

Guía de traducción al español

**Para manuales, conferencias y otros
textos relacionadas a las enseñanzas
de Yogi Bhajan**



Índice

Introducción	1
Consejos para traducir a Yogi Bhajan	1
Estilo de traducción preferible	4
Gerundio	5
Modismos	5
Palabras cuyo significados varía según el país	6
Sugerencias Generales	7
Falsos Amigos	7
Pronombres personales	8
Voz activa	9
Títulos	9
Verbos	10
Siglas, acrónimos y abreviaturas	10
Mayúsculas y minúsculas	12
Puntuación	12
Coma	13
Comillas	13
Guión	14
Raya	14
Signos de Exclamación e Interrogación	14
Acentuación	14
Números	15
Enumeraciones	15
Listas	15
Nombres de productos y manuales	16
Locales	16
Estandarización de géneros	16
Apéndice 1 Transliteraciones	18
Apéndice 2 Sinónimos de alimentos (org. en español)	21
Apéndice 3 Sinónimos de términos y sinónimos (org. en inglés)	23
Apéndice 4 Glosario de Alimentos	25

Introducción

El objetivo de esta guía de estilo es mejorar la calidad de la traducción al español de libros, manuales y otros documentos referentes a las enseñanzas de Yogi Bhanjan. Así, busca unificar los criterios y estilos a ser aplicados en todos los proyectos de traducción al español del Kundalini Research Institute (KRI). La guía incluye reglas ortográficas, gramaticales, de puntuación, de uso y algunas recomendaciones.

Esta guía no es inalterable, ni compulsiva. Con la intención de que sea una guía viva, puede modificarse siempre y cuando los cambios promuevan una mejor calidad en las traducciones. Asimismo, es posible usar otros criterios si prueban ser más favorables para algún texto en particular, o si hubiere alguna indicación que contradiga los criterios de esta guía. La decisión de usar otras normas será basada en la coherencia y fluidez del texto resultante, así como en la claridad con la que se exponen las enseñanzas de Yogi Bhanjan.

Consejos para traducir a Yogi Bhanjan

Al traducir a Yogi Bhanjan- especialmente en el caso de sus conferencias- es importante considerar los siguientes puntos:

- A) Como es muy común que las transcripciones de las conferencias contengan errores, es preferible asegurarse que la transcripción a traducir es fiel. Además, es conveniente compararla con el audio o video de la conferencia cuando sea posible. En caso de no tener acceso a éstos, es importante notar incoherencias o frases que parezcan contrarias a las enseñanzas y asegurarse que sean correctas. Esto se puede hacer comparándolas con otra versión de la transcripción, o verificándolas con el KRI.
- B) Los discursos de Yogi Bhanjan contienen muchas inconsistencias lingüísticas que pueden crear confusión en la traducción al español. Se recomienda editarlas, a menos que la inconsistencia en sí sea vital para el mensaje. Adicionalmente, es muy importante señalar la corrección para considerarla a la hora de la revisión.
Algunas inconsistencias incluyen:
 - errores lingüísticos
 - diferencias entre el inglés americano y el inglés de la India
 - diferencias entre el lenguaje hablado y el escrito

p. ej.: frases incompletas o palabras que se retractan-

Una persona dice la frase incompleta, "Tu necesitas", seguida por "permíteme explicarlo mejor".

Incorrecto: "Tú necesitas, permíteme explicarlo mejor."

Correcto: "Tú necesitas... permíteme explicarlo mejor."

Correcto: "Permíteme explicarlo mejor."

- Conversaciones personales dirigidas a una persona en particular, que pueden malinterpretarse como parte del mensaje de la conferencia. En ocasiones la transcripción lo marca claramente, pero no siempre.

p. ej.: Separado:

(YB dirigiéndose al público)- “¿Cuándo vas a entender?”

(dirigiéndose a su secretaria)- “Sí, mañana.”

(al público, de nuevo)- “¿Cuándo?”

Junto:

“¿Cuándo vas a entender? Sí, mañana. ¿Cuándo?”

Es permisible omitir la conversación personal para darle más fluidez a la lectura, siempre y cuando dicha conversación no sea relevante en el contexto de la conferencia y no brinde algún valor histórico.

p. ej.: “¿Cuándo vas a entender? ¿Cuándo?”

- C) El argot, los modismos y el lenguaje coloquial son difíciles de traducir. Es importante entenderlos bien para saber cómo traducirlos. En el caso de estos, se puede usar una o varias palabras en español que signifiquen lo mismo o se aproximen suficientemente para dar a entender el mensaje original.

Generalmente los modismos no se traducen bien de manera literal, y el argot puede no tener sentido. En estos casos, es mejor redactar de forma distinta alguna frase o palabra para que comunique la misma idea. En el caso de modismos es muy posible encontrar modismos distintos que comunican la misma idea.

Ejemplos:

- “pain in the neck” puede traducirse como “persona antipática” o “fastidio”
- “small talk” puede traducirse como “trivialidades”
- “it’s too bad” puede traducirse como “eso no está bien”
- “blow the whistle” puede traducirse como “denunciar”

- D) Hay conceptos y referencias culturales que no son claras o no tienen equivalente en otras culturas. Yogi Bhan en ocasiones hace alusión a eventos de la memoria colectiva de la India o de los Sikhs que muchos lectores no conocen o no entienden su magnitud, profundidad o implicaciones. Asimismo, hay valores que Yogi Bhan toma por hecho (tales como tabúes o ideas sobre lo bueno y lo malo) que pueden crear confusiones o conclusiones falsas. En estos casos, es importante que la

traducción introduzca el contexto, ya sea como parte del texto o como una nota de pie de página. Si se decide omitir alguna parte (no crucial) que pueda crear controversia innecesaria, es necesario marcarla para que se tome en consideración a la hora de revisión.

- E) Algunas veces las palabras en algún idioma que no fuera el inglés, como el Sanscrito o el Gurumukhi, están mal escritas o no siguen un código consistente de transliteración. Por lo tanto, es importante verificar las transliteraciones (ver Apéndice 1).

P. ej.: Transliteración incorrecta: Tabashi

Transliteración correcta: Tabashir

(Error tomado de ediciones anteriores del manual "Man to Man")

Los mantras, shabads o poemas de los santos de la India deben ser transliterados de manera consistente, siguiendo la guía propuesta en el apéndice B. Si es posible, primero deben ser escritos en Gurumukhi, después en letras romanas y finalmente la traducción al español.

P. ej.: ਭੰਡਿ ਜੰਮੀਐ ਭੰਡਿ ਨਿੰਮੀਐ ਭੰਡਿ ਮੰਗਣੁ ਵੀਆਹੁ ॥

Bhand llamië bhand nimië bhand mangan viaaho

De la mujer nace el hombre, dentro de la mujer el hombre es concebido; con la mujer se compromete y se casa.

Si hay un número considerable de frases transliteradas en el escrito, o si es importante mostrar su pronunciación exacta, se debe incluir la guía de transliteración en el apéndice del texto.

Estilo de traducción preferible

Es importante que la traducción sea clara, coherente y fluida, y que transmita el mensaje y la esencia del texto fielmente siguiendo las normas y estilos del idioma castellano. Dicho de otra forma, la traducción literal debe evitarse en casi todos los casos, pues no se presta para una lectura fluida y comprensión fácil. Una traducción literal es una en la que el traductor intenta respetar el orden de la oración original, por lo general esto significa mantener el orden del verbo y el predicado al estilo del inglés.

p. ej.: **Inglés:** Nothing has been made.

Traducción literal: Nada se ha hecho.

Traducción correcta: No se ha hecho nada.

Inglés: What are you saying?

Traducción literal: ¿Qué estás tú diciendo?

Traducción correcta: ¿Qué dices?

Hay palabras en inglés que no tienen equivalente exacto en el español. En ocasiones, hay una palabra en español similar, pero no exactamente igual, o incluso, hay palabras que pueden significar lo mismo en un contexto y algo ligeramente distinto en otro.

P. ej.: En inglés, "I like you" puede significar "Me gustas", o "me caes bien", dependiendo el contexto.

En estos casos, hay que usar las palabras necesarias para asegurarse que el mensaje del texto traducido se aproxime lo más posible al del texto original.

Aunque es muy útil utilizar la herramienta para corregir ortografía y gramática del procesador de textos, es necesario revisar manualmente la ortografía y gramática, ya que estas herramientas no son infalibles. Asimismo, bajo ningún motivo debe usarse un traductor automático, como "Google Translate" sin revisar y editar cuidadosamente la traducción manualmente. Como el uso de los traductores automáticos puede provocar que la traducción se vuelva demasiado literal y poco natural (incluso cuando una persona revise y edite el resultado), estos se deben utilizar con mucho cuidado.

Modismos

Por lo general, los modismos no son directamente traducibles del inglés al español. En estos casos, es mejor simplemente traducir el significado.

P. ej.: **Inglés:** "Lets hit the road"
Traducción literal: "Hay que golpear la calle."
Traducción preferible: "Vámonos de aquí."

Más información con respecto a los modismos se puede encontrar en el inciso C de la sección "Consejos para traducir a Yogi Bhajan".

Gerundio

A la hora de traducir, el verbo gerundio puede causar problemas, ya que su uso en inglés es distinto al uso en español. Cada caso es distinto, pero es recomendable cambiar el verbo al imperativo en español o en segunda instancia a un infinitivo. Otra alternativa es usar sustantivos

p. ej.: El subtítulo "Managing through Challenges"
Gerundio (incorrecto): Gestionando a través de los desafíos
Imperativo (correcto): Gestiona a través de los desafíos
Infinitivo (correcto): Gestionar a través de los desafíos, o Cómo gestionar a través de los desafíos
Sustantivo (correcto): La gestión a través de los desafíos

El gerundio no se debe usar cuando crea ambigüedades: “*Me encontré a tu mujer hablando con un amigo.*” Por lo tanto, no debe aludir a cualquier palabra que desempeñe en la oración una función distinta a la de sujeto o de objeto directo.

Solo debe usarse la expresión *como+gerundio* cuando se usa para comparar..

P. ej.: **Incorrecto-** "Rechazó mis disculpas como siendo frágiles."

Correcto- "Me gritó como queriendo quedar por encima."

No se deben usar dos o más gerundios en sucesión.

P. ej.: **Incorrecto:** "Salió de Madrid el 12 de junio recorriendo a pie el norte de España, visitando también algo del sur de Francia y regresando en ferrocarril desde Marsella el 21 de septiembre."

Correcto: "Salió de Madrid el 12 de junio. Recorrió a pie el norte de España, visitó también algo del sur de Francia y finalmente regresó en ferrocarril desde Marsella el 21 de septiembre."

El gerundio como adjetivo especificativo es mejor cambiarlo por oración de relativo.

P. ej.: **Inglés:** "Looking for French-speaking waiter"

Incorrecto: "Buscando mesero hablando francés"

Correcto: "Busco mesero que hable francés"

Las únicas 2 excepciones al gerundio como adjetivo especificativo son: 1) palabras "hirviendo" y "ardiendo," y 2) el uso en títulos de cuadros o fotografías, etc. (señora recogiendo fresas, u hombre pintando).

Palabras cuyo significados varía según el país

Hay palabras que significan algo distinto en distintos países, por lo que es mejor evitar usarlas. A continuación hay varios ejemplos comunes con algunos significados:

Palabra	Significados
Almuerzo	1. desayuno (México*) 2. comida que se toma al mediodía o primeras horas de la tarde (Chile)
Bocadillo	1. emparedado (España) 2. botana, tentempié (México) 3. dulce de Guayaba (Colombia) 4. Dulce de Coco (Cuba) 5. Diálogo breve de un actor en obra de teatro (Uruguay)

* Los países mencionados son solo un ejemplo de donde se usa la palabra de esa manera, y no son necesariamente el único país en el que se use de ese modo.

Guiso 1. guisado (México) 2. persona egocéntrica (Colombia) 3. trabajo temporal (Puerto Rico)

Sugerencias generales

- Leer texto para tener una idea general
- Traducir ideas completas
- Comprender el párrafo completo
- Usar expresiones propias y naturales del español
- Comparar cada párrafo traducido con el texto original correspondiente
- Mantener la dinámica del texto original
- Buscar una traducción equivalente, sensible y natural

Falsos Amigos

Hay palabras en inglés que se escriben y suenan similarmente que alguna palabra en español, pero que tienen significados diferentes. A veces, las palabras en inglés pueden tener varios significados, incluso algunos que son iguales a la palabra en español. Hay que tener cuidado en traducir el significado correcto. A continuación hay varios ejemplos comunes:

Inglés	Significado(s)	Español	Significado(s)
actual & actually	verdadero & en realidad	actual & actualmente	presente & presentemente
agony	dolor agudo, angustia	agonía	momento de la muerte
apology	disculpa	apología	discurso en defensa o alabanza de alguien o algo
Assist	ayudar, colaborar	Asistir	1. ayudar, colaborar 2. estar o hallarse presente
courage	valor	coraje	1. valor 2. ira
discussion	deliberación	discusión	1. disputa 2. deliberación
embarrassed	avergonzado	embarazada	preñada

jubilation	felicidad, celebración	Jubilación	1. retiro laboral 2. pensión para personas retiradas del mundo laboral
library	biblioteca	librería	1. tienda de libros 2. biblioteca 3. mueble para colocar libros 4. ejercicio o profesión de librero
obscure	misterioso, oculto	oscuro/ oscuro	1. sin luz, o con tonalidad hacia el negro 2. Misterioso, oculto
qualify	1. capacitar o capacitarse 2. ser capaz 3. clasificarse 4. ser elegible o tener derecho a algo	calificar	1. determinar cualidades o circunstancias 2. juzgar el grado de suficiencia 3. manifestar, acreditar, ilustrar
sane	cuervo, cabal	sano	1.saludable 2.cabal 3.salubre
americans	estadounidenses	americanos	habitantes del continente americano

Pronombres personales

En general, nos referiremos al lector mediante el uso de la segunda persona singular, a menos que sea claro que en inglés “you” se refiere a más de una persona. Es preferible usar el pronombre personal “tu” sobre “usted.” Excepciones a esta preferencia pueden incluir manuales de yoga para la tercera edad o publicaciones hechas exclusivamente para algunos mercados como Colombia.

En inglés no existe el sujeto tácito y es necesario utilizar "I," "you," "he/her," "we," o "they" en cada oración que se refiera a cualquiera de estos pronombres. Su repetición es correcta y necesaria. En español, la repetición de "Usted" puede sonar poco natural.

P. ej.: Inglés: "You need a strong nervous system."

Traducción incorrecta: "Tú necesitas un sistema nervioso fuerte."

Traducción correcta: "Necesitas un sistema nervioso fuerte."

Hay excepciones en las que es necesaria la repetición del pronombre para dar más énfasis.

P. ej.: "YOU need to do this, not him."

Traducción incorrecta: "Necesitas hacer esto, no él."

Traducción correcta: "TÚ necesitas hacer esto, no él."

Voz activa

Evite el uso excesivo de la voz pasiva. Es correcto dirigirse al lector en segunda persona singular (tú), al igual que en el texto original. Al referirse al lector en plural (como cuando Yogi Bhan se refería a toda la clase como grupo o a los occidentales en general), se usará el término "ustedes".

Títulos

La primera palabra en los títulos siempre empezará con letra mayúscula. El resto de las palabras serán escritas con minúsculas, con la excepción de nombres propios, que se escribirán con mayúscula inicial.

Usaremos sustantivos o imperativos en lugar del gerundio inglés.

P. ej.: Inglés: "Rebirthing"

Traducción con gerundio: "Renunciando"

Traducción correcta: "Renacimiento"

Inglés: "Using Meditation to Combat Stress"

Traducción con gerundio: "Usando la meditación para combatir el estrés"

Traducción correcta: "El uso de la meditación para combatir el estrés"

Inglés: "Eating Well"

Traducción con gerundio: "Alimentándose bien"

Traducción correcta: "Aliméntate bien," o "Cómo alimentarse bien"

Verbos

En comandos, use el imperativo en las oraciones. No se debe traducir el imperativo en inglés como verbo en infinitivo.

P. ej.: Inglés: "Close your eyes."

Incorrecta: "Cerrar los ojos."

Correcta: "Cierra los ojos."

Siglas, acrónimos y abreviaturas

El orden de las letras de un acrónimo debe coincidir con el de la palabra que la origina (Mercosur = Mercado Común del Sur).

No se debe abreviar una palabra eliminando tan sólo una de sus letras.

Para evitar confusiones no se debe abreviar una palabra de manera que coincida con una abreviatura común correspondiente a otra palabra.

Abreviaturas comunes:

a.	año	kg	kilogramo
a. C.	antes de Cristo	km	kilómetro
a.m.	ante meridiem	l	litro
art.	Artículo	lín.	línea
cap.	Capítulo	m	metro
°C	centígrado	MB	megabyte
cm	centímetro	Mb	megabit
d.	día	min.	minuto
d. C.	después de Cristo	mm	milímetro
EE.UU.	Estados Unidos	núm./nº	número
etc.	etcétera	pág.	página
°F	Fahrenheit	pda	pulgada

GB	gigabyte	p.m.	post meridiem
h.	hora	s.	siglo
Hz	hercio	seg.	segundo
KB	kilobyte	tel.	teléfono

Las letras que forman siglas se escriben con mayúsculas y, por lo general, sin puntos (KRI, 3HO). Cuando forman parte de textos escritos enteramente en mayúsculas se escriben con puntos, y cuando se usan los dígrafos "ch" o "ll" en una sigla, va en mayúscula el primer carácter y en minúscula el segundo (PCCh = Partido Comunista de China).

La generalización de las siglas o los acrónimos (abreviaturas estructuradas a partir de la primera sílaba de términos compuestos) puede incluso permitir escribirlos con minúscula (radar, Mercosur).

El plural de abreviaturas formadas por una sola letra se puede expresar duplicando dicha letra.

P. ej.: páginas = pp.; Estados Unidos = EE.UU.

En el inglés y en el español oral se forma el plural de una sigla con la adición de una "s". En español escrito se construye pluralizando las palabras que rodean a la sigla.

P. ej.: "Inserte los SIMM en las ranuras correspondientes; el equipo sólo reproduce DVD pertenecientes a la zona 1."

Las abreviaturas de las unidades de medida se escriben con minúscula inicial y sin punto.

Las siglas adoptan el género de la palabra que constituye el núcleo de la expresión abreviada.

P. ej.: El KRI (porque Instituto es masculino)

Las siglas mantendrán su estructura original a menos que en español exista la versión correspondiente cuyo uso sea universalmente aceptado.

P. ej.: "En noviembre la UNICEF y la OIT colaboraron en una campaña de promoción..."

La sigla se traduce así: español (Sigla, Inglés). Esto sólo la primera vez que aparece y luego se usa sólo la sigla.

P. ej.: red privada virtual (VPN, Virtual Private Network)

En caso de que no exista una traducción estándar, es preferible dejarla como el original en inglés.

Se recomienda <http://www.acronymfinder.com> como referencia para acrónimos en inglés.

Las siglas menos comunes, cuyo origen no se especifique en inglés, deberán, en lo posible, investigarse. Si se tiene certeza respecto a lo que representan, se recomienda especificarlo en español entre paréntesis la primera vez que aparecen en el texto.

P. ej.: "Es posible que en el dial de su radio también aparezca SW (onda corta)."

Mayúsculas y minúsculas

Las mayúsculas se acentúan.

En español se escribirán con mayúscula inicial siempre y exclusivamente los sustantivos, adjetivos y verbos de títulos.

Se usa mayúscula inicial en la primera palabra después de dos puntos (:), siempre que siga a una fórmula de encabezamiento.

P. ej.: "Nota: Llame a un técnico especializado."

Se escriben con mayúscula inicial todos los sustantivos y adjetivos que componen un nombre propio.

P. ej.: "El Servicio de Impuestos Internos dio a conocer las estadísticas anuales."

La primera palabra del título de cualquier obra artística, titular o encabezado lleva mayúscula.

P. ej.: "Sonata otoñal", "El Guernica".

Se utiliza también mayúscula inicial en las citas o palabras textuales:

P. ej.: Juan dijo: "Estaré esperando en casa esta noche".

Puntuación

A pesar de que en inglés se dejan dos espacios después del punto, en español dejaremos uno solo.

Algunos nombres de segmentos, opciones de perfil, etc. aparecen con guión y otros con dos puntos en el original. Usaremos siempre los dos puntos. A veces también vemos el uso del doble guión (--). En ese caso, utilizaremos una coma en la versión en español.

Existen casos en los que se usan en inglés puntuaciones no conocidas en español. En esos casos, es importante observar qué función está cumpliendo dicha puntuación.

Coma

A diferencia del inglés, en español la coma no se usa para separar elementos similares de un enunciado si estos están separados por las conjunciones “y”, “ni”, “e”, “o” o “u”.

P. ej.: El volumen, la carga, la altitud o la velocidad.

Una excepción a lo anterior se produce cuando la secuencia da lugar a un contenido distinto a los elementos anteriores.

P. ej.: Mueve las piernas, los brazos y el torso, y respira poderosamente.

El vocativo debe ir entre comas. Si va al principio, la coma va atrás; si va al final, la coma va adelante.

P. ej.: El Mahan Tantric, Yogi Bhajan, dió la orden.
"Juan, ¿qué estás haciendo?"
"Apaga las luces, Ana."

Si una o más palabras aclaran un contenido, también es recomendable que vayan entre comas.

P. ej.: El cable principal, identificado con un recubrimiento bicolor, se conecta a la batería.

Comillas

Las comillas deben abrir y cerrar una cita textual. Normalmente, el punto debe ir después de las comillas. Solamente debe ir dentro de las comillas cuando la cita constituye la oración en sí.

P. ej.: “Déjale el resultado a Dios.”
Yogi Bhajan afirma que “el cambio es la ley de la vida”.

Las comillas pueden servir para dar énfasis a una palabra (ironía, sentido especial, extranjerismo, etc.).

P. ej.: La afamada feria europea tiene una exposición “hermana” que se lleva a cabo en Estados Unidos durante el mes de diciembre.

En caso de que se necesiten usar comillas dentro de otras comillas, las internas deben ser de un tipo distinto a las externas. El orden de comillas sugerido es «comillas latinas o angulares», luego “comillas inglesas o altas” y finalmente 'comillas simples'. Otra opción aceptable es empezar con las "comillas inglesas", luego «comillas latinas» y finalmente 'comillas simples'.

P. ej.: « Una vez una señora me pregunto, "¿que hago cuando mi hijo cuando me dice 'no quiero ir'?"».

Si son necesarias más comillas, el orden puede refinarse a ser primero «comillas latinas», luego “comillas inglesas”, luego "comillas rectas", luego ‘comillas sencillas’ y finalmente 'comillas simples'. Dado que en muchas computadoras esto puede ser impráctico, el orden de tipos de comillas puede variar, siempre y cuando tal orden sea consistente dentro del mismo texto.

Guión

El guión se usa para unir palabras compuestas de uso ocasional.

P. ej.: político-social; guerra franco-prusiana

No se usa un guión para separar prefijos de la palabra que modifican (posguerra). Las preposiciones latinas antepuestas a palabras en forma de prefijo tampoco recurren al guión y se mantienen como unidades independientes (ex ministro).

Raya

La raya se puede usar para señalar una frase intercalada, pero preferimos el uso de la coma.

P. ej.: Uno de los fundamentos de la disposición vigente —bastante subvalorada hoy en día— es la protección de los testigos, los miembros del jurado y los abogados de la defensa y la fiscalía.

Signos de exclamación e interrogación

Se debe recordar que estos signos reemplazan el punto final de una frase u oración.

P. ej.: ¡Sola! ¿Estás seguro? Me pareció haberla visto acompañada.

Acentuación

Las reglas de acentuación también se aplican a mayúsculas.

P. ej.: Álvarez, CARÁCTER.

Los pronombres demostrativos “aquello”, “eso” y “esto”, y sus plurales, nunca llevan tilde. Con respecto a los pronombres demostrativos “este”, “ese” y “aquel”, y sus correspondientes femeninos y plurales, ya no es necesario que lleven tilde como lo era anteriormente.

La palabra “o” situada entre dígitos debe llevar tilde cuando se necesite para diferenciarse del cero (entre una letra y un número o entre dos números).

P. ej.: Se debe poner un tornillo cada 4 ó 5 cm para asegurar la superficie en forma uniforme.

Números

La coma se usará como separador decimal y el punto como separador de millares.

Sin embargo, para evitar confusiones en países en los que se escribe el punto como decimal y la coma como separador de millares, es preferible escribir los decimales como palabras o fracciones.

P. ej.: tres y medio o $3\frac{1}{2}$; nueve décimos o $\frac{9}{10}$

Enumeraciones

En una enumeración, si uno de los elementos de la misma lleva artículo, se debe usar en todos. No sucede lo mismo en inglés.

P. ej.: Los ojos, los oídos, la boca, la nariz y la piel constituyen los 5 órganos de percepción.

Listas

Por lo general, en una lista, las frases comienzan en minúscula y se debe respetar la puntuación de la RAE. La excepción a esta regla es cuando la lista es una lista de oraciones completas.

P. ej.: El material incluye:

- el manual del usuario;
- la guía de referencia rápida;
- el manual técnico

Nombres de productos y manuales

Cuando en el texto a traducir se mencione un manual, escrito o producto que no tenga un nombre en español, debe usarse el nombre en el lenguaje original. Preferiblemente los títulos de películas y libros se dejan en inglés, a menos que se trate de productos de las enseñanzas de Yogi Bhanjan a los que los lectores puedan tener acceso fácil o que el título en español sea aceptado universalmente.

Locales

Las fechas se escriben con el formato de DÍA, MES, AÑO, ya sea en forma numérica o en forma alfanumérica.

P. ej.: 25-11-1983
25/11/83,
25 de Noviembre de 1983

Las horas mantienen la misma estructura que en el original, ya sea AM/PM o 24 horas.

En el caso de las divisas, cuando se trata de ejemplos, conviene dejarlas en el original (que usualmente es el dólar estadounidense) con el signo apropiado, ya sea "\$" para el dólar, "€" para el euro, etc. Para agregar claridad, se puede especificar la divisa, ya sea nombrándola o escribiendo el término ISO correspondiente.

P. ej.: \$ 15,00 USD, o \$ 15,00 dólares estadounidenses.
\$ 58,00 MXN, o \$ 58,00 pesos mexicanos
€ 30,00 EUR, o € 30,00 euros.

En el caso de sistemas de medición, las cantidades del Sistema Inglés se convertirán a su equivalente en el Sistema Métrico Decimal. Cuando las medidas se dan en dedos o alguna otra parte del cuerpo (lo cual es común en el lenguaje del yoga), éstas se dejarán en el original, a menos que también exista una aproximación estándar aceptada en el Sistema Métrico Decimal o que en el texto original también se especifique

P.ej.: Eleva los pies a 15 cm sobre el suelo.
El punto del ombligo esta 2 dedos (2,5 cm) bajo el ombligo.

Estandarización de géneros

El vocabulario relacionado con las enseñanzas de Yogi Bhanjan incluye muchas palabras prestadas de lenguas orientales, especialmente el sánscrito y el Gurumukhi. Algunos ejemplos de esto son las palabras sadhana, yoga, Kundalini,

Kriya, Gurdwara, bani, mantra, shabad, etc. Al usarlas en español, el género de estas palabras varía de una persona a la otra, tanto en la comunidad yógica como en la cultura popular. Sin embargo, para las traducciones pertinentes a este manual, estandarizaremos el género de las siguientes palabras:

Bani	Masculino
Gurdwara	Masculino
Kriya	Femenino
Kundalini (energía)	Femenino (como yoga es masculino)
Mantra	Masculino
Pranayama	Masculino
Sadhana	Femenino
Shabad	Masculino
Yoga	Masculino

Apéndice 1 Transliteraciones

Nota: Las vocales no son consideradas letras en el alfabeto gurumukhi. Cada vocal requiere de una consonante a la que esté unida (y que suena antes de la vocal). Cuando en una palabra el sonido de la vocal precede al de una consonante o cuando la palabra constituye solamente el sonido de la vocal, se usan las consonantes mudas A, e, y E. Cuando no hay alguna vocal escrita con una consonante, se asume que el sonido es el de la vocal "mukta" o "A" corta y cerrada.

Gurumukhi	Sonido	Ejemplo [†]	Símbolo
ਅ	A corta y cerrada	Sat	a
ਆ	A larga y abierta	Naam	aa
ਏ	E	Guru Dev	e
ਐ	Mezcla entre A y E	Nirvair (Nirvēr)	ë
ਇ	I corta y cerrada	Nirbho	ī
ਈ	I larga y abierta	Ajuni	i
ਓ	O	Ong	o
ਔ	Mezcla entre O y A	Kaur (Kör)	ö
ਉ	U corta y cerrada	Karta Purakh	u
ਊ	U larga y abierta	ajuni	u
ਬ	B	Bueno	b
ਭ	B aspirada (o mezcla de B y P si es la primera letra en la palabra)	Nir h ho B h ugat Gian	bh
ਕ	K	Carlos	k
ਖ	K aspirada	Purakh	kh
ਖ	K gutural	Kh alsa	kh (en negrita)

[†] Todos los ejemplos son del español, del Llap Lli, o palabras en sánscrito o gurumukhi de uso común en 3HO, al menos que se especifique alguna otra fuente.

[‡] Las vocales no son consideradas letras en el alfabeto gurumukhi. Cada vocal requiere de una consonante a la que esté unida (y que suena antes de la vocal). Cuando en una palabra el sonido de la vocal precede al de una consonante o cuando la palabra constituye solamente el sonido de la vocal, se usan las consonantes mudas ਅ, ਏ, y ਓ. Cuando no hay alguna vocal escrita con una consonante, se asume que el sonido es el de la vocal "mukta" o a corta.

Gurumukhi	Sonido	Ejemplo	Símbolo
ਚ	CH	China	ch
ਛ	CH aspirada	Keti Ch huti naal	chh
ਦ	D	Daniel	d
ਧ	D aspirada (o mezcla de D y T si es la primera letra en la palabra)	D harma	dh
ਡ	D retrofleja	B <u>h</u> and Jamië [§]	<u>d</u>
ਢ	D retrofleja y aspirada	K <u>ad</u> he Tudh Saparavaariaa**	<u>dh</u>
ਫ	F ^{††}	Jiv Furmae	f
ਫ	F	Fernando	f (en negrita)
ਗ	G	Gabriel	g
ਘ	G aspirada (o mezcla de G y K si es la primera letra en la palabra)	Dukh Parhar S <u>u</u> kh G har Le Jaee	gh
ਙ	G gutural	G hanimül <u>K</u> hirall hën ^{‡‡}	gh (en negrita)
ਹ	H (en inglés) o J aspirada y con poca fricción	Sochë Soch Na H ovai	h
ਜ	LL (o J en inglés)	Llap Lli	ll
ਝ	LL aspirada	G <u>u</u> ra <u>l</u> k Dehe B ullhai	llh
ਲ	L	Luis	l
ਮ	M	Manuel	m
ਨ	N	Noviembre	n

§ Del shabad "Bhand Jamië Bhand Nimië"

** Del shabad "Dhan Dhan Raamdaas Gur"

†† Técnicamente, esta F- que es mucho más común que la otra en los mantras, banis y shabads de Sikh Dharma y Kundalini Yoga- se pronuncia con una pequeña "p" al principio: "pf". Sin embargo, la pronunciación simplemente como f es aceptada.

‡‡ De Llaap Saahib

Gurumukhi	Sonido	Ejemplo	Símbolo
ਣ	N retrofleja	Rakhe Rakhan <u>ahaar</u>	<u>n</u>
ਢ	Ñ	Niño	ñ
ਕ	NG, o N con paladar trasero y parte trasera de lengua	namast <u>ng</u> ^{§§}	<u>ng</u>
ਪ	P	Pedro	p
ਰ	R	Jugar	r
ੜ	R rolada	Kar <u>a</u> ^{***} , Char <u>aa</u> ^{†††}	<u>r</u>
ਸ	S	Samuel	s
ਸ਼	SH (en inglés)	Shirley (en inglés)	sh
ਤ	T	También	t
ਥ	T aspirada	Th aapiaa na Llaae	th
ਟ	T retrofleja	Saakat nindak dust <u>t</u> khin ^{‡‡‡}	<u>t</u>
ਠ	T retrofleja aspirada	Th akur	<u>th</u>
ਵ	V o W	Wahe Guru o Victor	v, w ^{§§§}
ਯ	Y (similar a I, no igual a LL)	Yoga	y
ਜ਼	Z (en inglés, no como en España)	Ki Rozi razaak <u>ë</u> ^{‡‡}	z

§§ De Llaap Saahib

*** De las 5 "Ks" del Sikh Dharma

††† Del shabad "Re man"

‡‡‡ Del mantra (y shabad) "Rakhe Rakhanahaar"

§§§ Tanto la "v" como la "w" son aceptables, ya que en ocasiones esta letra suena más como una y en otras como la otra (como con "Wahe Guru" y "Pavan"). Idealmente, se usa la letra apropiada para el sonido correspondiente, pero en muchas ocasiones, las dos son aceptables.

Apéndice 2 Sinónimos de alimentos (Organizado en base al español mexicano)

aguacate	palta, cura, pagua
ajonjolí	sésamo
alcaravea	carvi
betabel	remolach, betarraga
brócoli	brécol
cacahuate	maní
calabacitas	calabacines, zapatillos italianos
camote	batata
chabacano	albaricoque, damasco, albérchigo, abercoque, albarillo, aprisco, alberge
chicharos	guisantes, arvejas
chile	ají, guindilla
cilantro	perifollo, culantro
durazno	melocotón
elote, maiz	choclo, chicha
fresa	frutilla
frijoles	porotos, caraotas, habichuelas
frijoles mungo	porotos mung, soja verde, mongos
jitomate	tomate
naranja	china
nuez de la India	castaña de la India, anacardo
ocra	gombo, quimbombó
palomitas, palomitas de maiz	cancha, canchita, maizpira, pipocas, pochocho, pororó
papas	patatas
papaya	lechosa, mamón
persimonia	persimón, persimon, pérsimo, caqui, ciruela china

piloncillo	chancaca, panela (en México panela se refiere a un tipo de queso fresco sin grasa)
piña	ananá, abacaxi
plátano	banana, banano, guineo
te de pelos de elote	te de barba de choclo, te de estigmas de maíz
toronja	pomelo

Apéndice 3 Sinónimos de alimentos (Organizado en base al inglés)

apricot	albaricoque, albérchigo, abercoque, albarillo, aprisco, alberge, chabacano, damasco
avocado	aguacate, cura, pagua, palta, aguacate
banana	banana, banano, guineo, plátano
beans	porotos, caraotas, habichuelas, frijoles
beet	remolach, betarraga, betabel
broccoli	brécol, brócoli
caraway	carvi, alcaravea
cashew	castaña de la India, anacardo, nuez de la india
chili, chile, chilly, chili peper	ají, guindilla, chile
cilantro	perifollo, culantro, cilantro
coriander	vease cilantro (usualmente, yogi bhajan se refiere a las semillas de cilantro cuando dice "coriander")
corn	choclo, chicha, elote, maiz
corn silk tea	te de barba de choclo, te de estigmas de maíz, te de pelos de elote
grapefruit	pomelo, toronja
gur (en hindi)	chancaca, piloncillo, panela (en méxico panela se refiere a un tipo de queso fresco sin grasa)
mung beans	porotos mung, soja verde, mongos, frijoles mungo
okra	gombo, quimbombó, oca
orange	china, naranja
papaya	lechosa, mamón, papaya
peach	melocotón, durazno
peanut	maní, cacahuate
peas	guisantes, arvejas, chicharos
persimmon	persimón, pérsimo, persimonio, caqui, ciruela china.

pineapple	ananá, abacaxi, piña
popcorn	cancha, canchita, maizpira, pipocas, pochocho, pororó, palomitas de maiz, palomitas
potato, potatoe	patatas, papas
sesame	sésamo, ajonjolí
strawberry	frutilla, fresa
sweet potato	vease "yam"
tomato	tomate, jitomate
yam	batata, camote
zucchini	calabacines, zapatillos italianos, calabacitas

Apéndice 4 Glosario de alimentos

Abedul. Álamo blanco.

Alcaravea, semillas de. Usadas para condimentar algunos panes y guisos.

Almendra, mantequilla de. Pasta hecha con almendras (similar a la crema de cacahuete).

Areca, nueces de (Betel). Planta trepadora originaria del Medio Oriente.

Bacilos lácticos (o lactobasilos). yogurt

Banyan, árbol de. árbol de la India, cuyas ramas crecen tanto que se vuelven a sembrar en la tierra.

Cardamomo. Vaina verde con semillas pequeñas en su interior, muy curativa. Se usa en el yogui té.

Clorofila. Se puede conseguir en tabletas o en jarabe en las tiendas naturistas.

Cúrcuma. Raíz amarilla que es base del curry.(Muy curativa.)

Curry. Condimento de color amarillo cuya base es la cúrcuma.

Endivia (endibia). Variedad de lechuga de hojas muy pequeñas.

Chapati. Tortilla de harina integral originaria de la India.

Frijol mungo. Variedad de frijol, pequeño y de color verde, similar a la lenteja

Ghee. Mantequilla clarificada

Ginseng. Raíz originaria de Oriente.

Hinojo. Es una hierba que se usa como condimento con sabor similar al anís

Jengibre. Raíz sumamente curativa de sabor fuerte que se usa para condimentar diversos guisos y en él yogui té.

Kelp. Alga marina usada como condimento.

Kutti lassi. yogurt más ácido de lo normal.

Lobelia. Planta medicinal.

Panir. Queso de la leche que se corta con jugo de limón o vinagre.

Paprika. Condimento rojo.

Quinina. Se puede conseguir en la farmacia aunque en algunos países ya no se fabrica. En otros países se vende como bebida

Rábano blanco. Variedad de rábano.

Raíz picante. Especie de rábano de piel muy gruesa, de color café.

Subzee (o Sabji). Guisado de vegetales.

Tofu. Queso de leche de soya.

Whey. Suero de leche.

Zarzaparrilla. Hoja muy digestiva de la cual se saca un extracto.

Otro (almuerzo puede ser desayuno o comida en diferentes países, etc.)