INDIA

Rishikesh: la guía del yogui

Historia, lugares sagrados, aarti, estaciones, e-Visa y vida diaria en la capital del yoga, comprobados y fechados



ऋषिकेश

ṛṣikeśa

YOGIDE

Extracto gratuito

Índice

Antes de empezar 3

Cómo leer las palabras sánscritas e hindis de este libro 4

Cómo usar este libro 4

Capítulo 1. Rishikesh en el mito y en la historia 5

El nombre: Hṛṣīkeśa, el Señor de los Sentidos 5

Raibhya Ṛṣi y el mango 5

Rāma, Lakṣmaṇa y la cuerda sobre el río 5

Tapovan: el bosque de la austeridad 6

De ciudad de peregrinos a «capital del yoga» 6

Para uso personal de quien lo compra; no se permite compartirlo ni revenderlo. Este libro informa y no sustituye a un profesor cualificado ni a un consejo médico. Preguntas: administration@lacangel.fr

Antes de empezar

Rishikesh es una pequeña ciudad a orillas del Ganges, donde el río deja los últimos pliegues de las estribaciones del Himalaya y gira hacia las llanuras. La gente viene aquí desde hace muchísimo tiempo para sentarse en quietud, para estudiar, para bañarse en el río y para buscar un maestro. Hoy, los viajeros vienen también a practicar yoga, a hacer una formación de profesores, a hacer rafting, a ver el ashram donde se alojaron los Beatles en 1968, o simplemente porque un amigo les contó que el aarti de la tarde en los ghats le cambió algo por dentro.

Esta guía está escrita para todos ellos, pero sobre todo para quien viene por el yoga y quiere llegar con respeto, con expectativas claras y sin errores evitables. No es una lista de «los mejores ashrams». En estas páginas no encontrará ninguna clasificación, opinión ni recomendación de una escuela concreta, y es a propósito. Rishikesh tiene cientos de lugares que ofrecen yoga, desde instituciones centenarias hasta habitaciones encima de un café, y la elección correcta depende de usted. Lo que este libro le da a cambio es el contexto, los datos prácticos y las preguntas que le permiten elegir bien por sí mismo.

Se apoya en tres promesas.

Primero, los datos prácticos están comprobados y fechados. Las normas de visado, las tarifas de visado, las fechas de los festivales, los precios de entrada y las normas locales cambian. Cada dato práctico de esta guía se comprobó en línea el **16 de octubre de 2026** con la fuente más oficial que pudimos encontrar, y la fuente figura al final. Cuando solo encontramos información no oficial o contradictoria, lo decimos con claridad, y le indicamos dónde confirmarla. Cuando no pudimos verificar algo en absoluto, lo hemos dejado fuera en lugar de adivinar.

Segundo, ninguna experiencia inventada. No hay testimonios, ni anécdotas del tipo «cuando estuve en Rishikesh», ni opiniones sobre ashrams o profesores. Cuando una historia es una leyenda, la llamamos leyenda; cuando una fecha es histórica, damos su fuente.

Tercero, lo sagrado se trata como sagrado. Rishikesh es una ciudad de peregrinación viva para millones de hindúes. Sus templos, sus ghats y sus ashrams no son un decorado para fotografías. Esta guía explica las costumbres para que pueda participar sin ofender, y usa correctamente las palabras sánscritas e hindis, en devanagari con una transliteración académica (IAST), para que pueda leer los letreros, entender los nombres y pronunciarlos con cuidado.

> **Esta guía informa; no sustituye a las recomendaciones oficiales.**
>
> Antes de viajar, lea las recomendaciones de viaje de su propio gobierno para la India, consulte usted mismo el sitio oficial indio del e-Visa y acuda a un profesional de la salud del viajero. Para cuestiones de salud en la India, vea a un médico; en caso de urgencia, marque el **112**, el número nacional de emergencias de la India (recomendaciones de viaje del FCDO británico, consultadas el 16 de octubre de 2026).

Cómo leer las palabras sánscritas e hindis de este libro

La mayoría de las palabras aparecen de tres maneras: la grafía corriente que verá en los letreros (Rishikesh), la escritura devanagari (ऋषिकेश) y la transliteración IAST (Ṛṣikeśa). Bastan unas pocas claves de pronunciación:

IAST	Suena más o menos como	Ejemplo
ā, ī, ū	a, i, u largas	la ā de ārati (aarti)
ṛ	una «ri» breve	Ṛṣikeśa
ś, ṣ	la «sh» inglesa (dos sonidos «sh» distintos)	Śiva, Ṛṣi
c	«ch» como en «chico»	cakra
ṭ, ḍ, ṇ	t, d, n con la lengua curvada hacia atrás	ghāṭ
ṅ	la «n» de «tango»	Gaṅgā
ṃ	un zumbido nasal	oṃ

En hindi, la «a» breve final suele no pronunciarse: Rāma se dice «Raam», āśrama se dice «aashram».

Cómo usar este libro

Puede leerlo de principio a fin antes de volar, o picotear. Si todavía está decidiendo cuándo ir, empiece por los capítulos 2 y 7. Si ya tiene el billete, los capítulos 8, 9 y 10 tratan de la llegada, el visado y la seguridad. Si ya está en Rishikesh, los capítulos 3 a 6 le ayudarán a entender lo que recorre, y el capítulo 12 le da la lista de comprobación y las frases en hindi.

Capítulo 1. Rishikesh en el mito y en la historia

El nombre: Hṛṣīkeśa, el Señor de los Sentidos

El nombre de la ciudad se escribe normalmente Rishikesh, y en hindi ऋषिकेश (Ṛṣikeś). Su forma más antigua y más precisa es हृषीकेश (Hṛṣīkeśa), un nombre de Viṣṇu (विष्णु). Une dos palabras sánscritas: हृषीक (hṛṣīka), «los sentidos», e ईश (īśa), «señor». Hṛṣīkeśa es «el Señor de los Sentidos», el que los domina.

Si ha leído la Bhagavad Gītā (भगवद्गीता), ya se ha encontrado con este nombre. En el primer capítulo, cuando los dos ejércitos se enfrentan, a Kṛṣṇa se le llama Hṛṣīkeśa cuando hace sonar su caracola:

> पाञ्चजन्यं हृषीकेशो देवदत्तं धनञ्जयः। pāñcajanyaṃ hṛṣīkeśo devadattaṃ dhanañjayaḥ «Hṛṣīkeśa hizo sonar la Pāñcajanya, Dhanañjaya (Arjuna) la Devadatta…» (Bhagavad Gītā 1.15, nuestra traducción)

Para un yogui, el nombre es todo un programa. Todo el yoga clásico se ocupa de los sentidos y de la mente que corre tras ellos; una ciudad que lleva el nombre de quien domina los sentidos es un hogar natural para ese trabajo.

La grafía corriente Rishikesh sugiere también ऋषि (ṛṣi), «vidente» o «sabio». Las explicaciones populares dicen a menudo que la ciudad es el «lugar de los sabios», y los muchos sabios asociados a la zona hacen que esa lectura resulte fácil de querer. La forma más antigua, sin embargo, es Hṛṣīkeśa.

Raibhya Ṛṣi y el mango

La leyenda fundacional más conocida se refiere al sabio Raibhya (रैभ्य). Según la tradición, Raibhya realizó largas austeridades (तपस्, tapas) aquí, y Viṣṇu se le apareció en la forma de Hṛṣīkeśa. El Skanda Purāṇa, una de las grandes colecciones de saber sagrado, llama al lugar Kubjāmraka (कुब्जाम्रक), porque se dice que Viṣṇu apareció bajo un mango (आम्र, āmra). Estos detalles los resume la entrada enciclopédica sobre Rishikesh (Wikipedia, consultada el 16 de octubre de 2026). Son leyendas, transmitidas en las escrituras y en la tradición de los templos, y este libro las trata exactamente así: las historias que dan al lugar su sentido para quienes rinden culto aquí.

Rāma, Lakṣmaṇa y la cuerda sobre el río

El segundo ciclo de historias pertenece al Rāmāyaṇa. La tradición sostiene que Rāma (राम) y sus hermanos vinieron a esta zona a hacer penitencia después de la guerra contra Rāvaṇa. El santuario de Bharata, hermano de Rāma, da su nombre al Bharat Mandir del casco antiguo, y la entrada enciclopédica menciona templos a Śatrughna, Bharata y Lakṣmaṇa atribuidos a Ādi Śaṅkarācārya. Las fuentes no coinciden sobre el origen exacto de estos santuarios, así que solo recogemos la tradición.

Se dice que Lakṣmaṇa (लक्ष्मण) cruzó el Ganges sobre dos cuerdas de yute en el lugar donde hoy está el puente que lleva su nombre, Lakshman Jhula (लक्ष्मण झूला, Lakṣmaṇ Jhūlā). La palabra झूला (jhūlā) significa «columpio» en hindi, una buena descripción de una pasarela que se balancea bajo sus pasos.

Tapovan: el bosque de la austeridad

En la orilla oeste, en el extremo occidental de Lakshman Jhula, está Tapovan, del sánscrito तपोवन (tapovana), «el bosque (vana) de la austeridad (tapas)». En la literatura clásica, un tapovana es un bosque eremítico donde los sabios viven con sencillez y practican. Hoy Tapovan es un barrio animado de casas de huéspedes, cafés y escuelas de yoga, pero el nombre recuerda lo que atrajo a la gente aquí en un principio.

De ciudad de peregrinos a «capital del yoga»

Durante siglos, Rishikesh fue sobre todo una parada para los peregrinos que caminaban hacia los santuarios himalayos del Char Dham, y un lugar de ermitaños y de sādhus (साधु, sādhu). En el siglo XX, una serie de instituciones la convirtió en un centro de yoga y de Vedānta conocido mucho más allá de la India. Swami Sivananda Saraswati fundó la Divine Life Society en 1936, con su ashram en Muni ki Reti (entrada de Wikipedia sobre la Divine Life Society, consultada el 16 de octubre de 2026). El ashram de Maharishi Mahesh Yogi atrajo la atención internacional cuando los Beatles se alojaron en él en febrero de 1968 (Wikipedia, Rishikesh). El International Yoga Festival se celebra en Rishikesh desde hace décadas. Hoy la ciudad se llama comúnmente la «capital mundial del yoga» («Yoga Capital of the World»), una expresión que verá en pancartas por todas partes.

Nada de esto sustituyó al Rishikesh más antiguo. Cada tarde, familias de toda la India siguen bañándose en Triveni Ghat, los sādhus siguen sentados a lo largo del río y las campanas de los templos siguen sonando. El visitante que viene por el yoga llega en medio de una vida religiosa viva. Entenderlo es el comienzo de una buena conducta aquí.

Fin del extracto

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya acompañen su práctica y que muestren cómo está construido el resto del libro: pasos claros, textos citados con su fuente, nada inventado.

El libro completo tiene 39 páginas.

Consígalo aquí: https://yogide.com/

Pago único, PDF al instante.