

فهرست

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۲	مقدمه.....
۲	پیرامون واژه.....
۲	شناسه و تعریف.....
۴	چیستی.....
۶	یوگا و ریشه ُ ایرانی.....
۷	پیشینه.....
۷	دوران ودایی (۴۰۰۰ تا ۲۰۰۰ پ.م.).....
۹	دوران پیش از کلاسیک (۲۰۰۰ تا ۳۰۰ پ.م.).....
۹	دوران کلاسیک (۳۰۰ پ.م. تا ۱۰۰۰ میلادی).....
۱۰	دوران بعد از کلاسیک (۱۰۰۰ تا ۱۷۵۰ میلادی).....
۱۰	دوران جدید (از ۱۷۵۰ میلادی تا کنون).....
۱۱	فواید و ویژگی‌ها.....
۱۱	تنفس و تمدد اعصاب مناسب.....
۱۲	تفکر مثبت و مدیتیشن تعمق (مدیتیشن).....
۱۲	خواص یوگا در میان سالی.....
۱۴	از زبان یک مربی یوگا.....
۱۴	از زبان یک ورزشکار یوگا.....
۱۵	سلامتی چیزی بیش از بیمار نبودن است :.....
۱۵	چگونگی.....
۱۹	کندالینی یوگا.....
۲۴	فرهنگنامه یوگا.....

مقدمه

ورزش در سلامت روحی و روانی تأثیر به‌سزایی دارد. انجام بعضی از حرکات ورزشی باعث کم شدن فشارهای روانی و اضطراب می‌شود. یکی از این ورزش‌ها یوگا می‌باشد، یوگا قدیمی‌ترین روش‌های تمرین فیزیکی و روحی در دنیا می‌باشد. یوگا هنر زندگی کردن است، دانشی است که باید با زندگی روزانه هر فرد عجین شود زیرا که بر تمام جنبه‌های حیاتی، اعم از جسمی، روانی و روحی تأثیر به‌سزایی دارد.

یوگا ورزشی تصوفی و عرفانی می‌باشد که در شبه قاره هند و توسط هندوها بوجود آمده است. ریشه یابی دقیق این ورزش که توسط چه شخصی و دقیقاً چگونه بوجود آمده کمابیش ناممکن است چرا که تاریخ شکل‌گیری یوگا به سالهای بسیار دور برمی‌گردد.

پیرامون واژه

واژه Yoga در اصل از واژه «یوج» (Yuj) در زبان سانسکریت که به معنی یکپارچه سازی و یگانگی آمده است. واژه «یوج» با واژگان «یک» و «یگانه» در فارسی خویشاوند است. برخی نیز باور دارند که Yoga از واژه پارسی «یوغ» گرفته شده است.

شناسه و تعریف

یوگا از طرفی به معنای "کنترل کردن" آمده است و در آن صورت یوگا را می‌توان علم کنترل امواج فکر و علم مهار قوای تن و ذهن به منظور تسلطی همه جانبه بر توان

بالقوة خود دانست. در این صورت به "روش" این دانش که همانا کنترل قوای تن و فکر است تأکید می شود. با توجه به چنین درکی، یوگا، در کتاب شاندیلیوپانیشاد (Shandilyopanishad)، این گونه تعریف شده است: "یوگا عبارت از کنترل امواج ذهنی است." از طرف دیگر می توان یوگا را به معنای نظاره کردن و دیدن، در نظر گرفت که در نتیجه یوگا علم نظاره خود و خودشناسی است. بدین ترتیب غایت این دانش آشکار می شود. یعنی واقع شدن در طبیعت اصیل خویش و شکافتن تمامی حجابهای نفسانی. بر همین اساس در باگاواد گیتا (Bhagavad gita) اوج یوگا، رویت ذات درونی از طریق ذهن پاک و خالص شده توصیف شده است، و سرانجام یوگا را به معنی "وصل و یکی شدن" نیز ترجمه کرده اند که در آن صورت غرض از انجام تمرینات یوگا آشکار و هویدا می شود. به این معنا، یوگا عبارت است از عملکرد هماهنگ قوای فردی و اتحاد قوای ذهنی (Chitta shakti) با قوای حیاتی تن و حواس (Prana shakti) که منجر به تلخیص انرژی، توسعه آگاهی و در نهایت اتحاد با آگاهی متعال خواهد شد. بنابر این تصور، در رودرایا مالاتانترا (Rudrayamantra) گفته شده: "یک یوگی، فقط در اتحاد با آگاهی متعال، به تجربه یوگا نایل می گردد." بدین ترتیب هر کدام از معانی واژه یوگا، قسمتی از این معرفت عمیق باطنی را آشکار می سازد و اختلاف ذاتی در میان آنها دیده نمی شود.

چیستی

یوگا دارای ابعاد فلسفی و در عین حال کاربردی می‌باشد. به گفته کارشناسان این ورزش، فلسفه یوگا با روح درونی انسان، گیتی و چگونگی ارتباط و پیوستگی این دو سروکار دارد. تمرینات یوگا می‌تواند روح انسان را تقویت کند و آن را به آفریننده جهان هستی نزدیکتر کند، تا بدین صورت انسان از لحاظ روحی، درک بیشتری به خود و خدای خود داشته باشد.

یوگا شناختی مستقیم و بی واسطه از ژرفای هستی خویش و هماهنگی با قوانین طبیعت است. این معرفت شهودی در پی سلوکی پی گیر و عشقی صادقانه حاصل می‌شود. در پی این سلوک، فرد تسلطی همه جانبه بر قوای تن، احساسات و افکار خود پیدا می‌کند. و در نهایت می‌تواند خود را از حیطة تغییرات احساسی و نگرانیهای فکری فراتر برده، در عمق قلب خود قرار یابد، جایی که تلاطمات فکری و محیط خارجی قادر نیست تاثیری بر آن داشته باشد. در مورد واژه "یوگا" اختلافاتی دیده می‌شود، و آن را به معانی: "اتحاد و وصال"، "رؤیت و نظاره" و "کنترل و به زیر یوغ آوردن" به کار برده اند. نه تنها در مورد ریشه واژه یوگا اختلافاتی دیده می‌شود، بلکه در تعاریف و توضیحات مشروحی که درباره یوگا در متون گوناگون آمده نیز تفاوتهایی وجود دارد. این در حالی است که متون کهن و مختلف یوگا، تعاریف متنوع یکدیگر را تأیید کرده اند. ولی در واقع هیچ تعریف مشترکی پیرامون این تجربه عمیق ارائه نشده است. ظاهراً در اکثر موارد، زاویه دید اساتیدی که یوگا را تعریف کرده اند با یکدیگر متفاوت بوده است.

یوگا تعریفی از یک گروه محدودی از تمرینات یا حالت معینی نیست ، بلکه بیشتر اشاره به مجموعه ای از فنون ، از ساده تا بسیار پیشرفته ، و احوال باطنی مختلف و در واقع یک سیر و سلوک کامل دارد.

روشن بینان و دانایان بسیاری ، بویژه در هند ، در پس سالها تزکیه نفس و مراقبه های ژرف ، حالاتی متفاوت از آگاهی را کشف و تجربه کردند. مجموعه این حالات و فنون و تعالیمی که برای درک و وصول به این احوال توسط آن مردان خردمند طراحی و دریافت شد "یوگا" خوانده می شود.

هر کدام از این خردمندان ، جنبه هایی خاص از این معرفت گسترده را مورد توجه قرار داده ، براساس آن تعریفی ارائه کرده اند . البته این تعاریف از هم بیگانه نیستند. آنها تماماً در حول خودشناسی و بالا بردن توان فردی و توسعه آگاهی متمرکز می باشند. ولی برخی روش این علم و بعضی غرض از اجرای این فنون و گروهی نیز غایت این تعالیم را توصیف و تشریح کرده اند. بنابر این برای درک بهتر از این معرفت گسترده و نه چندان روشن ، مطلوبتر آن است که این تعابیر مختلف را در کنار هم گذاشته و از همه آنها بهره ببریم.

یوگا و ریشهٔ ایرانی

برخی را اعتقاد بر آنست که یوگا از میان ایران و ایرانیان برخاسته است. هرچند بر این اعتقاد دلیل محکمی در دست نیست ولی اگر بپذیریم که یکی از عمده ترین منابع یوگا "ودا" هاست با توجه به اینکه رسالت ودا وابسته به قوم آریایی می باشد، ایرانیان از سرآغاز تاریخ به آن وابسته‌اند. ولی ما نمی‌دانیم چرا اجداد ما از آن دسته از برادران خود که وداها را نزد خود حفظ کردند جدا شدند. به هر حال آنها هر دو از میراثی واحد برخوردار بودند. در طول تاریخ بارها و بارها به شواهدی برخورد می‌کنیم که نزدیکی دو قوم هند و ایرانی را نشان می‌دهد حتی در چند قرن اخیر بسیاری از پژوهشگران و آگاهان از اشتراکات فرهنگ عرفانی هند و ایران با نگارش رسالات متعدد این مهم را آشکار ساخته‌اند مانند "محمد دارالشکوه" در رسالهٔ "مجمع البحرین". آنچه مسلم است اینکه فرهنگ ایران و هند از اساس با هم دارای اشتراکات فراوانی است تا حدی که برخی عقاید و آثار در واقع بطور یکسان از آن هر دو فرهنگ است. به نظر می‌رسد که یوگا نیز آنقدر در ایران در حال گسترش است که بزودی بتوان گفت همانقدر متعلق به هند است که به ایران. در سالهای اخیر اساتیدی مثل پروفیسور عباس شوشتری، پروفیسور داریوش شایگان، دکتر جلال نایینی و آقای پاشایی کمک‌های مهمی جهت معرفی یوگا به طور تئوری به علاقمندان کرده‌اند. هرچند که بیشترین سهم را در این میان مترجمین داشته‌اند، در هر حال با همراهی یوگی‌های ایران، یوگا بطور عملی هم مورد بررسی، آموزش و پژوهش است.

پیشینه

به لحاظ تاریخی می توان سیر تحولات یوگا را در پنج مرحله بررسی کرد: عصر ودایی

(Vedic Yoga)

دوران پیش از کلاسیک (Preclassical Yoga)

دوران کلاسیک (Classical Yoga)

دوران بعد از کلاسیک (Post Classical Yoga)

دوران مدرن (Modern Yoga)

دوران ودایی (۴۰۰۰ تا ۲۰۰۰ پ.م.)

هر چند در این دوران مستقیماً از واژه یوگا نشانی نمی یابیم، ولی پنداره‌های قابل استنادی در متون ودایی یافت می شود. منظور از متون ودایی چهار جنگ کهن به

نام‌های زیر است: ریگ ودا Rig veda

ساما ودا Sama V

یاچور ودا Vajur V

آثاروا ودا Atharva V

در واقع کهن ترین متون مکتوب و ادبیات بشری همین کتاب‌ها هستند. طی تحقیقات باستان شناختی در دو دهه اخیر سرآغاز تمدن در هند از هفت هزار سال پیش از میلاد از ناحیه ای نزدیک به دهکده مهرگر (Mehrgarh) آغاز شده است و

در هزاره سوم پیش از میلاد منجر به ساخته شدن شهرهای بزرگ و مهمی مثل موهنجو دارو (Mohenjo daro) هاراپا (Harappa) و دلاویرا (Dholavira) شد. این تمدن از شرق گنگ به طرف افغانستان و از ایران به سوی بمبئی توسعه یافت. این تمدن کهن را عموماً به نام تمدن ساراسواتی (Sarasvati) می‌شناسند. طبق نگرشهای ودایی شعور ناب و وجود متعال که خالق هستی از روی عشق و مهر بوده است "وداها" را به نوع بشر آموخت تا چگونگی زیستن در همسویی با قوانین "دارما" حفظ شود. به این معنا "وداها" در قلب خود مفهوم "یوگا" را در بر دارند هر چند که تنها از طریق واژگانی چون "تاپا" (Tapah) در این دوران به یوگای اصطلاحی نزدیک می‌شویم.

برای درک بهتر و کامل "وداها" "ریشی‌ها"، ودانگا (Vedanga) را بمنظور فهم و استفاده از وداها ارائه کردند. "آنگا" (Anga) به معنای شاخه و بخش است پس ودانگا

یعنی اجزاء و شاخه‌های ودا که شامل موارد زیر می‌شود. Kalpa

Jyotisha

Shiksha

Chandas

Vyakarana

Nirukta

از طرفی زمینه دیگری از آموزشهای ودایی به نام اوپاودا (Upaveda) نیز به منظور استفاده کاربردی از وداها شکل گرفت که شامل موارد زیر بود. Ayurveda (طب

ودایی)

Dhanur Veda (ورزش رزمی ودایی)

Sthapatya Veda (معماری ودایی)

Gandharva Veda (موسیقی ودایی)

دوران پیش از کلاسیک (۲۰۰۰ تا ۳۰۰ پ.م.)

متون اوپانیشاد (Upanishad) و نهایتاً باگاواد گیتا (Bhagavad Gita) از دستاوردهای والای این دوران است. در این دوران به صراحت واژه یوگا و ابعاد عملی یوگا قابل بررسی است. مهمترین پیام این دوران شناسایی آتما (Atma) و برهما (Brahma) و طریق همسویی بین آن دو از طریق سلوک و معرفت است. از دیگر دستاوردهای مهم این دوران طبقه بندی سه گانه آگاهی بشری و امکان استقرار و یگانگی در آگاهی (Chatur Avasthanam) یکپارچه است.

دوران کلاسیک (۳۰۰ پ.م. تا ۱۰۰۰ میلادی)

در این دوران خلاصه و زبده تمام آموزه های یوگایی تا آن زمان در متنی به نام یوگا سوترا (Yoga) Sutra توسط حکیم و یوگی نامدار هند، پاتانجلی، گردآوری و تدوین شد. به همین دلیل این دوران را به نام دوره پاتانجلی یا دوره یوگای هشت مرحله ای نیز می شناسند. یکی از مهمترین دستاوردهای این دوران طبقه بندی راه عملی یوگا به هشت مرحله است:

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| ۱. یاما (Yama) | ۵. پراتیاهارا (Pratyahara) |
| ۲. نیاما (Nyama) | ۶. دارانا (Dharana) |
| ۳. آسانا (Asana) | ۷. دیانا (Dhyana) |
| ۴. پرانایاما (Pranayama) | ۸. سامادی (Samadhi) |

دوران بعد از کلاسیک (۱۰۰۰ تا ۱۷۵۰ میلادی)

در این دوران یوگی‌ها سعی در ارتباط بیشتر با مردم دارند و در نتیجه آموزه‌های خود را نیز قابل فهم‌تر ارائه کرده‌اند. از مهم‌ترین متون در این دوران می‌توان به هاتا یوگا پرادی پیکا (Hatha Yoga Pradipika)، گراند سامهیتا (Ghrand Samhita)، شیوا سامهیتا (Shiva Samhita) اشاره کرد. در این عصر تعالیم عملی‌تر و قابل فهم‌تر یوگا مثل "هاتا یوگا" گسترش یافت و به موازات آن گروه‌ها و سنت‌های گوناگون آموزش این روشها مانند سنت نات (Nath) نیز مورد توجه قرار گرفتند.

دوران جدید (از ۱۷۵۰ میلادی تا کنون)

در اینجا اشاره به دوره حکومت بریتانیای کبیر بر شبه قاره هند ضروری به نظر می‌رسد. چرا که انگلیسی‌ها بویژه کمپانی هند شرقی مایل به توسعه آموزش‌های سنتی معلمین و گوروهای هندی نبود. ولی سرانجام در سال ۱۸۹۳ با سخنرانی سوامی ویوکاناندا (Sw. Vive Kananda) و متعاقب آن ورود سوامی یوگاناندا (Sw. Yogananda) در سال ۱۹۲۰ به آمریکا، یوگا وارد مرحله امروزین خود شد، یعنی گسترش بیش از حد به کمک وسایل ارتباط جمعی، یافتن مبانی علمی برای تمرینات یوگا، استفاده قاعده‌مند از فنون یوگا براساس نگرش‌های علمی و سرانجام عوام زدگی و فراموش کردن پیام و اهداف اصلی دانش یوگا.

فواید و ویژگی‌ها

یوگا فواید و ویژگی‌های گسترده‌ای دارد. توجه کنید که اگر این ورزش به طور مرتب و از سنین پایین (کودکی) شروع و پی‌گیری شود، فواید آن چند برابر خواهد شد. از فواید یوگا می‌توان به نکات زیر اشاره کرد: تقویت در دقت و تمرکز

تقویت تفکر و روشن بینی و امیدواری

تقویت قدرت تخیل و خلاقیت

تقویت اعتماد به نفس و مثبت گرایی

تقویت قالبیت هماهنگی ذهنی با فیزیکی بدن (کنترل بهتر بدنی)

تقویت اعتقاد (اعتقاد به خالق هستی با برانگیختن قدرت اندیشه و آرامش)

تنفس و تمدد اعصاب مناسب

تنفس زندگی میبخشد، این هم به همان سادگیست. بدون اکسیژن هیچ کدام از سلول‌های بدن نمیتوانند بیش از چند دقیقه زنده بمانند. اغلب مردم تنها از بخشی از ظرفیت کامل تنفسشان استفاده میکنند، در حدود یک سوم اکسیژنی که ششهایشان قادر به استفاده است را بدرون ششها میبرند. این منجر به خستگی و استرس میشود. روش تنفس یوگایی به شما میاموزد که از طریق بینی تنفس کنید، به بازدم بیش از دم توجه و تمرکز کنید و ششها را پاکیزه و از سموم عاری گردانید. این تکنیکها منسوب به افزایش سلامتی جسمی و روحی شما هستند. تنفس صحیح متمرکز بر تکنیک تنفس با بینی برای رها کردن انرژی و سرزندگی

میباشد. تمرینهای تنفسی بر عمل بازدم و نه برعمل دم تمرکز میکنند، تا بتوانند ششها را از هوای مانده و غیر تازه پاک، و سموم را از بدن بیرون کنند. آزاد سازی تنش از طریق تمدد اعصاب برای سلامتی بدن حیاتی است. هر جلسه آساناس یوگا را با تمدد اعصاب شروع و خاتمه دهید و مابین حالتها استراحت کنید. این کار اجازه میدهد تا اینکه انرژی آزاد شده آزادانه جاری گردد.

تفکر مثبت و مدیتیشن تعمق (مدیتیشن)

حالت حس آگاهی است. هنگامی که مدیتیشن را تمرین می کنید، ابتدا شما باید بیاموزید که چگونه ذهن خود را آرام، و انرژی فکری خود را به درون متمرکز کنید. مدیتیشن میتواند بشما کمک کند تا استرس را تسکین داده و انرژی از دست رفته یتان را بازگردانید. هرگاه بصورت مرتب تمرین کنید، متوجه خواهید شد می توانید واضح تر و مثبت تر بیندیشید.

خواص یوگا در میان سالی

تحقیقات جدید نشان داده است که حرکت های کششی و آرامبخش یوگا همانند هنگامی که شما در حال دویدن در یک سطح بدون شیب هستید کالری می سوزاند و می تواند عامل بسیار موثری در سنین میان سالی برای کنترل وزن بدن باشد. محققان به این نتیجه رسیده اند که اغلب افرادی که اضافه وزن دارند و در سنین ۵۰-۶۰ سالگی به تمرینات یوگا می پردازند بعد از گذشت ده سال تمرین حدود ۳-۴

کیلوگرم از وزن خود را از دست می دهند، در حالی که سایر افراد مشابه که تمرینات یوگا نمی کنند در این مدت بیش از ۵-۶ کیلو به وزن آنها اضافه می شود.

آلن کریستال (Alan Kristal) یکی از محققان مرکز تحقیقات سرطان Fred Hutchinson که دستیار اول تحقیق در باره یوگا بوده است، معتقد است که این مهم هیچ دلیلی ندارد جز اینکه یوگا باعث سوخته شدن کالری در بدن می شود.

آلن کریستال که خود شخصاً بیش از ده سال است به تمرینات یوگا می پردازد می گوید: "به غیر از مواردی که بصورت جدی به یوگا می پردازید نباید انتظار تغییر مثبت در وزن خود را داشته باشید."

وی همچنین معتقد است که انجام منظم تمرینات یوگا باعث می شود تا مردم سنین مختلف در فرم بوده و خورد و خوراک مناسبی داشته باشند. یوگا از لحاظ روحی نیز باعث می شود تا مردم به سمت رفتارهای ناهنجار کشیده نشوند و دچار استرس و افسردگی های معمول جامعه شهرنشین نگردند. باید توجه کرد که علت برخی از افزایش وزن ها استرس و افسردگی است که در این حالت شخص برای فرار از مشکلات روحی به خوردن روی می آورد.

کریستال می گوید: "شما پس از مدتی انجام تمرینات یوگا احساس مثبت و سرحال بودن خواهید کرد."

اما این تحقیق نتیجه بررسی اطلاعات مربوط به ۱۵،۵۰۰ نفر از افرادی بوده است که بین ۵۰ تا ۵۷ سال سن داشته اند. نتیجه این تحقیقات در نسخه ماه جولای/آگوست مجله *Alternative Therapies in Health and Medicine* منتشر شده است.

در این مقاله همچنین آمده است که افرادی که به سمت یوگا می روند معمولاً از خوردن غذاهای آماده و تنقلات پرهیز می کنند، چرا که آنها می خواهند به بدن خود احترام بگذارند.

از زبان یک مربی یوگا

خانم مری ایمنی (Mary Imani) که مدت پنج سال است بعنوان معلم یوگا در مرکز ۸ Limbs در حال کار است می گوید: "بسیار دشوار است که انسان یوگا انجام دهد و در کنار آن از غذاهای سنگین بخورد بعنوان مثال حتی خوردن یک قطعه از پیتزا ممکن است شما را از انجام برخی حرکت های خاص در یوگا باز دارد". او معتقد است که یوگا به انسان کمک می کند که یک شرایط ایده آل و معتدل برای زندگی روح و بدن خود پیدا کند.

از زبان یک ورزشکار یوگا

گلوریا سوپلی (Gloria Supplee) که ۵۹ سال دارد برای مدت ۵ سال است که یوگا کار می کند. وی معتقد است که تمرینات یوگا برای او بسیار مفید بوده و به او کمک کرده تا وزن خود را در این مدت کنترل کند. او می گوید: "یوگا کمک می کند که بدن خود را در حالت متعادل نگه دارید."

در کنار این موضوع، بسیاری از طرفداران یوگا و همینطور برخی متخصصین معتقد هستند که کاهش وزن و کنترل متابولیسم در بدن از عوارض جانبی ای است که تمرینات یوگا با خود به همراه می آورد و دلیل آن چیز جز نظم و دیسپلینی که یوگا به نحوه تنفس کردن، خورد و خوراک، نگهداری از بند و ... می دهد نیست.

سلامتی چیزی بیش از بیمار نبودن است :

چینی ها معتقدند سلامتی ترکیبی از سلامت روح . ذهن و جسم می باشد و سلامت کامل با تعادل این سه سیستم امکان پذیر است . آنان معتقدند تعادل بسیار حیاطی و مهم است و هر عضوی با اعضا ء مر تبط دیگر باید در حال تعادل باشد تا انرژی مثبت در همه بدن ایجاد شود و سلامت کامل برقرار شود .

چگونگی

تمرینات اصلی (وضعیت های) یوگا که به آنها آسانا نیز گفته می شود، تمرینات کششی بی خطری هستند که به غیر از انعطاف پذیری و تمرکز فکری، خسته گی را از بدن شما دور می کنند.

در اینجا شما با چند وضعیت یوگا آشنا می شوید:

وضعیت کماندار

این تمرین که به آن تمرین تیرانداز هم گفته می شود، باعث به حرکت در آمدن تقریباً تمامی مفاصل دست و پا می گردد، که این عمل سبب انعطاف پذیری بیشتر این

مفاصل می شود. تمرین کماندار به بهبود تعادل فیزیکی و هماهنگی حرکات بدنی کمک فراوان می کند.

برای انجام این وضعیت، بر روی زمین بنشینید و پاهایتان را به صورت کشیده به جلو دراز کنید. سپس دستهایتان را آرام آرام دراز کرده و شصت پاهای را بگیرید. در حین اینکار، تنفس آرام را نیز فراموش نکنید. هنگامیکه شست پای خود را گرفته اید و آنرا محکم روی زمین نگه داشته اید، زانوی راست خود را خم کنید و انگشتان پای راست را به آرامی به سمت گوش راست خود نزدیک کنید. فرض کنید که یک کماندار هستید و پای چپتان یک کمان است، که آنرا ثابت نگه داشتید و با دست راست می خواهید شلیک کنید. در همین حالت بمانید (تا زمانی که خسته شدید) و سعی کنید تمرکز و تنفس آرام را حفظ کنید.

سپس آرام آرام به وضعیت او باز گردید و چند لحظه ای استراحت کنید. بعد اینکار را دومرتبه، اما با پای دیگر تکرار کنید.

وضعیت کمان

این وضعیت به شما کمک می کند تا عضلات پشت بدن خود را تقویت کنید. همچنین این تمرین باعث می شود تا ستون مهره های شما انعطاف پذیر شوند. از مزایای دیگر تمرین کمان می توان به باز شدن قفسه سینه و کمک به تنفس بهتر اشاره کرد.

برای تمرین این وضعیت، ابتدا بر روی زمین (روی شکم) دراز بکشید. پاها را کمی از هم باز کنید و دستهایتان را دو طرف بدن قرار دهید. تنفس آرام را حفظ کنید. زانوها را خم کنید تا کف پاهایتان به پشت نزدیک شوند. بعد دست هایتان را آرام به عقب ببرید و پاهایتان را از مچ بگیرید.

سپس با دستها، پاهایتان را به عقب بکشید و آرام تنفس کنید. در این حین سعی کنید تمرکز کنید و اصلا عجله نکنید. تا جایی که احساس خسته نکرده اید در این وضعیت بمانید. بعد چند لحظه استراحت کنید و دوباره به تمرین این وضعیت ادامه دهید.

● یوگای عملی از هشت رکن اساسی تشکیل می شود:

(۱) یاما شامل تعلیم چگونگی رفتار اجتماعی است. سالک در این بخش می آموزد که به دیگران آزار نرساند و با آنان روابطی دوستانه برقرار کند (آهیمسا)، صادق، راستگو و امین باشد (ساتیا)، تمایلات جنسی خود را تعدیل کند (براهماچاریا)، حسود و کم بین نباشد (آپریگراها)، به حقوق دیگران احترام بگذارد (آستیا) و از فریب و نیرنگ به هر شکل آن اجتناب کند.

(۲) نیاما شامل تعلیم انتظامات فردی است. سالک در این مرحله می آموزد که در کارها و امور خود منظم باشد و جسم و روان خود را پاک نگه دارد (سوچا)، قانع باشد و از خود و دیگران انتظارات متناسب داشته باشد (سنتوشا)، آرام و شجاع باشد و در مقابل مشکلات زندگی پایداری کند (تاپا)، ضعفها و توانایی های خود را به خوبی بشناسد (سوادایا)، و در مقابل خداوند و مشیت او راضی و تسلیم باشد (ایشواراپرانیدانا).

۳) آسانا شامل تعلیم حرکات جسمی و نرمش های یوگا است و در این بخش سالک با انجام حرکات ویژه یوگا به صورت منظم و درست، در راستای ایجاد و حفظ سلامت جسمی و روانی خود تلاش می کند.

۴) پرانایاما علم کنترل تنفس برای کمک به تمرکز افکار و حفظ سلامت است. سالک در این بخش می آموزد که با کنترل بخش های گوناگون تنفس خود شامل دم، بازدم و زمان حبس نفس آثاری گوناگون در بدن خود ایجاد کند.

۵) پراتیاهارا مرحله کنترل ذهن از خواهشهای نفسانی است؛ پاکی ذهن از خواهشها، کشمکش ها و اضطراب ها سر آغاز تمرکز درونی و تعالی روحی خواهد بود. سالک در این مرحله می آموزد که نسبت به دریافت ها و واکنش هایش در برابر محرک های بیرونی هشیار باشد و آنها را کنترل کند و با مثبت نگری به وقایع بیرونی و نظارت بر واکنش های درونی، آنها را به وسیله ای برای کسب انرژی روحی و روانی تبدیل کند.

۶) دهارانا یعنی تمرکز فکر و توجه کامل روی فعالیتها؛ هنگامی که سالک از تنش ها و اضطراب ها رهایی یافت می تواند با تمرکز هرچه بیشتر روی اعمال و افکارش، استعدادهای درونی خود را بیش از پیش شکوفا کند.

۷) دیانا یا خلاء ذهنی و مدیتیشن. سالکی که از قید درگیری های ذهنی و خواهش های نفسانی رها شده است در این بخش می آموزد که ذهن خود را در نوعی خلاء ویژه قرار دهد و از این راه فرصت ذخیره سازی انرژی روانی و امکان رشد توانایی های ذهنی را به دست آورد. در این شرایط ذهن سالک از تمامی تفکرات پراکنده آزاد است و تنها به وحدت با کاینات معطوف است.

۸) سمادهی بالاترین مرحله یوگا و با وصل، پیوستن، و یکی شدن با خالق مترادف است. در این مرحله، دیگر سالک میان خود، خدا و هستی هیچگونه جدایی نمی بیند.

کندالینی یوگا

کندالینی یک انرژی است که در همه اشخاص وجود دارد. این انرژی به عنوان یک کاتالیزور و فعال کننده برای رسیدن به درجه کمال معنوی که همه ما برای تجسم بخشیدن به آن متولد شده ایم، به وجود آمده است. کندالینی یوگا شگردی است که با بکار بستن آن میتوان به این انرژی دسترسی پیدا نمود. این سیستم به ما در خنثی کردن فشارهای زندگی کمک میکند تا بتوانیم احساس شادی، سلامت و رضایت را در خود ایجاد کنیم.

کندالینی یوگا یک سیستم پویا و مرکب از تنفس، حرکت، کشش، استفاده از صدا و ریتم، تمدد اعصاب و مراقبه است. هر جلسه پرداختن به این یوگا شامل تمریناتی برای گرم کردن بدن و انعطاف ستون مهره ها، مرحله خاصی برای انرژی، تمدد اعصاب و مراقبه است. مجموعه تمرینات کندالینی یوگا را میتوان به صدها شکل و ترکیب مختلف اجرا نمود.

کندالینی در زبان سانسکریت به معنی "چمبره زده چون مار" است که به نیروی نهفته در ما که موجب خود درمانی، ادراک عمیق و نبوغ خلاق میشود، اشاره دارد. به این انرژی روحی، با نامهای متفاوت در بسیاری از علوم رفتاری مختلف اشاره شده است.

در کندالینی یوگا قصد بر این است که ما متوجه شویم که قدرت واقعی هر شخص از درون حاصل میشود و بدانیم که میتوانیم بر قدرتی فراتر از نیروی عضلات تکیه کرده و بر جریان روح و انرژی در بدن خود اطمینان داشته باشیم. در پرتو چنین قدرتی، پیشرفت و ترقی به شیوه زندگی تبدیل میشود. در کندالینی یوگا این اعتقاد وجود دارد که سیستم عصبی قوی و سیستم غددی سلامت، پیش شرطهای یک زندگی سرشار از نظم و درخشندگی به شمار میروند.

کل فلسفه درونی کندالینی یوگا را میتوان در دو کلمه خلاصه کرد: "ایستادگی کردن" به این معنا که در انجام هر تمرین، هنگامی که ادامه دادن مشکل میشود و شخص تصمیمی آگاهانه برای ادامه دادن و ایستادگی کردن میگیرد، به مرحله ای بالاتر از آنچه هست دست یافته و زندگی خود را دگرگون میکند.

در حقیقت، هر تمرینی در کندالینی یوگا، میتواند نماد زندگی ما در ابعادی بسیار کوچک باشد. استادان کندالینی یوگا میان چگونگی انجام شدن تمرین توسط یک کارآموز و چگونه زندگی کردن وی ارتباط مستقیمی میبینند. از نظر آنان اگر ما بتوانیم این عادت خوب را کسب کرده و آنرا حفظ کنیم، در هر پیشامدی که نیازمند صرف نیروی اضافه باشد- رساندن پروژه به ضرب العجل، شرکت در مسابقه ورزش سرنوشت ساز و..- میتوانیم به خود اطمینان کامل داشته باشیم.

شکوفایی کامل کندالینی یوگا در هند صورت گرفته است و از این رودخانه عظیم، از بهم پیوستن سه رود تشکیل شده است:

▪ سنت نات (Nath)، که بر شناخت فنون مقدس تاکید دارد (یوگا)

▪ سنت سانت (Sant)، بر احترام به معلم یا مراد تاکید کرده است. (در کندالینی یوگا، مراد یا پیشوا دارای تاثیر ارتعاشی شناخته میشود، که منظور ارتعاش جریان سیال تعالیم اوست نه خود وی.)

▪ سنت باکتی (Bhakti)، به تجلیل از احترام و از خودگذشتگی برای محبوب- خداوند- میپردازد. (مانند مانترهایی (اوراد) که به وصف صفات و فضایل پروردگار میپردازد.)

چنان که تقسیمات فوق برمی آید، کندالینی یوگا زندگی جوانی در آغاز راه زندگی مستقل را با حس تشخیص ریاضت کشیده یک یوگی ترکیب میکند و انضباط یک سرباز را با دیدگاه یک قدیس در می آمیزد. آگاهی و یافتن پاسخ در این است که بتوانیم دارای فروتنی کافی برای خدمتگذاری، شان و اقتدار برای الهام بخشی و شجاعت و هوشیاری برای قرار دادن خود در مسیر الهی باشیم.

کندالینی یوگا اگر به طور مداوم و منظم انجام شود میتواند سیستم عصبی را قوی کرده، سیستم غدد را متعادل نموده و انرژی ذهن و احساسات را تحت کنترل درآورد. در حالی که فنون عمومی یوگا بر تمرینات وضعیت اندام و تنفس متمرکز هستند، کندالینی، با وارد کردن یوگا به فعالیتهای روزمره، آنرا یک گام به جلو برده است. از جمله تاثیرات کندالینی میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

▪ عملکرد بهتر بدن:

کندالینی یوگا، در کنار تغییرات صحیح در شیوه زندگی میتواند دستگاہ گوارش، اعصاب، غدد لنفاوی، سیستم قلبی عروقی، غدد و سیستمهای حیاتی دیگر را تنظیم کند.

▪ زیبایی:

کندالینی یوگا میتواند بدنهای عادی و مشکل دار را به اندامهایی برازنده تبدیل کند. کندالینی تنها سیستمی است که بر اهمیت تعادل غدد در رابطه با سلامت جسم و روح تاکید میکند و این امر تاثیر مستقیمی بر زیبایی ظاهری و آرامش درونی دارد.

▪ افزایش درک شهودی:

حس ششم، نعمتی است که همه ما از آن برخورداریم. کندالینی یوگا با کار بر روی مراکز عالی مغز به شخص امکان میدهد تا با دریافت ریزه کاریها و محاسبه خصوصیات و اجزای هر موقعیت، به یقینی دست یابد که دیگران از آن بی بهره اند. درک شهودی قویتر میتواند ما را در برابر خطرات محافظت کرده و مانع نزدیک شدن به نیروهای منفی شود.

▪ از بین بردن عادات منفی:

بارها پیش می آید که ما در اثر آسیبهای شدید احساسی یا مشکلات حل نشدنی زندگی به خودویرانگری دست میزنیم. این حالت میتواند به اشکال پرخوری، نوشیدن الکل، اعتیاد به مواد مخدر و وابستگیهای مخرب دیگر نمایان شود. در کندالینی یوگا

تکنیکهای خاصی وجود دارد که به شخص کمک میکند به کنه آنچه موجب آزارش شده پی ببرد و از عادات منفی خود دور شود.

▪ خلاقیت:

گذشته از تواناییهای هنری، خلاقیت یک توانایی ذهنی است که ما کمک میکنند در هر زمینه خودانگیخته، ماهر و معنادار عمل کنیم. کندالینی یوگا به ما کمک میکند که کوچکترین عمل ما به صورت یک بیانیه شخصی دربیاید.

فرهنگنامه یوگا

A ●

AGNI TATTWA: عنصر آتش.

AHAMKARA: من - خویشتن.

AHIMSA: عدم خشونت.

AJNA CHAKRA: مرکز فرمان روانی واقع در میان مغز - چشم سوم.

AKASHA TATTWA: عنصر اتر.

AMAROLI: تمرین یوگای تانتراپی که در آن از ادرار بصورت داخلی یا خارجی برای تامین سلامتی ذهن و بدن استفاده می شود.

AMRIT: شهد سایکیک که در بیندو ترشح شده و از لالانا چاکرا بر روی ویشودهی چاکرا می چکد و احساس سرمستی و شغف ایجاد می کند.

ANAHATA CHAKRA: مرکز روانی واقع در ناحیه قلب.

ANAHATA NADA: صدای ناشنیده و لاینقطع

ANANDA: شغف جاودانی.

ANANDAMAYA KOSHA: کالبد سعادت و شغف.

ANNAMAYA KOSHA: غلاف یا کالبد مادی.

ANTAHKARANA: ابزار درونی - ذهن متجلی شده که شامل چهار بعد ماناس ، بودهی ، چیتا و آهامکارا می باشد.

ANUSHTHANA: دوره ثابت و معین سادانا که معمولا از صبح زود تا اواخر شب انجام می شود.

APANA VAYU: انرژی حیاتی واقع در پایین بدن زیر ناف.

APARIGRAHA: عدم مالکیت - قبول نکردن هدایای تجملی.

APAS TATTWA: عنصر آب.

ARTHA: نیازهای مادی - ثروت.

ASANA: وضعیت راحت و ثابت بدنی.

ASHRAM: اجتماع یوگایی که ساکنین آن بطور یکسان زیر نظر گورو زندگی و کار می کنند.

ASHRAMA DHARMA: چهار مرحله زندگی که عبارتند از براهماچاریا ، گریهاستا ، واناپراستا و سانیااسا.

ASHTANGA YOGA: یوگای هشتگانه که شامل بخشهای یاما ، نیاما ، آسانا ، پرانایاما ، پراتیاهارا ، دهارانا ، دهیانا و سامادهی می باشد.

ASMITA: وضعیتی فراسوی خویشتن و احساس منیت که در آن تنها آگاهی خالص وجود دارد.

ASTEYA: درستکاری - دزدی نکردن.

ATMAN: روح فردی.

AUSHADI: بیدار کردن انرژی معنوی از طریق گیاهان.

AVADHUTA: عابدی که دنیا را ترک گفته باشد. ششمین مرتبه سانیااسا که عابد در آن معمولا برهنه می باشد - بالاترین مرتبه ریاضت.

AVATARA: تجسد مقدس - تجسد خداوند بر روی زمین.

AYURVEDA: سیستم ودایی تشخیص و درمان بیماریها.

آبیااسا(Abhyasa): تمرین، ممارست، مقایسه شود با وایراگا

آتمان(Atman): خود، خود متعالی یا روح که جاودانی و فرا - آگاه است، هویت یا ذات واقعی ما، گاهی بین آتمان به عنوان خود هر شخص و پاراما _ آتمان به عنوان

خود متعالی تفاوت قابل می شوند. رجوع کنید به پوروشا، مقایسه شود با برهنه

آدوایتا(Advaita): حقیقت، آموزش اینکه تنها یک واقعیت وجود دارد(آتمان، برهنه)، به ویژه در اوپانیاشادها، رجوع شود به ودانتا

آرجونا (Arjuna): سید، یکی از پنج شاهزاده پانداوا که در جنگ بزرگی که در ماهابهاراتا به تصویر کشیده شده است شرکت داشت، مرید انسانی خداگونه بنام کریشنا که تعالیم وی در باگاواد گیتا نوشته شده است.

آسانا (Asana): نشستن، وضع قرار گرفتن فیزیکی بدن (رجوع شود به آنگا، مودرا): سومین پایه (آنگا) از مسیره‌های هشتگانه پاتنجلی (آشتانگا یوگا)، این اصطلاح در آغاز تنها به معنی وضعیت مدیتیشن بکار گرفته می شد اما بعدها در هاتا یوگا این جنبه از راه یوگا به میزان زیادی تکامل یافت

آسمیتا (Asmita): هست بودن، من بودن، یکی از مفاهیم در یوگای هشتگانه پاتنجلی، تقریباً معادل آهامکارا
آشراما (Ashrama): عزلتکده، همچنین یکی از مراحل زندگی مانند براهماچاریا، منزل نشینی، جنگل نشینی، و عزلت کامل (سامنیاسین)
آشتانگا یوگا (Ashta-anga-yoga, ashtanga-yoga): پیوند هشتگانه، یوگای هشتگانه پاتنجلی شامل انضباط اخلاقی (یاما)، پرهیز فردی (نیاما)، حرکات (آسانا)، کنترل تنفس (پرانایاما)، بازداری حسی (پراتیهارا)، تمرکز (دهارانا)، مراقبه (دیانا)، و خلسه (سمادهی) که فرد را به رهایی (کایوالیا) هدایت می کنند.
آکاریا (Acarya): مربی، راهنما، مرشد، مقایسه شود با گورو

آکاشا (Akasha): اتر، فضا، اولین عنصر مادی از پنج عنصری که جهان مادی را تشکیل داده است، گاهی برای اشاره به فضای درونی یا فضای آگاهی (موسوم به سید - آکاشا) نیز به کار گرفته می شود.

آمریتا (Amrita): بی مرگی، فناپذیری، اشاره به روح فناپذیر (آتمان، پوروشا)، همچنین عصاره فناپذیری که از مرکز انرژی روانی ناحیه تاج سر خارج می شود (رجوع کنید به ساهاس رارا - چاکرا) و در حالت فعال شده، جسم را به جسم الهی تبدیل می کند (دیویا - دها)

آناندا (Ananda): سعادت، سرور، نهایت لذت که اساس کیفیت حقیقت نهایی (تاتوا) است
آنگا (Anga): اندام، بدن (دها، شاریرا)، همچنین بخشهای بنیادی راه یوگا از قبیل آسانا، دارانا، دیانا، یاما، نیاما، پرانایاما، پراتیهارا، سمادهی
آوادوتا (Avadhuta): کسی که همه چیز را از خود دور کرده است، نوعی از عزلت‌گزینی (سامنیاسین) افراطی که با رفتارهای خلاف عرف همراه است.
آویدیا (Avidya): جهالت، علت ریشه ای رنج (دوکها)، آجنانا نیز نامیده می شود، مقایسه شود با ویدیا
آهامکارا (Ahankara): خود، فردیت هر کس که باید تعالی یابد، مقایسه شود با آسمیتا، رجوع شود به بودی و مانا
آهیمسا (Ahimsa): بی آزاری، مهمترین انضباط اخلاقی

آیورودا (Ayurveda, Ayur-veda): علم زندگی، یکی از روش های باستانی طب هندی، روش دیگر طب سیدای جنوب هند بوده است.

B ●

BANDHA: قفلهای روان عضلانی انرژی که باعث تغییر جهت انرژی در بدن می شوند.

BHAGAVAD GITA: نغمه ایزدی - تعالیم لرد کریشنا به آرجونا که در میدان جنگ کوروکشترا در طول جنگ بزرگ ماهابهاراتا داده شد.

BHAGAVAN: لرد نارایانا یا هاری.

BHAJAN: نغمه عابدانه.

BHAKTI YOGA: یوگای تعبد - بهاکتی یوگا به نه بخش تقسیم می شود که عبارتند از: سراواتا (شنیدن درباره معبود)، کیرتانا (ذکر شکوه و جلال معبود)، اسمارانا

(به یاد داشتن نام و حضور معبود)، پاداسوانا (خدمت به معبود)، آرچانا (پرستش معبود)، واندانا (کرنش کردن در برابر معبود)، داسیا (احساس خادم بودن در برابر معبود)، ساکھیا (دوستی با معبود)، آتما نیودانا (سرسپردگی کامل به معبود).

BHASMA: خاکستر مقدس.

BHIKSHA: صدقه.

BHIKSHU: مانک، سانیاسین.

BHOGA: تجربه - لذت.

BHOOTA: عنصر.

BHRUMADHYA: مرکز بین دو ابرو - کشترا یا نقطه تماس اجنا چاکرا.

BIJA MANTRA: بذر صوتی - مانترا یا صوت پایه ای که ریشه در فراهوشیاری دارد.

BINDU VISARGA: مرکز روانی که در بالا و پشت سر واقع گردیده - نقطه یا قطره ای که بنیاد تمامی کائنات می باشد - اساس کل هستی.

BRAHMACHARYA: کنترل و جهت دهی مجدد انرژی جنسی بمنظور دستیابی به بیداری معنوی.

BRAHMA GRANTHI: گره خلقت - گره روان عضلانی که در ناحیه عجان واقع شده و برای اینکه کندالینی بتواند از درون سوشومنا نادی بالا برود باید باز باشد.

BRAHMAMUHURTA: زمان بین ۴ تا ۶ صبح که زمان ساتویک روز بوده و بهترین موقع برای انجام ساداناهای یوگا می باشد.

BRADMA NADI: ظرفیترین جریان انرژی درون سوشومنا نادی.

BRADMARANDHARA: سوراخی در بالای سر که کندالینی در هنگام ماهاسامادهی از آن ناحیه بدن را ترک می کند.

BUDDHI: خرد متعالی - توانایی ارزیابی چیزها برای پیشرفت زندگی.

باند (Bandha): قید، اسارت، اشاره به این حقیقت که انسانها معمولاً در اسارت جهل (avidya) قرار دارند و این امر آنان را بجای زندگی در سایه رهایی درونی ناشی از دانایی (ویدیا، جنانا)، به سوی یک زندگی تحت حاکمیت رفتار کارمایی قرار می دهد.

برهما (Brahma): کسی که بسیار بزرگ است، آفریدگار هستی، اولین اصل (تاتوا) برای ظهور حقیقت غایی (برهمن)

برهماچاریا (Brahmacharya): مشتق از برهما و آچاریا به معنی هدایت برهمایی، تربیت صفات ربانی که اوچاها را ایجاد می کند.

برهمانا (Brahmana): برهمن عضوی از بالاترین گروه اجتماعی جامعه سنتی هند، همچنین متن مذهبی اولیه ای که متون مذهبی و اسطوره ای وادهای چهارگانه را تفسیر می کند. مقایسه شود با آریاناگا، اوپانیشاد، ودا

برهمن (Brahman): آنچه که بسیار بزرگ است، حقیقت غایی (مقایسه شود با آتمان، پوروشا)

بودا (Buddha): بیدار شده، اشاره به کسی که به مقام ارشاد (بودی) و بنا بر این رهایی درونی دست یافته است، عنوان افتخاری گوتاما پایه گذار بودیسم که در قرن ششم پیش از میلاد مسیح می زیسته است.

بودی (Buddhi): کسی که هشیار است، بیدار، ذهن برتر که جایگاه خرد است (ویدیا، جنانا)، مقایسه شود با ماناها

بودی (Bodhi): ارشاد، حالت بیداری پیر، یا بودا

بودی ساتوا (Bodhisattva): وجود ارشادکننده، در یوگای بودیستی ماهایانا، فردی که با انگیزه مهربانی و شفقت (کارونا) بخاطر دیگران به دستیابی به مقام ارشاد متعهد می شود.

بهاکتا (Bhakta): مرید، مرید فرقه بهاکتی یوگا بهاکتی (Bhakti): ارادت، عشق، عشق بهاکتا به خداوند یا گورو به عنوان مظهر خداوند، همچنین عشق خداوند به مرید

بهاکتی _ سوترا (Bhakti-Sutra): کلمات قصار در باره عشق، مجموعه ای از کلمات قصار درباره یوگای عاشقانه که به وسیله نارادای حکیم تالیف شده است، کتاب دیگری با همین عنوان نیز به شاندیلیای حکیم منسوب است.

بهاکتی یوگا (Bhakti Yoga): یوگای عشق، یکی از شاخه های عمده یوگای باستانی که از ظرفیت احساسی سالک برای اتصال به حقیقت غایی با تصور خداوند به صورت والاترین فرد بهره می گیرد (واتاما _ پوروشا).

بهاگاواد گیتا (Bhagavad Gita): طنین خداوند، قدیمی ترین کتاب مدون یوگا که در دفینه های ماهابهاراتا کشف شد و شامل تعلیمات کارما یوگا (طریقت حرکت تعالی دهنده)، سامکیا یوگا (طریقت بینش درست نسبت به قوانین هستی)، و بهاکتی یوگا (طریقت عبادت) می باشد. بیش از ۳۵۰۰ سال پیش انسان خداگونه ای بنام کریشنا، شاهزاده آرجونا را در میدان جنگ تحت این تعلیمات قرار داد.

بهاگاواتا - پوران (Bhagavata-Purana): بهاگاواتای سنتی، کتابی حجیم با قدمت ده قرن که به وسیله راهبان ویشنو، به ویژه در تجسم وی بصورت کریشنا تقدیس می شود. شریما _ بهاگاواتا نیز نامیده می شود.

ببندو (Bindu): بذر، امتیاز، نیروی خلاقه نهفته در هر چیز هنگامی که تمام انرژی ها متمرکز هستند، نقطه ای که روی پیشانی گذاشته می شود و نشان دهنده چشم سوم است (تیلاکا نیز نامیده می شود)

C ●

CHAKRA: دایره - چرخ - مراکز سایکیک که درون کالبد پرنایک قرار گرفته اند - نقاط تماس نادیاها با هم - چاکراهای اصلی عبارتند از: مولادها، سوادهیستھانا، مانی پورا، آناهاتا، ویشودھی، آجنا و ساهاسرارا.

CHARVAK: یکی از مکاتب فلسفی هند که تنها پدیده های ملموس را معتبر می داند.

CHELA: مرید .

CHIDAKASHA: فضای هوشیاری که در ناحیه سر تجربه می شود.

CHIT: هوشیاری ابدی و ازلی.

CHITTA: هوشیاری فردی که شامل مراتب نیمه آگاه و ناخودآگاه ذهن می شود - حافظه، تفکر، تمرکز، توجه، تعمق.

سین مودرا (Cin-mudra): مهر هشیاری، حالتی معمول در دست (مودرا) در وضعیت مدیتیشن (دیانا) که در آن انتهای انگشت نشانه و شست با یکدیگر در تماسند و بقیه انگشتان به حالت مستقیم حفظ می شوند.

سیت (Cit): هشیاری، حقیقت غایی فراهشیار، رجوع کنید به آتمان، برهمن

سیتا(Citta): چیزی که هشیار است، هشیاری معمولی، ذهن، متضاد سیت

چاکرا(Cakra , Chakra): چرخ، چاکرا در لغت به معنی چرخ ارا به استعاره به مراکز روانی_انرژی زای جسم پنهان (سوکشاما- شارپرا) اطلاق می شود. در

یوگای بودیستی پنج چاکرا در بدن شناخته شده است در حالی که در یوگای هندی بیش از هفت عدد از این مراکز ذکر می شود که شامل:

مولا-آدهاراچاکرا (مولادهاراچاکرا) در قاعده ستون فقرات،

سوادیشتنا چاکرا در ناحیه تناسلی،

مانیپورا چاکرا در ناف،

آناهاتا چاکرا در قلب،

ویشودا چاکرا یا ویشودی چاکرا در گلو،

آجنا چاکرا در میان سر ساهاسارا چاکرا در فرق سر هستند.

D ●

DHARAKASHA: فضای در برگیرنده مولادهارا ، سوادهیستھانا و مانی پورا.

DARSHANA: دیدن - نگریستن - مکاتب فلسفی هند که به شش دسته تقسیم می شوند و عبارتند از: سانکھیا ، یوگا ، پورا میمانسا ، ودانتا ، وایشیشیکا و نیایا.

DEVATA: رب النوع.

DHARANA: متمرکز کردن ذهن بر روی یک نقطه - تمرکز.

DHARMA: نقش طبیعی که هر شخص در زندگی ایفا می کند - قانون اخلاقی - وظیفه.

DHYANA: مدیتیشن - مراقبه.

DIKSHA: مشرف شدن به زندگی معنوی توسط گورو.

دارشانا(Darshana): مشاهده مشاهده در مفهوم کلامی و استعاره ای آن، نوعی روش فلسفی مانند دارشانا یوگای پانتجلی، رجوع شود به دریشتی

دوا(Deva): کسی(مذکر) که می درخشد، هرا لپه مذکرمانند شیوا، ویشنو، یا کریشنا، در هر دو صورت حقیقت غایی و فرشته ای بلند مرتبه

دوی(Devi): کسی (مونث) که می درخشد، هر الهه مونث مانند پارواتی، لاکشمی، یا رادا در هر دو صورت حقیقت غایی(در قطب مونث خود) و فرشته ای بلند مرتبه

دهارانا(Dharana): نگه داشتن، تمرکز، ششمین پایه (آنگا) از یوگای هشتگانه پانتجلی

دهارما(Dharma): حامل، اصطلاحی با معانی متعدد که غالباً به معنی قانون، مشروعیت، پرهیزگاری، نیکوکاری، تعادل به کار می رود.

دیانا(Dhyana): تصور، مدیتیشن، هفتمین پایه(آنگا) از یوگای هشتگانه پانتجلی

دیکشا(Diksha): معرفی کردن، معرفی و آشناسدن با جنبه های پنهان یوگا یا استادان یوگا در سطحی ویژه، تمامی یوگای سنتی به همین روش فعالیت می کند.

دریشتی(Drishti): منظره، نما، چشم دوختن و نگاه دقیق در یوگا به محل هایی مانند نوک بینی یا نقطه میان دو ابرو، رجوع شود به دارشانا

دوهکا(Dukha): رنج بردن، یکی از واقعیت های بنیادین زندگی که از جهالت (آویدیا) ذات حقیقی ما (به عبارت دیگر، خود یا آتمان) ناشی می شود.

E ●

EKADASI: یازدهمین روز از هر یک از دو نیمه ماه قمری.

EKAGRATA: متمرکز کردن ذهن.

G ●

GANDHA: بو - رایحه.

GAYATRI MANTRA: یکی از مقدس ترین مانترهای ودایی " اوم بهو بهوا سوه تت سویتوه ورنیم بهرگو دوسیه دهیماهی دهیو یو نه پرچودیات ".

GHEE: کره تصفیه شده.

GHERAND SAMHITA: یکی از متون باستانی یوگایی که توسط یوگی گرانند نوشته شده است.

GRANTHI: سه گره سایکیک که عبارتند از : براهما گرانتهی ، ویشنو گرانتهی و رودرا گرانتهی.

GUNA: صفات و کیفیات عالم محسوسات که به سه دسته ساتوا ، راجاس و تاماس تقسیم می شود.

GURU: استاد معنوی.

GURUKRIPA: فیض و برکت گورو.

GURU POORNIMA: روزی مقدس در تابستان برای ادای احترام به گوروها.

GYANA YOGA: راه تعمق و اندیشیدن درباره ماهیت حقیقی خویشتن.

H ●

HAMSA MANTRA: مانترای سوهام.

HARI: موجودی که اعمال شیطانی کسانی را که به او پناه می برند از بین می برد - یکی از نامهای لرد نارایانا یا کریشنا.

HATHA YOGA: یکی از سیستمهای یوگا که برای کنترل بر روی کالبد فیزیکی و پرانا مورد استفاده قرار می گیرد و شامل بخشهایی همچون آسانا ، پرانایاما ، مودرا

، بانداها و شات کارما می باشد.

HATHA YOGA PRADIPIKA: متن باستانی یوگایی که توسط یوگی سواتماراما نوشته شده است.

HIRANYAGARBHA: زاهدان طلایی - تخم طلایی - خرد کیهانی.

HRIDAYAKASHA: فضای قلب که بین مانی پورا و ویشودهی چاکرا تجربه می شود.

I ●

IDA NADI: یکی از کانالهای اصلی پرانا در بدن - بعد منفل پرانا که بصورت انرژی ذهنی یا چیت شاکتی متجلی می شود.

INDRYA: اندامهای حسی که به دو دسته کارما ایندریا (ارگانهای عملکردی) و جنانا ایندریا (ارگانهای دریافتی) تقسیم می شوند.

ISHTA DEVATA: شکل مجسم چیزی که ما نسبت به آن احساس کشش کرده و آنرا وجود متعال می دانیم.

ISHWARA: حقیقت متعالی - اصل فناپذیر فلسفه سانکھیا - هستی نامتجلی - کیفیت یا اصل لایتغیر.

ISHWARA PRANIDHANA: ایمان داشتن به حقیقت متعالی.

ایدا - نادی (Ida-nadi): مجرای کمرنگ، جریان پرانا یا قوس صعودی در کناره چپ کانال مرکزی (سو شومنا نادی) که با دستگاه عصبی پاراسمپاتییک مربوط است و

هنگامی که فعال شود بر روی ذهن اثر آرامش بخش خواهد داشت، مقایسه شود با پینگالا_نادی.

ایشوارا (Ishvara): حکمران، خداوند، به آفریدگار نیز اشاره دارد (رجوع کنید به براهما)، در یوگا دارشانا پاتنجلی به خود متعالی نیز اشاره دارد (پورووشا)

ایشوارا - پرانیدانا (Ishvara-pranidhana): تعلق به خداوند، تسلیم در برابر پروردگار، یکی از تمرین های پرهیز فردی (نیاما) در یوگای هشتمانه پاتنجلی، همچنین

رجوع کنید به بهاکتی یوگا.

J ●

JAGRAT: نخستین بعد هوشیاری - بیداری.

JAPA: تکرار مانترا.

JIVA: هویت فردی.

JIVATMA: روح فردی.

JIVAN MUKTA: زنده آزاد - کسی که در زندگی فعلی خود به رهایی دست یافته باشد.

JNANA: دانش شهودی.

JNANENDRIYA: پنج اندام حسی که شامل گوشها ، پوست ، چشمها ، زبان و بینی می باشند.

جاینا (Jaina): گاه جاین نیز نامیده می شود: مربوط به جیناها (فاتحین)، استادان رها شده از جاینیسم: عضوی از جاینیسم، سنتی روحانی که به وسیله واردامانا ماهاویرا

پایه ریزی شد، وی معاصر بودا بود.

جاپا (Japa): زمزمه کردن، ذکر و تکرار مانترا

جیواتمان (Jiva-atman , Jivatman): خود شخصی، هشیاری فردی، متضاد خود غایی (پاراما-آتمان)

جیوان موکتا (Jivan-mukta): آن که در عین زندگی رها شده است. استادی که در عین زندگی در غالب مادی خود به رهایی (موکشا) دست یافته است.

جیوان موکتی (Jivan-Mukti): رهایی زنده، حالت رهایی حین زندگی مادی، رجوع شود به ویدها-موکتی

جنانا (Jnana): دانش، معرفت، بر حسب زمینه به دانش دنیوی و معرفت غیر مادی اطلاق می شود. همچنین به پراجنا و آویدیا نیز رجوع کنید.

جنانا یوگا (Jnana-Yoga): یوگای معرفت، روشی برای رهایی بر اساس معرفت یا درک مستقیم خود متعالی (آتمان) با کاربرد مداوم بصیرت و افتراق واقعی از غیر واقعی و کناره گیری از آنچه که غیر واقعی (یا بی ارتباط با رهایی) محسوب می شود.

K ●

KAIVALYA: رهایی - موکشا.
KALPA: یک روز برهما.
KAMA: شهوت - آرزو - نیاز عاطفی.
KANDA: ریشه - منشاء تمام نادیهها - مرکز تخم مرغی شکل اعصاب که درست زیر ناف قرار گرفته است.
KAPHA: بلغم - یکی از اخلاط سه گانه آیورودا.
KARANASHARIRA: کالبد علی - پوشش بدون واسطه روح.
KARMA: عمل - قانون عمل و عکس العمل که آینده فرد را شکل می دهد.
KARTA: انجام دهنده عمل.
KARMAPHALA: نتیجه عمل.
KARMA YOGA: یوگای عمل - انجام اعمال همراه با آگاهی - یوگای مدیتیشن متحرک.
KARMENDRIA: پنج عضو فیزیکی عملکرد (پاها ، دستها ، اندامهای صوتی ، مخرج و اندام تناسلی).
KIRTAN: خواندن نامهای خداوند بصورت آواز.
KOSHA: غلاف یا کالبد - کوشاها عبارتند از آنامایا کوشا (کالبد فیزیکی) - پرانامایا کوشا (کالبد پرانیک) - مانومایا کوشا (کالبد ذهنی) - ویگیانامایا کوشا (کالبد اشراقی) و آناندامایا وشا (کالبد سعادت).

KRIYA YOGA: نام برخی از تمرینات یوگا بخصوص هاتا یوگا و کندالینی یوگا.
KSHETRAM: نقطه تماس چاکراها که در جلوی بدن قرار گرفته اند.
KUMKUM: گرد مقدس قرمز رنگی که در آیینهای نیایش تانترا از آن استفاده می شود.
KUNDALINI: انرژی حیاتی که در نزدیکی انتهای ستون فقرات قرار گرفته است - انرژی معنوی - پتانسیل تکاملی.
KUNDALINI YOGA: شاخه ای از یوگا که به بیداری انرژی نهفته معنوی شخص می پردازد.
KUSHA: گیاه مقدسی که در مراسم مختلف مورد استفاده قرار می گیرد.

L ●

LAYA: حل شدن - غرق شدن .
LAYA YOGA: یوگای انحلال هوشیارانه فردیت.
LINGAM: سمبل مشخصه لرد شیوا - بعد مذکر آفرینش - سمبل کالبد اختری.
LOBHA: حرص - طمع.
LOKA: هفت مرتبه هوشیاری که عبارتند از: بهو ، بهووار ، سوار ، ماها ، جانا ، تاپو ، ساتیا.

M ●

MAHABHARATA: بزرگترین منظومه حماسی هند باستان.
MAHA MANTRA: مانترای هاری راما ، هاری راما ، راما راما هاری هاری ، هاری کریشنا ، هاری کریشنا ، کریشنا کریشنا هاری هاری.
MAHAPRALAYA: قیامت کبری - تخریب نهایی تمامی هستی در پایان سیکل کیهانی.
MAHAT: ذهن برتر.
MAHAVAKYA: شطحیات چهارگانه اوپانیشادی که بیانگر حقایق متعالی ودانتایی یا وحدت بین روح فردی و روح کیهانی می باشند. ماهاواکیها عبارتند از: پرچنام برهم (هوشیاری برهم است) ، اهم برهماسمی (من برهم هستم) ، تت توم اسی (تو همانی) ، ایم آتما برهم (خویشتن برهم است).
MALA: رشته تسبیح شکل دانه ها که در تمرینات مدیتیشن از آن استفاده می شود.
MANAS: ذهن.

MANDALA: ناحیه - اشکال تانتریک مورد استفاده برای مدیتیشن.

MANIPURA CHAKRA: مرکز روانی پشت ناف که با انرژی و نیروی حیاتی در ارتباط است - شهر جواهر.

MANOMAYA KOSHA: غلاف یا کالبد ذهنی.

MANTRA: صوت یا ارتعاشات انرژی که ذهن را از محدودیت‌هایش آزاد می‌کنند.

MANTRA SIDDHI: تکامل در تمرین مانترا جاپا.

MAYA: توهم - دانش جزئی - باور نادرست درباره هویت خویش.

MITAHARA: تغذیه متعادل.

MOKSHA: آزادی - رهایی.

MOOLADHARA CHAKRA: چاکرای ریشه واقع شده در ناحیه عجان.

MOHA: شیفتگی یا وابستگی نابخردانه.

MOUNA: سکوت

MUDRA: نگاره روانی که بوسیله حرکات فیزیکی بیان می‌شود - حرکت یا وضعیتی که بر جریان انرژی در بدن تاثیر می‌گذارد.

MUKTI: رهایی - آزادی.

MURTI: بت

N ●

NADA: صوت درونی.

NADA YOGA: یوگای اصوات درونی.

NADI: کانال یا جریان پرائیک.

NAMASMARANA: بیاد داشتن نامهای خداوند از طریق تکرار آنها.

NIDRA: خواب.

NISKAMA KARMA: انجام عمل بدون انتظار نتیجه.

NIYAMA: انضباط درونی - دومین پله آستانگا یوگا که شامل بخشهای شاوچا ، سانتوشا ، تاپاس ، سوادھیایا و ایشوارا پرائیدھانا می باشد.

O ●

OM: پرائاوا یا کلمه مقدس نشان دهنده برهمن.

OJAS: انرژی معنوی - نیروی حیاتی - نیروی معنوی که از طریق تجرد و تمرینات یوگا بوجود می آید - متعالی ترین شکل انرژی در بدن که درون مایع جنسی نهفته می باشد.

اوجاس(Ojas): انرژی حیاتی، انرژی نهفته ای که از راه تمرین، به ویژه پرورش فضایل ربانی(براهماچاریا) ایجاد می شود.

اوم(Om): مانترای اصلی مظهر حقیقت غایی که درابتدای بسیاری از اذکار مانتریک ذکر می شود.

P ●

PANCHA KLESHA: بلایای پنج گانه نادانی ، منیت ، میل و کشش ، بیزاری و ترس از مرگ.

PANCHAKSHARA MANTRA: مانترای " اوم نمه شیوای " .

PARAMAHAMSA: چهارمین مرتبه سانیاسا.

PINGALA NADI: یکی از کانالهای اصلی پرانا در بدن که پرانا شاکتی را انتقال می دهد.

PITTA: صفرا - یکی از اخلاط سه گانه آیورودا.

POORAKA: دم.

PRAKRITI: ماده.

PRANA: انرژی حیاتی که تمامی ابعاد ماده را در بر گرفته است.

PRANAMAYA KOSHA: غلاف یا کالبد انرژی.

PRANA VIDYA: دانش کنترل پرانا.

PRANAVA: مانترای اوم - ارتعاش صوتی اولیه .

PRANAYAMA: تنظیم و گسترش ظرفیت حیاتی انرژی - چهارمین مرتبه آشنانگا یوگا.

PRASAD: غذایی که در هنگام نیایش به خداوند تقدیم شده و سپس توسط عابدین بعنوان تبرک خورده می شود - تبرک.

PRATYAHARA: پس کشیدن ذهن از حواس.

PRITHVI TATTWA: عنصر خاک.

PUJA: پرستش - نیایش.

PURANA: افسانه های مقدس باستانی هندیان.

PURUSHA: هوشیاری.

PURUSHARTHA: چهار چیزی که شخص باید به انجام برساند تا به هدف حیات شخصی دست پیدا کند که عبارتند از: آرتهها (ثروت) ، کاما (عشق) ، دهارما (وظیفه) ، موکشا (آزادی).

پانتجلی (Patanjali): مولف یوگا سوترا که حدود سه قرن پیش از میلاد مسیح می زیسته است.

پاراما آتمان (Parama-atman, paramatman): خود برتر، خود متعالی که بر خلاف خود شخصی (جیوا - آتمان) که به تعداد بیشمار به شکل موجودات زنده وجود دارد، یگانه است.

پاراماهامسار (Parama-hamsa, paramahansa): قوی برتر، عنوانی افتخاری که به استادان بزرگ، همچون راماکریشنا و یوگاناندا اطلاق می شود .

پراجنا (Prajna): درایت، متضاد جهالت روحی (آجنانا، آویدیا)، یکی از دوروش رهایی در یوگای بودیستی، روش دیگر، روش مهارتی (اوپایا) یا همان شفقت (کارونا) است. پراکرتی (Prakriti): طبیعت، که چند سطحی است و براساس یوگادارشانای پانتجلی، شامل بعدی بی پایان (به نام پرادانا یا "بنیاد")، سطوح هستی نهان (موسوم به سوکشا پاروان)، و بخشی مادی یا زمخت (موسوم به ستولاپاروان) است. تمامی طبیعت، فاقد هشیاری (اسیت) فرض می شود و به همین دلیل در تقابل با خود عروج کننده یا روح (پوروشا) در نظر گرفته می شود.

پراکرتی لایا (Prakriti-laya): استغراق در طبیعت، حالتی برتر از وجود که به رهایی واقعی (کابوالیا) دسترسی نمی یابد، فردی که در این حالت قرار دارد.

پرانا (Prana): حیات، نفس، زندگی به مفهوم عام، نیروی زندگی که جسم را حفظ می کند، تنفس به عنوان نمود خارجی نیروهای نهانی زندگی

پرانایاما (Pranayama): متشکل از پرانا به معنی تنفس یا حیات و آیاما به معنی توسعه، کنترل تنفس، چهارمین بخش (آنگا) از مراحل هشت گانه پانتجلی، شامل دم (پوراکا)، حبس نفس (کومبیکا)، و بازدم (رساکا) آگاهانه. در مراحل پیشرفته، حبس نفس خود به خود به مدت طولانی تری انجام می شود.

پراسادا (Prasada): بخشش، شفافیت، بخشش الهی، شفافیت ذهنی

پراتیاهارا (Pratyahara): بازپس گرفتن، بازداری حسی، پنجمین پایه (آنگا) از مسیرهای هشتگانه پانتجلی

پوجا (Puja): عبادت، که در بسیاری از اشکال یوگا، به ویژه تانترا و بهاکتی یوگا یکی از جنبه های مهم به شمار می آید.

پوراکا (Puraka): پر کردن، یکی از جنبه های کنترل تنفس (پرانایاما)

پورانا (Purana): باستانی، نوعی دایره المعارف عامه که حاوی مطالبی در زمینه شجره نامه سلطنتی، کیهان شناسی، فلسفه و آداب مذهبی است، هجده نمونه عمده و چندین نمونه کوچکتر از چنین دایره المعارف هایی در دسترس است.

پوروشا (Purusha): مذکر، روح یا خود عروج کننده (آتمان)، نقشی که به وفور در سامکیا و دارشانای یوگای پانتجلی مورد اشاره قرار گرفته است.

پینگالا نادی (Pingala-nadi): مجرای سرخ فام، جریان پرانا یا قوس صعودی سمت راست مجرای مرکزی (سوشومنا-نادی) که با دستگاه عصبی سمپاتیک مرتبط است و هنگامی که فعال شود از اثری انرژی زا بر ذهن برخوردار است. رجوع کنید به ایدا- نادی

R ●

raga: میل و کشش.

raja yoga: یکی از شاخه های یوگا که در آن آگاهی و تواناییهای روانی از طریق مدیتیشن بیدار می شوند.

ramayana: کهن ترین منظومه حماسی هند.

rishi: بیننده - کسی که بر روی خویشتن تعمق و مدیتیشن می کند.

roopa: شکل - تصویر - ظاهر.

RUDRAKSHA: چشم لرد شیوا - نوعی میوه که توسط برخی فرق مذهبی (شیوایی) بعنوان دانه تسبیح مورد استفاده قرار گرفته یا دور گردن ، دستها یا بازوها آویخته می شود.

رادا (Radha): همسر کریشنا (انسان خداگونه)، نامی برای مادر الهی راجا یوگا (Raja-Yoga): یوگای سلطنتی، شکل قرون وسطایی یوگا دارشانی هشتگانه پاتنجلی که بنام یوگای کلاسیک نیز شناخته می شود. راما (Rama): یکی از تجسم های ویشنو پیش از کریشنا، قهرمان اصلی رامایانا
رامایانا (Ramayana): زندگی راما، یکی از دو حماسه بزرگ ملی که داستان زندگی راما را بیان می کند. رجوع شود به مهابهاراتا رسا، رچاکا (Recaka): بیرون دادن، بازدم، یکی از جنبه های کنترل تنفس (پرانایاما)
ریگ ودا (Rig-Veda): رجوع کنید به ودا ریشی (Rishi): غیبگو، پیغمبر، دسته ای از حکمای ودایی، عنوانی افتخاری برای استادان خاص و بزرگ مانند رامانای حکیم درجنوب هند که به نام ماهاریشی (مشتق از ماها به معنی بزرگ و ریشی) معروف است. رجوع کنید به مونی

S ●

SADHAKA: پرتوجوی معنوی.

SADHANA: تمرین معنوی.

SADHU: سانیاس - مرد درستکار.

SADGURU: گورو راستین.

SAHASRARA: جایگاه شیوا یا فراهوشیاری - لوتوس هزار گلبرگ - بالاترین چاکرا که بصورت مرز بین عوالم ربانی و معنوی مجسم می گردد و در بالای سر واقع شده است.

SAMADHI: اوج مراقبه - وضعیت اتحاد بین سوزه مراقبه و هوشیاری کیهانی - هشتمین مرتبه آشنانگا یوگا.

SAMANA: یکی از پنج پرانا که بین ناف و دیافراگم واقع شده است.

SAMASKARA: خاطرات موجود در ناخودآگاه - نقوشی که با شخصیت فعلی ما همگون نیستند.

SAMYAMA: کنترل هماهنگ - اوج پراتیاهارا ، دهارانا و دهیانا.

SANDHYA: آیین نیایشی که در هنگام طلوع ، ظهر و عصر انجام می گیرد.

SANKALPA: عهد - فکر - آرزو - تصور.

SANNYASA: ترک قید و بندهای اجتماعی - آخرین مرحله زندگی یک هندو یا مرتبه مراقبه معنوی.

SANTOSHA: قناعت.

SATCHITANANDA: سه صفت مقدس حقیقت ، هوشیاری و فیض

SATSANG: گرفتن راهنمایی ، توضیح و دستورات معنوی از گورو.

SATYA: راستی - حقیقت.

SHABDA: صوت - کلمه.

SHAKTI: نیرو - انرژی - جنبه مونث آفرینش - نیرویی که از درون آن تمامی عالم محسوسات متجلی می گردد.

SHASTRA: کتب مقدس.

SHATKARMA: شش تکنیک پاکسازی هاتا یوگا که عبارتند از نتی (پاکسازی بینی) ، دهاوتی (پاکسازی دستگاه گوارش) ، ناولی (ماساژ شکم) ، باستی (پاکسازی

روده بزرگ) ، کاپال بهاتی (پاکسازی و حیات بخشی ناحیه جلوی مغز) ، تراتاکا (خیره کردن چشمها بدون پلک زدن).

SHAUCHA: پاکسازی بدن.

SHISHYA: مرید - پرتوجوی معنوی.

SHIVA: هوشیاری خالص - یکی از خدایان هندوها - نابودکننده هستی.

SHIVA LINGAM: سنگ بیضی شکلی که سمبل شیوا ، هوشیاری یا کالبد اختری می باشد.

SHOONYA - SHOONYATA: نیستی - خلاء.

SHUDDHI: پاکسازی کردن.

SIDDHA: موجود کامل - یوگی کامل.

SIDDHI: تواناییهای خارق العاده و ماوراء طبیعی.

SOMA: آمریت - گیاهی که بوسیله ریشیهای باستان برای بیداری معنوی و فناپذیری مورد استفاده قرار می گرفت.

STHULA SHARIRA: کالبد فیزیکی.

SUMERU: آخوندک تسبیح.

SUSHUMNA NADI: نادی مرکزی ستون فقرات که کندالینی یا نیروی معنوی را از مولدهارا به ساهاسرارا هدایت می کند.

SUSHUPTI: سومین بعد هوشیاری - وضعیت رویا.

SUTRA: رشته افکاری که متون معنوی باستانی را تشریح می کند.

SWADHISTHANA CHAKRA: دومین چاکرا که با شبکه ساکرال در ارتباط می باشد.

SWADHYAYA: مطالعه.

SWAMI: در لغت به معنی کسی که بر روی ذهن خویش تسلط دارد - پرتوجوی سانیاسی که توسط گورو به آیین سانیاسا مشرف شده باشد.

SWAPNA: دومین بعد هوشیاری - وضعیت رویا.

SWARA YOGA: دانش سیکلهای تنفسی.

سمادهی (Samadhi): حالتی از خلسه و اتحاد که در آن مراقبه کننده با موضوع مراقبه یکی می شود، هشتمین و نهایی ترین پایه (انگا) از یوگای هشت گانه پاتنجلی، چندین نوع سمادهی وجود دارد که چشمگیرترین تمایز بین خلسه سام پراجناتا (آگاه) و آسام پراجناتا (فراآگاه) وجود دارد، عوامل کارمایی جای گرفته در عمق تفکر فرد، تنها در خلسه فراآگاه حل می شوند. ورای این دو نوع خلسه، روشن بینی قرار دارد که گاهی ساهاجنا-سمادهی یا خلسه طبیعی یا خودبخود نیز نامیده می شود که در این حالت، فراآگاهی فرد در خلال بیداری، رویا و خواب، بطور کامل تداوم دارد.

سماتوا، سماتوا (Samatva , Samata): تراز بودن، هموار بودن، حالت ذهنی هماهنگی، تعادل

سامکیا (Samkhyā): عدد، یکی از سنن اصلی هندوئیسم، که با دسته بندی اصول (تاتوا) هستی و تشخیص درست آنها برای افتراق روح (پوروشا) از جنبه های گوناگون طبیعت (پراکرتی) سرو کار دارد؛ این سیستم نافذ و تثبیت شده، از رسوم دوران سامکیا-یوگای باستان (پیش از بودیسم) نشأت گرفت و به نام سامکیا-کاریکای ایشوارا کریشنا (۳۵۰ پیش از میلاد مسیح) شناخته می شد.

سامنیاسا (Samnyasa): رها کردن، قطع تعلقات که چهارمین و آخرین مرحله زندگی است. (رجوع کنید به آشراما) این حالت از دو مرحله تشکیل می شود. مرحله اول شامل قطع تعلق درونی به موجودات فانی و مرحله دوم قطع تعلق بیرونی به آنها است. رجوع کنید به واپراگا

سامنیاسین (Samnyasin): کسی که رها کرده است، زاهد

سامپاجناتا سمادهی (Sampajnata-Samadhi): رجوع کنید به سمادهی

سامسارا (Samsara): محل تلاقی دو رود، کنایه از جهان فانی و متغیر، متضاد حقیقت غایی (برهمن یا نیروانا)

سادهانا (Sadhana): به انجام رساندن، انضباطی روحی که به سیدهی (کمال، فضیلت) منجر می شود. این اصطلاح به ویژه در تانترا به کار می رود.

ساهاجا (Sahaja): با هم متولد شدن، همزادی، اصطلاحی از قرون وسطی که بر اساس آن عالم ماده و عالم غیر مادی از یکدیگر جدا نیستند بلکه با بطور همزمان وجود دارند و یا جهان مادی توهم یا بازتابی از جهان غیرمادی است که غالباً به شکل خودبخود یا خود انگیز ایجاد می شود، حالت ساهاجا در واقع شرایط طبیعی، یا به عبارتی واقع بینی و روشن بینی، است.

اسپاندا (Spanda): ارتعاش، یکی از مفاهیم کلیدی شایوئیسم کشمیر که بر اساس آن جوهر حقیقت غایی پویا است، به عبارت دیگر این حقیقت بطور ذاتی بیشتر بجای ثبات (که در ودانتای ادوایتا تصور می شود) به خلاقیت روی دارد

T ●

TANMATRA: ماهیت، کیفیت یا جوهره پنج عنصر اتر، آتش، هوا، آب و خاک.

TANTRA: دانش باستانی و جهانی که هدف اصلی آن فرازش طبیعت انسانی از مرتبه تکامل فعلی و تجربه مراتب متعالی دانش، تجربه و آگاهی می باشد.

TAPAS: ریاضت - گرما - فرایند سوزاندن پلیدیها.

TEJAS: درخشندگی - شعله یا نور طلایی - بیننده ای که ناظر بر مرتبه سواپنا می باشد.

TIRTHA: ایهای مقدس - مکان مقدسی که معمولاً دارای جایی برای غسل و شستشو می باشد.

TULSI: یکی از گیاهان مقدس هندی که توسط پیروان لرد ویشنو مورد استفاده قرار می گیرد.

TURIYA: چهارمین بعد هوشیاری - فراهوشیاری - آگاهی همزمان از هر سه بعد هوشیاری.

TYAGA: انقطاع تدریجی ذهن از عالم مادی.

تانترا (Tantra): نساجی، یکی از مشاغل سانسکریت شامل آموزش های تانتریک. سنت تانتریسیم که بر جنبه شاکتی زندگی روحانی تمرکز دارد و در اوایل دوران پس از میلاد مسیح ایجاد شد و حدود هزار سال پس از میلاد به شکل کلاسیک خود درآمد. تانتریسیم از جناح راست (داکشینا) یا محافظه کار و جناح چپ (واما) یا شاخه غیر قراردادی یا خلاف عرف تشکیل می شود که جناح اخیر در کنار سایر عوامل، از آداب و تشریفات جنسی نیز بهره می گیرد.

تاپاس (Tapas): برافروختگی، گرما، سختی و ریاضت که یکی از اجزای تمامی رویکردهای یوگا برای معراج نفس است.

تاتوا (Tattva): وجود یا واقعیت، بخشی ویژه از هستی مانند آهامکارا، بودی، ماناس، حقیقت غایی (همچنین رجوع شود به آتمان، برهمن)

توریا (Turia): چهارم، کاتورتا نیز نامیده می شود، واقعیت معراج کننده که از سه مرحله قراردادی هشپاری یعنی بیداری، خواب، و رویا فراتر می رود.

U ●

UDANA: یکی از پنج پرانا که در ناحیه بالای حلق فعالیت می کند.

UPANISHAD: متون ودانتایی که شامل تجارب و تعلیمات قدیسین درباره حقیقت متعالی می باشد.

UPA PRANA: پنج پرانای فرعی که مسئول عملکردهای عطسه کردن، خمیازه کشیدن، خاریدن، آروغ زدن و پلک زدن می باشند.

URDHWARETA: یوگی که انرژی جنسی خود را تبدیل به انرژی معنوی نموده است.

اوپانیشاد (Upanishad): نزدیک نشستن، یکی از کتب مقدس که بخش نهایی ادبیات آشکار شده هندویسیم (به عبارتی نقش ودانتا در آموزش اینگونه اعمال مقدس) را نمایش می دهد، مقایسه شود با آرنیاکا، برهمن، ودا.

اوپایا (Upaya): روشها، در یوگای بودیستی به معنی تمرین مهربانی (کارونا)، مقایسه شود با پراجنا

V ●

VAIRAGYA: عدم وابستگی.

VAJRA: رعد و برق - الماس .

VAJRA NADI: نادی که اجاس درون آن جریان پیدا می کند.

VARNA ASHRAM: قانون کاست (نظام طبقاتی) هندوها.

VASANA: آرزوهایی که نیروی محرکه پشت پرده تمامی افکار و اعمال زندگی می باشند.

VATA: باد - یکی از اخلاط سه گانه آیورودا.

VAYU TATTWA: عنصر هوا.

VEDA: کهن ترین متون مقدس آریاییها که بیش از پنج هزار سال پیش به رشته تحریر درآمده اند.

VICHARA: تعمق.

VIDYA: دانش.

VIGYANAMAYA KOSHA: غلاف یا کالبد ذهن متعالی.

VIJNANA: تواناییهای شهودی ذهن - درک متعالی.

VIKALPA: باور بی اساس - خیال - تصور .

VISHUDDHI CHAKRA: مرکز روانی واقع در ناحیه گلو - مرکز پاکسازی.

VIVEKA: درک یا دانش راستین.

VRITTI: حرکت دایره وار هوشیاری.

VYANA: یکی از پنج پرانا که در تمامی بدن پراکنده است.

YAJNA: قربانی کردن.

YAMA: کنترل خویشتن - اولین پله آشتانگایوگا که شامل آهیمنسا، ساتیا، استیا، آپاریگراها و براهماچاریا می باشد.

YANTRA: شکل صوری مانترا که برای تمرکز و مراقبه مورد استفاده قرار می گیرد.

YOGA: اتحاد - روشها و تمریناتی که هوشیاری فردی انسان را با هوشیاری کیهانی متحد می سازد.

YOGA NIDRA: تکنیک خواب سایکیک یوگایی که باعث ایجاد آرامش عمیق می شود.

YOGA SUTRA: متن باستانی که توسط پاتانجالی درباره یوگا نوشته شده است.

YOGADANDA: عصای چوبی به طول تقریباً ۲ فوت با انتهای U شکل که برای تنظیم تنفس مورد استفاده قرار می گیرد.

YOGI: کسی که یوگا تمرین می کند.

YOGINI: یوگی مونث.

YONI: منبع - زاهدان.

YUGA: یکی از تقسیمات زمان - یوگاهای چهارگانه عبارتند از: کریتا ، تریتا ، دواپارا و کالی.