecarī, Gocarī, Dikcarī y Bhūcarī.
5. योगी **Yogī**: Un hombre que ha alcanzado unión (Yoga) o comunión con el Ser Divino, o que está en vías de hacerlo.
6. योगीन्द्र **Yogīndra**: Lit. "un jefe entre los yogī-s". Es un epíteto del gran yogī que ha logrado el más alto estado de conciencia.
7. योनि **Yoni**: Tiene varios significados: 1. Vientre; 2. El grupo de consonantes; 3. Māyāśakti (no confundas esto con el Māyātattva, lo cual es algo totalmente distinto); y 4. el grupo de poderes constituido por Ambā, Jyeṣṭhā, Raudrī y Vāmā.
8. योनिवर्ग **Yonivarga**: Un epíteto tanto de Māyīyamala (llamado también "Māyikamala") como de Māyā.

Palabras que comienza con Sibilante y Sonora Aspirada

Śa Ṣa Sa Ha

Śa

*Los términos sánscritos que aparecen en las definiciones tienen también, en general, su propia definición en el Glosario.

1. शक्ति **Śakti**: El Poder Supremo de Śiva. Ella hace que Śiva (el Ser Supremo) se vuelva consciente de Su propia existencia en la forma de "Yo soy", y simultáneamente desencadena el proceso de manifestación universal. Tiene incontables nombres: Parāśakti, Pūrṇāhantā, Citi, Mahāhrada, Parāvāk y así sucesivamente.
2. शक्तिचक्र **Śakticakra**: Lit. "el grupo de poderes". Son el infinito número de aspectos en los cuales aparece el Poder Supremo o Śakti. El sabio Kṣemarāja ha dado muchas otras interpretaciones de "śakticakra" en su comentario sobre las Spandakārikā-s denominado Spandanirṇaya (Busca especialmente sus diversas interpretaciones del término "śakticakravibhavaprabhavam" que aparece en el primer aforismo).
3. शक्तितत्त्व **Śaktitattva**: El segundo tattva o categoría de la manifestación universal. En realidad, no es un tattva ya que no ha sido manifestado sino que es el Poder Manifestador Mismo. Es lo mismo que Śakti, por supuesto.
4. शक्तिपञ्चक **Śaktipañcaka**: Ídem Pañcaśakti.
5. शक्तिपात **Śaktipāta**: Lit. "descenso de Poder". El acto de Gracia Divina concedido por Śiva a un individuo para que pueda darse cuenta de su propia naturaleza esencial. Tiene que ver con el quinto acto (llamado Anugraha) que es llevado a cabo por el Señor Supremo. Anugraha junto con los restantes cuatro actos (Sṛṣṭi, Sthiti, Samhāra y Vilaya -denominado también Tirodhāna o Pidhāna-) forma el célebre Pañcakṛtya.
6. शक्तिमान् **Śaktimān**: Lit. "el que posee Śakti o Poder; poderoso". Un epíteto del Señor Śiva, el Supremo Ser.

7. शक्तिविकास **Śaktivikāsa**: Despliegue de śakti o poder. Es un estado donde uno es consciente de su Ser interior a pesar de que sus sentidos están completamente funcionando y abiertos a los objetos externos.
8. शक्तिसङ्कोच **Śaktisaṅkoca**: Contracción de śakti o poder. Es un estado donde los sentidos se retiran de sus correspondientes objetos externos y la atención de uno se enfoca en el Ser interior. Es la condición opuesta a Śaktivikāsa.
9. शब्द **Śabda**: Lit. "palabra, sonido". Ídem Śabdatanmātra.
10. शब्दतन्मात्र **Śabdatanmātra**: Es uno de los cinco Tanmātra-s o elementos sutiles. Es el "sonido patrón" mediante el cual uno percibe los distintos sonidos. Los otros cuatro Tanmātra-s son: Sparśa, Rūpa, Rasa y Gandha.
11. शब्दब्रह्म **Śabdabrahma**: La forma más prístina de sonido. El sonido del Absoluto. Una condición en la cual palabra y pensamiento son una y la misma cosa.
12. शब्दराशि **Śabdarāśi**: Lit. "multitud de sonidos" o también "todas las palabras que existen". Por el otro lado, es el término técnico para designar también a todo el grupo de letras desde la "a" hasta la "kṣa". El tradicional alfabeto sánscrito termina con "ha". Sin embargo, a veces el conjunto "kṣa" (ka + sa) se agrega a la lista pese a que no es una única letra sino la combinación de dos.
13. शाक्त **Śākta**: Lit. "relacionado con Śakti o Poder". Cualquier cosa que tenga que ver con Śakti o Poder. Es también el nombre de un seguidor de la divina Śakti, al igual que "śaiva" es el de un seguidor del Señor Śiva.
14. शाक्तजप **Śāktajapa**: Continua remembranza del Ser en la forma de conciencia del Yo o Śakti (Poder).
15. शाक्तयोग **Śāktayoga**: Ídem Śāktopāya.