

ГЛОССАРИЙ

(При ссылках на позу см. Перечень асан)

- АВАРАНА — сила, маскирующая душу
АВИДЬЯ — неведение
АВЬЯКТА — непроявленная вселенная
АГНИ — огонь
АГНИСАРА — очищение огнем
АГНИ-ТАТТВА — элемент огня
АДЖНА-ЧАКРА — шестая *чакра*, расположенная в межбровье
АКАША — тонкий эфир *Шакти*
АНАХАТА-ЧАКРА — четвертая *чакра*, расположенная в позвоночнике
АНАНДА — блаженство
АНАНДАМАЙЯ-КОША — оболочка блаженства
АННАМАЙЯ-КОША — оболочка питания
АНТАР-ДХАУТИ — внутреннее очищение
АНУ — атом
АНУЛОМА-ВИЛОМА-ПРАНАЯМА — попеременное дыхание через правую и левую ноздрю
АПАНА — проявление *праны*, или жизненной силы
АПАНА-ВАЙЮ — негативная жизненная сила
АПАС-ТАТТВА — элемент воды
АПУРНА — «не-целое»
АСАМШАКТИ — состояние непривязанности к объектам мира
АСАНЫ — позы для медитации и контроля тела
АСВАДХА — чувственный мир
АТМАН — душа, дух, чистое сознание
АХАМКАРА — эго; «я»; источник самонадеянности
АШТАНГА-ЙОГА — йога, которая включает восемь ветвей (*анг*), или восемь ступеней. Она известна также под названием *раджа-йоги*
АЯНА — период времени по индийскому исчислению
БАНДХА — мышечный замок, применяемый йогами во время некоторых дыхательных упражнений
БАСТИ — промывание толстой кишки
БИДЖА-МАНТРА — согласно индийским «*Мантра-шастрам*», корневой слог, или мистическое слово, обозначающее конкретного бога или богиню
БИДЖАКШАРА — корневой слог, обозначающий силу конкретной вещи. Например, согласно «*Мантра-шастрам*», первооснова огня называется *рам*, первооснова воды — *вам*, воздуха — *ям*, земли — *лам*
БРАХМА — Творец, один из троицы индийского Бога (Брахмы, Вишну и Шивы). БРАХМУ не следует путать с БРАХМАНОМ, Абсолютным Бытием, из которого все исходит
БРАХМА-ГРАНТХИ — узел в позвоночнике, блокирующий движение пранической энергии
БРАХМАЛОКА — местопребывание Брахмы, Творца
БРАХМАН — Абсолют
БХАГАВАД-ГИТА — священное писание индусов, содержащее все величайшие знания
БХАКТИ-ЙОГА — путь веры и поклонения
БХАСТРИКА — легкий вариант *пранаямы* (йогического дыхания)
БХАТИ — свет, сияние
БХРАМАРИ — легкий вариант дыхания

- БХУРЛОКА — физический уровень
- БХУТЫ — пять элементов (земля, вода, огонь, воздух, эфир)
- БХУВАРЛОКА — ментальный уровень сознания (астральный план)
- ВАДЖРИНИ — внутренняя часть *сушумны*
- ВАМ — корневой слог, или слово, обозначающее воду
- ВАРНАТМАК — артикулируемые звуки, или язык
- ВАЙЮ — используется в йогической литературе для описания конкретного нервного тока или импульса
- ВАЙЮ-ТАТТВА — воздушное начало; газообразное вещество
- ВЕДАНТА — философия единства или завершения знаний
- ВЕДХА — индийское название очень малого промежутка времени
- ВИВАРТА-ВАДА — наложение
- ВИДЖНЯНАМАЙЯ-КОША — тело знаний, или интеллектуальная оболочка
- ВИКРИТИ — разделение непроявленного на проявленные формы
- ВИКШЕПА — метания ума
- ВИЧАРАНА — правильная постановка вопроса
- ВИШНУ-ГРАНТХИ — узел, или блок, расположенный в *манура-чакре*, который влияет на движение *праны* (нервного тока) и *кундалини-шакти* (силы змеи) по позвоночному столбу
- ВИШУДДХА-ЧАКРА — пятое нервное сплетение в позвоночнике
- ВЪЯНА-ВАЙЮ — проявление *праны*; один из вспомогательных нервных токов, описанных в йогической литературе
- ГРАНТХИ — узлы в *сушумне* (астральном канале) в позвоночнике. Три *грантхи* блокируют свободное движение *праны* (нервного тока) в *сушумне*
- ГУНЫ — качества *пракрити*, или непроявленной вселенной
- ГУРУ — духовный учитель
- ДАКИНИ-ДЭВИ — сила (*шакти*) в *муладхара-чакре*
- ДАНТА-ДХАУТИ — очищение зубов
- ДВАПАРА-ЮГА — эпоха или конкретный период времени согласно индийскому исчислению
- ДЭВАДАТТА-ВАЙЮ — проявление *праны*, или жизненной силы
- ДЭВАТА или ДЭВИ — бог или богиня
- ДЕХА — физическое тело
- ДЖАЛА — головной мозг; также нерв, проходящий через шею
- ДЖАЛАНДХАРА-БАНДХА — подбородочный замок
- ДЖИВА — индивидуальная душа
- ДЖНЯНА-ВРИТТИ — знание объектов
- ДЖНЯНА-ИНДРИИ — пять органов знания
- ДЖНЯНА-ЙОГА — путь знаний; осознание Бога путем ответа на вопросы и медитации
- ДЖНЯНА-СВАРУПА — совершенное восприятие сознания
- ДЖНЯНА-ШАКТИ — сила знаний
- ДХАНАНДЖАЯ-ВАЙЮ — проявление *праны*, или жизненной силы
- ДХАРА — тянущая сила в мозге, направленная вверх
- ДХАРАНА — концентрация
- ДХАУТИ — процесс очищения желудка
- ДХВАНЬЯТМАК — неартикулируемые звуки, как, например, звуки или язык чувств — смех или плач
- ДХЪЯНА — медитация
- ИДА — тонкий канал; астральный двойник сенсорных и двигательных волокон в позвоночном столбе, по которому движется нервный ток (*прана*)
- ИЧЧХА-ШАКТИ — сила воли
- ЙОГА — определение дано в тексте
- ЙОГА-ШАСТРЫ — древняя книга по йоге
- ЙОГА-ВАСИШТХА — очень важная книга по философии адвайты, написанная в форме разговоров между царем Рамой и мудрецом Васиштхой
- КАКИНИ-ДЭВИ — божественный аспект *анахата-чакры*
- КАЛИ-ЮГА — эпоха или конкретный период времени согласно индийскому исчислению

- КАЛЬПА — период времени согласно индийскому исчислению
- КАПАЛАБХАТИ — брюшное и диафрагмальное дыхание для очищения дыхательной системы и носовых ходов
- КАПАЛАБХАТИ-БХАСТРИКА — наилучшее дыхательное упражнение для пробуждения духовной силы после очищения нервов
- КАРАНА-ШАРИРА — каузальное тело
- КАРМА — закон действия и противодействия, или причины и следствия
- КАРМАБХУМИ — чувственный мир освобождения или рабства
- КАРМА-ЙОГА — путь действия или осознания Бога путем служения всем существам как проявлениям Бога
- КАРНА-ДХАУТИ — очищение ушей
- КРАМАМУКТИ — постепенное освобождение
- КРИКАРА — проявление *праны*, или жизненной силы
- КРИЯ — очистительный процесс
- КРИЯ-ШАКТИ — сила действия
- КУМБХАКА — задержка дыхания
- КУНДАЛИНИ-ШАКТИ — сила змеи
- КУНДАЛИНИ-ЙОГА — ветвь *раджа-йоги*
- КУНДЖАР-КРИЯ — очищение желудка при помощи воды
- КУРМА, или КУРМА-ВАЙЮ, — один из второстепенных жизненных нервных токов
- КШАНА — отрезок времени
- ЛАВА — период времени согласно индийскому исчислению
- ЛАКИНИ-ДЭВИ — божественная сила (*шакти*) *манипура-чакры*
- ЛАМ — корневой слог и название грубой материи, или земного начала
- МАЙЯ-ШАКТИ — иллюзорная сила Бога, которая вуалирует сознание и дает индивидуальность
- МАЛА — загрязнения ума
- МАНИПУРА-ЧАКРА — третье нервное сплетение, расположенное в позвоночнике
- МАНОМАЙЯ-КОША — ментальная оболочка
- МАНТРА — мистический слог или священное имя Бога, которое индусы произносят нараспев или повторяют мысленно
- МАНТРА-ЙОГА — ветвь *раджа-йоги*
- МАХАРЛОКА — ментальный план сознания
- МОДА — огромная радость
- МУДРЫ — позы хатха-йоги, создающие электрический ток или силы
- МУЛА-БАНДХА — сокращение ануса
- МУЛАДХАРА-ЧАКРА — лотос, или тазовое сплетение, расположенное в нижней части позвоночника
- МУЛА-ШОДХАНА — промывание прямой кишки
- МУРЧА — легкий вариант йогического дыхания
- НАГА-ВАЙЮ — проявление *праны*, или жизненной силы
- НАДИ — физические и астральные нервы
- НАКШАТРА-МАНДАЛА — в древнеиндийских рукописях — человек, путешествующий к звездам
- НАУЛИ-КРИЯ — манипуляции мышцами живота
- НИМЕША — мгновение ока (когда речь идет о времени)
- НИРМАНУ — йогический метод очищения тела для достижения совершенства при выполнении дыхательных упражнений
- НИЯМА — соблюдение религиозных требований, таких как опрятность, удовлетворенность, смирение, приобретение знаний, почитание Бога
- ОМ, или АУМ, — священный слог индийской философии
- ПАНЬЧА ПРАНЫ — пять жизненных сил
- ПАРАМШИВА — высшее сознание
- ПАРАМАНУ — составная часть атома
- ПАРАРДХА — мера времени, используемая для обозначения периода между созданием и разрушением космоса Брахмой

- ПАДАРТХАБХАВАНА — состояние, когда внешние вещи кажутся несуществующими
- ПИНГАЛА — тонкий канал; астральный двойник сенсорных и двигательных волокон в позвоночнике, по которым идет нервный ток (*прана*)
- ПИТРЫ — души или духи умерших; боги низшего мира
- ПЛАВИНИ — легкая разновидность *пранаямы* (йогического дыхания)
- ПРАКРИТИ — природа; непроявленная вселенная
- ПРАМОДА — величайшая радость
- ПРАНА — жизненная энергия
- ПРАНАВА — священный слог ОМ (АУМ); то, что пронизывает жизнь, или проникает вместе с *праной* (дыханием)
- ПРАНА-ВАЙЮ — положительный жизненный ветер
- ПРАНАМАЙЯ-КОША — витальная оболочка
- ПРАНАМАЙЯ-ШАРИРА — эфирная оболочка
- ПРАНАЯМА — дыхательные упражнения; управление дыханием
- ПРАНИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ — жизненная сила
- ПРАТЬЯХАРА — отвлечение органов чувств от объектов; достижение интроспективности ума
- ПРЕДИПИКА (ПРАДИПИКА) — авторитетный трактат по хатха-йоге великого Сватмарамы
- ПРИТХИВИ-ТАТТВА — земное начало
- ПРИЯ — радость
- ПУРАКА — вдох
- ПУРНА — целое
- РАКИНИ-ДЭВИ — *шакти*, или сила *свадхиштхана-чакры*
- РАДЖАС — природа как активность
- РАДЖАСТИК — стимулирующая (по отношению к пище)
- РАДЖА-ЙОГА — наука о контроле ума
- РАМ — корневой слог и название огня
- РЕЧАКА — выдох
- РИТУ — сезон, длящийся два месяца (в древнеиндийских рукописях)
- РУДРА — другое имя бога Шивы, одного из членов индийской триады
- РУДРА-ГРАНТХИ — узел в позвоночнике, блокирующий движение пранической энергии
- САКИНИ-ДЭВИ — сила (*шакти*), проявленная в *вишуддха-чакре*
- САМАДХИ — состояние сверхсознания
- САМАНА — проявление *праны*, или жизненной силы
- САМАНА-ВАЙЮ — один из жизненных нервных токов
- САМАНУ — ментальный процесс очищения *нади*
- САМПРАДЖНЯТА-САМАДХИ — низшая форма состояния сверхсознания, в которой сохраняется двойственность
- САМСКАРЫ — впечатления
- САТ — существование; аспект подлинного «Я»
- САТТВА-ГУНА — природа как чистота
- САТТВАПАТТИ — достижение состояния чистоты
- САТТВИЧЕСКИЙ — чистый (по отношению к пище)
- САТ-ЧИТ-АНАНДА — существование, знание и полное блаженство
- САТЬЯ-ЙОГА — одна из эпох согласно индийскому исчислению
- САХАСРАРА-ЧАКРА — тысячелепестковый лотос; символическое выражение высшего центра в головном мозге, в котором йоги достигают объединения индивидуального «Я» с Богом
- СВАДХИШТХАНА-ЧАКРА — второе нервное сплетение в позвоночнике
- СВАРЛОКА — план огня
- СИДДХИ — физические и психические силы
- СИТАЛИ — легкая разновидность йогического дыхания
- СИТКАРИ — легкая разновидность йогического дыхания
- СТХУЛА — грубая часть человеческого существа
- СТХИТА-ПРАДЖНЯ — освобожденная душа

- СУБХЕЧА — стремление к истине
- СУКШМА-ПРАКРИТИ — изначальная энергия
- СУКШМА-ШАРИРА — астральное тело
- СУРЬЯ-БХЕДА — легкая разновидность йогического дыхания
- СУРЬЯ-МАНДАЛА — в древнеиндийских рукописях человек, совершающий путешествие на солнце
- СУРЬЯ-НАДИ-ПИНГАЛА — вдох через правую ноздрю
- СУШУМНА — астральный канал, проходящий через позвоночник. Мастер йоги проводит через *сушумну кундалини-шакти* (силу змеи)
- ТАМ — корневой слог или слово для обозначения луны
- ТАМАС-ГУНА — природа как инерция
- ТАМАСИЧЕСКИЙ — нечистый, разложившийся (о пище)
- ТАНУМАНАСА — затухание ума
- ТРАСАРЕНУ — вещество, состоящее из трех атомов
- ТРЕТА-ЮГА — одна из эпох согласно индийскому исчислению
- ТРИПУРА — тройная энергия
- ТУРИЯ — состояние, в котором йог во всем видит только Бога
- УДАНА — проявление *праны*, или жизненной силы
- УДАНА-ВАЮ — один из малых нервных токов
- УДДИЯТЕ — движение вверх
- УДЖДЖАЙИ — легкая разновидность йогического дыхания
- УДЖДЖАЙИ-ПРАНАЯМА — метод дыхания, используемый в хатха-йоге
- УПАНИШАДЫ — величайшее произведение древнеиндийской философии и религии
- УПА-ПРАНЫ — вспомогательные жизненные силы
- ХАКИВИ-ДЭВИ — сила (*шакти*), проявленная в *аджна-чакре*, которая находится в межбровье
- ХАТХА — солнце и луна. Объединение слов *ха* (солнце) и *тха* (луна)
- ХАТХА-ВИДЬЯ — знание о контроле над умом и телом
- ХАТХА-ЙОГА — разновидность йоги, которая основное внимание уделяет физическому телу
- ХАТХА-ЙОГА-ПРАДИПИКА — хорошо известный авторитетный трактат по йоге, написанный великим йогом Сватмарамой
- ХРИДА-ДХАУТИ — очищение горла
- ЧАКРЫ — астральные центры, каждый из которых имеет форму лотоса. В позвоночнике находится шесть *чакр*, хранилищ пранической энергии
- ЧАНДРА-МАНДАЛА — в священных книгах древних индусов — человек, совершающий путешествие на луну
- ЧИТ — аспект знания, присущий подлинному «Я»
- ЧИТРИНИ — внутренняя часть *сушумны*
- ЧИТТА — подсознательный ум
- ЧИТТА-ВРИТТИ — ментальные модификации
- ШАТ-КРИИ — йогические очистительные упражнения
- ШАКТИ — божественная сила, часто выраженная в виде Богини, или матери вселенной
- ШИВА — Бог; один из членов индийской троицы
- ШИВА ГИТА — исходный учебник йоги
- ШРИМАД БХАГАВАД-ГИТА — священная книга индусов, представляющая собой беседу Арджуны с Богом Кришной
- ШРИМАД БХАГАВАТАМ — священная книга индусов, в которой описаны вся жизнь и учение Кришны и объясняются воплощения Вишну и сопутствующая философия
- ШУДДХА-МАНАС — чистый разум
- ЮГА — эпоха, или период времени согласно индийскому исчислению. Известны *сатья-юга*, *трета-юга*, *двапара-юга* и *кали-юга*
- ЯМ — корневой слог, или название воздушного начала
- ЯМА — этика; внутреннее очищение путем нравственного воспитания, которое подготавливает к йоге

Словарь

Абхинивеша — инстинкт выживания; желание продлить существование своего физического тела и эго, пятая клеша (мучение). Неэтичные или аморальные действия, создающие кармический долг.

Аварана — то, что затуманивает атман на каузальном уровне сознания (уровне праджны).

Аватара — добровольное воплощение Бога (Иш-вары) в форме человека для обновления духовного знания человечества. Бог Кришна был аватарой.

Авидья — первичное незнание на индивидуальном, микрокосмическом уровне, которое вызывает воплощение души в материи.

Авьакта — непроявляющаяся специфическая природа (пракрити); в непроявляющемся состоянии пракрити все три гуны (свойства) находятся в состоянии совершенного равновесия.

Агни — огонь, бог огня, макрокосмическая сила, символизирующая огонь.

Адвайта — недвойное, находящееся за пределами двойного, описание природы Брахмана, одного из основополагающих принципов философии Веданты.

Адхарма — принцип, противоположный дхарме (вечной религии).

Адхиатмика — страдания, имеющие внутреннее происхождение, осознанное или неосознанное, они создают стрессы, болезни и т. д.

Брахман — высшая реальность, высшая сущность, из которой возникают все СОЗДАНИЯ: неизменный, вечный, бесконечный, всюду проникающий и все содержащий; трансцендентальное состояние изменчивого материального мира.

Брахмана — каста, или класс жрецов древней

Индии.

Брахманда — макрокосмическое существование, космос

Брахмачария — безбрачие, воздержание от половых сношений; существенное условие для занятий йогой; начальная, или ученическая фаза идеальной жизни человека.

Буддхи — каузальный интеллект, первая иерархическая производная от пракрити (природы) и интегральный компонент антахкараны (внутреннего инструмента).

«**Бхагавадгита**» — «Песня Бога», часть древнего

эпоса Махабхарата, в которой бог Кришна обучает йоге своего друга и ученика Арджуну на поле битвы при Курукшетре (около 5100 лет назад).

Бхога — наслаждение; особого рода наслаждение чувственного, эмоционального, физического и (или) умственного характера; одна из двух причин воплощения ДУШИ; душа, вволю познавшая бхогу, прибегает к йоге.

Бхокта — аспект личности, который ощущает и наслаждается посредством пяти джнанендрий (познавательных чувствительных способностей).

Бхута-шуддхи — начальная фаза занятий йогой; на ней очищается физическое тело, и это позволяет осведомленности выйти за пределы сознания уровня бодрствования.

Вайрагия — отсутствие привязанности; отрешенность, особенно в отношении внешних удовольст-

Анубхава — фактический процесс обретения и ощущения объекта желания.

Апа — вода, одна из пяти махабхут (грубых родовых элементов).

Апана — одна из пяти энергий праны, излучаемая душой, концентрируется в низу живота.

Арджуна — воин, ученик бога Кришны. Ему на поле боя у Курукшетры, согласно эпосу «Махабха-рата» Кришна передал с подробными разъяснениями Бхагавадгиту.

Артха — стремление разбогатеть, хорошо жить, иметь материальное изобилие — один из четырех способов мотивации и деятельности существ в сам-саре (условном существовании).

Асана — поза йоги, спонтанно возникающая во время занятий йогой; позы, принимаемые преднамеренно при занятиях дхармой (интегральной религией); третий элемент аштанга-йоги.

Асаткариявада — теория создания, принятая философскими системами санкхья, йога и веданта, смысл ее заключается в том, что нет скрытого существования следствия в причине.

Асмита — принцип эгоизма, искусственное чувство, обретенное в результате многих перерождений, из-за него ошибочно путают себя с атманом (индивидуальной душой). Вторая из пяти клеш (мучений).

Атман — душа, собственное «Я», дух; божественный оживляющий принцип, обитающий внутри каждого живого существа. Его нельзя ощутить, нельзя понять, он выше пространства и времени; это божественная сущность человека, часть, идентичная с Брахманом.

Атмасамиямайога — йога самоконтроля; встречается в мимамсе и ранних текстах Веданты, кото-

рые определяют йогу в ведических терминах церемоний и ритуалов яджн; затуманивание, вуаль, покрытие, последнее препятствие для занимающегося йогой.

Аум (а-у-м) — пранава мантра, которая в целом символизирует интегрированную всеобщность Брахмана (высшей реальности) и по частям представляет три нижних состояния Брахмана (пады).

Аханкара — исполнительный процессор антахкараны (внутреннего инструмента), оперирующий условными параметрами в терминах пяти клеш (мучений).

Ангтанга йога — йога, состоящая из восьми элементов, классическая форма йоги; обработана святым Патанджали и отражена в его «Сутрах Йоги», от которых происходят полностью или частично все более поздние духовные системы Индии.

Аюрведа — древняя индийская медицинская наука, произошла от йоги.

Аюх — продолжительность жизни; предопределена, определяется прошлыми кармами индивидуума.

Бахиендри — пять кармендрий (способностей к действию) и пять джнанендрий (познавательных чувствительных способностей), действие которых направлено наружу, в отличие от манаса (ума) — чувствительной способности, функционирующей внутри.

Бахиякарана — внешний инструмент действия и восприятия, состоящий из пяти кармендрий (способностей к действию) и пяти джнанендрий (познавательных чувствительных способностей).

Брахма — аспект Бога (Ишвары) в качестве создателя Вселенной; один из святой троицы индуистских богов.

Адхибхаутика — страдания, вызванные земными средствами: либо собственным «Я» (несчастными случаями и т. п.), или другими (грабежи, нападения ...).

Адхикарана — раздел, заголовок: способ адресации разделов в системе мимамса.

Акарма — бездействие; карма (действие), выполняемое йогом, достигшим освобождения, эго-ум которого навсегда вышел на трансцендентальный уровень.

Акаша — эфир, одна из пяти махабухут (грубых родовых элементов).

Ананда — высшее блаженство, основание всякого счастья и радости; неотделимый аспект сачи-дананды Брахмана, высшей реальности.

Анандамайя-коша — оболочка блаженства, первая оболочка, или покрытие атмана (индивидуальной души) в метафизике Веданты; каузальное тело.

Аннамайя-коша — пищевая оболочка, пятая обо-

лочка атмана (индивидуальной души) в метафизике Веданты; называется так потому, что поддерживается с помощью пищи; то же самое, что грубое тело.

Антараи — препятствия для развития сознания, существующие на физическом, тонком и каузальном уровнях сознания, соответственно называются: мала, викшепа и аварана.

Антарендрия — внутренняя чувствительная способность, свойство нижнего манаса (ума), используемого как хранилище для воспоминаний, сновидений и фантазий.

Антахкарана — внутренний инструмент познания, состоящий из читты (сознания); буддхи (интеллекта), аханкары (эго) и манаса (ума) — основа личности индивидуума, психика.

Шакти — сила, энергия; особенно энергия майи (иллюзии).

Шатсампатти — гирлянда из шести драгоценных добродетелей, а именно: бесстрастность (шама), самоограничение (дама), отстраненность от мира (апарати), терпение (титикша), истинная вера (шраддха) и психически-эмоциональное спокойствие (самадхана); шесть необходимых качеств для занятий йогой в системе веданты.

Шива — бог (Ишвара) в форме всеобщего разрушителя; один из святой троицы индусских богов.

Шиддха — совершенное существо; освобожденный йог, обретший божественное тело в дополнение ко всем важным и второстепенным психическим силам.

Шишия — ученик; тот, кто занимается йогой под руководством гуру.

Юга — век, эпоха; есть четыре следующие друг за другом юги: сатия, трета, двапара и кали. Каждая юга имеет разную продолжительность.

Яджны — ведические жертвенные церемонии, использующие тонкий, но простой йогический процесс, позволяющий исполнителю обуздать макро-космические силы (амас) позитивных карм с целью перехода на небо после смерти.

Яма — воздержание; правила поведения, позволяющие избегать разных вещей, в особенности насилия, лжи, воровства, чувственных удовольствий, привязанности к богатству и связям; первый элемент аштанга-йоги. Также бог смерти, Яма. Он отвечал за воздаяние всем душам, находящимся в состоянии сразу после смерти согласно их карма, назначая им условия и т. п. для следующего перерождения.

Сат — высшая истина, один из трех присущих атману (Брахману) аспектов.

Саткарья-вада — теория создания, принятая в философских системах вайшешика и ньяя; по мнению данной теории, создание потенциально существует в причине его возникновения, еще до фактического начала этого процесса.

Саттва — свойство prakriti быть спокойной, лучезарной, стабильной.

Саттва шуддхи — вторая из трех фаз полного

очищения, выполняемая при занятиях йогой; на этой фазе тонкое тело очищается от раджаса и та-

маса, остается только саттва.

Сат-чит-ананда — истина-сознание-блаженство, три невидимых аспекта атман (Брахман).

Смрити — память, воспоминание; один из пяти **ТИПОВ** вритти (модификаций сознания).

Сукшма-шарира — тонкое тело.

Сутры йоги — тексты, написанные святым Патанджали; в них записана техника йоги в виде замечательных серий блистательных афоризмов.

Таиджас «светящийся»; второе **МИКРОКОСМИ-**

ческое состояние сознания, соответствует тонкому телу.

Тамас — наиболее низменное качество prakriti; указывает на темноту, глупость, инерцию, сопротивляемость новому и т. д.

Танмантры — тонкие первичные элементы, субатомные частицы в потенциальной форме.

признаваемые и особенно тщательно обсуждаемые философскими системами санкхьей, йогой и ведантой.

Таттва — категория; категории духа и материи,

Турия — четвертое состояние, находящееся за пределами состояний уровня бодрствования, лег-

Кали-юга — железный век, текущая эпоха или век.

Кама — похоть, желание чувственных наслаждений. Первый из четырех способов мотивации и действий всех существ в самсаре (условном существовании); находит свое идеальное выражение в счастливых супружеских отношениях.

Карана шарира — каузальное тело, первое материальное покрытие атмана, вызванное незнанием.

Карма — закон причины и следствия, действующий на метафизическом уровне так, что каждое и любое действие создает во времени и пространстве равную и противоположную реакцию. Способ действия принципа перерождения.

Карма-йога — йога действия или беззаветного служения; практика карм без желаний (карм нишкама), что в итоге приводит к освобождению от всех прошлых карм.

Кармендрии — пять способностей к действию, а именно: хватать, двигаться, говорить, размножаться и испражняться.

Карта — деятель; тот, кто действует; аспект личности, представляемый антахкараной (внутренним инструментом), функционирующим с помощью пяти кармендрий (способностей к действию).

Картавия карма — карма, которая производит позитивные результаты и способствует улучшению социального и морального порядка.

Клеши — пять мучений, а именно: авидия (незнание), асмита (эгоизм), рага (привязанность), дवेशа (отвращение) и абхинивеша (инстинкт выживания). Мучения служат основанием для пяти главных категорий всех карм.

Коши — пять оболочек тела.

Дайва — судьба, фатум; одна из трех главных сил макрокосма, представляющая функционирование закона кармы.

Двандва — пары противоположностей, присущие дуализму: жара и холод, удовольствие и боль и т. д.

Двеша — отвращения, нелюбовь, антипатия к любому объекту, вызывающему боль. Двеша находит выражение преимущественно посредством эго аханкары, четвертой из пяти клеш (мучений).

Деша — пространство в макрокосмическом, трансцендентальном понимании.

Джагаткарана — великая причина созидания, то есть Бог (Ишвара).

Джана — знание, особенно знание себя.

Джанендриа — пять познавательных чувствительных способностей: слух, зрение, обоняние, вкус и осязание.

Джати — жизненный статус; predetermined общественный, экономический, культурный родовой статус или обстоятельства текущей жизни, определяемые прошлыми кармами человека.

Джива (джива-атман) — обусловленная, скованная душа; атман, поверженный в незнание и воплощенный в соответствующей иерархической производной пракрити.

Дживанмукта — освобожденная душа; йог, достигший освобождения (мокши).

Дивья дэха — божественное тело, окончательный итог, достижимый йогами, уже обретшими мокшу (освобождение).

Дравья — субстанция; девять субстанций составляют девять существенных ингредиентов создания в философской системе вайшеника.

Дхарана — концентрация, фиксация ума в одной точке, шестой элемент аштанга-йоги.

вий, целей и т. п.; необходимое качество для занятий йогой.

Вайшешика — система классической индийской философии, основанная святым по имени Канада. Подобно системе ньяя, вайшешика уделяет особое внимание логике, основанной на умозаключениях, как средству обретения знаний.

Ванапрастха — период постепенного ухода от мирской жизни; удаление на покой; третья фаза идеальной жизни человека, непосредственно предшествующая фазе отречения (санниасе).

Васаны — желания, к которым стремятся осознанно; желания, наделенные мотивационной силой.

Веданта — система классической индийской философии, основанная святым по имени Виаса; базируется почти полностью на недualiстической философии Упанишад.

Веды — серия из четырех книг, содержащих мистические гимны, молитвы и мантры. Сочиненные в пятом тысячелетии до н. э., они записаны (как предполагается) около 1200 г. до н. э.

Виана — энергия праны, присутствующая во всем теле; ассоциируется с нервной системой.

Вивартавада — теория создания, принятая философской системой Веданты; ее суть заключается в том, что создание — всего лишь иллюзорное проявление, вызванное майей (иллюзией Брахмана).

Вивека — различие; способность различать между парами противоположностей; качество, необходимое для занятий йогой.

Вивека кхьяти — высшая форма совершенного знания, позволяющая йогу войти в состояние тирья и осознать себя как атман (Брахман).

Виджнянамайя-коша — оболочка каузального интеллекта; каузальное тело в понимании Веданты.

Кришна — аватара Бога Вишну; он научил йоге Арждуну в Бхагавадгите.

Пуруша — душа, собственное «Я», дух; термин, используемый в философии санкхья, для указания божественного, оживляющего принципа для всех существ. По сути, синонимичен атману. Позитивный первичный принцип, имеющий каталитическое воздействие на пракрити.

Рага — стремление к удовольствиям; третья из пяти клеш (мучений); рага находит свое выражение преимущественно через раджасические импульсы эго.

Раджас — свойство пракрити; указывает на беспокойство, страсть, активность и т. д.

Раса — насыщенная питательными веществами от переваренной пищи лимфа; при метаболизме используется как строительный материал для физического тела.

Рупа — форма, очертания, цвет; объекты мира явлений, обладающие формой, очертанием, цветом; одна из пяти танмантр (тонких первичных элементов).

Сабийдж самадхи — термин для обозначения низших стадий самадхи, когда «семена» карм, клеш (мучения) еще не удалены; ум в этих состояниях можно назвать все еще «засеянным самадхи».

Сагуна Брахман — Брахман со свойствами в форме Бога (Ишвары), которую он принимает по собственной воле для создания, сохранения и уничтожения Вселенной.

Садхана — занятия йогой начинаются с праны садхана; затем преодолеваются стадии сабийдж самадхи и в конце концов достигается мокша (освобождение).

Дхарма — интегральная или вечная религия. Ядро

всех религий, выражаемое посредством этического и морального поведения. Также включает работу над силой воли и духовные занятия, такие как молитва, контроль над энергией, выполнение асан по воле занимающегося, занятия пранаямой, воспевание мантр, пост, щедрость, раздача милостыни, правильная диета, изучение священного писания и т. д.; все подобные занятия генерируют качества саттвической гуны в индивидууме. Также: стремление к саттве или саттвическому счастью. Также: третий способ мотивации и действий любого живого существа в самсаре (условном существовании).

Дхаты — в медицинской науке аюрведы семь (по некоторым данным, десять) существенных субстанций физического тела.

Дхиана — медитация, углубленные занятия дхараной (концентрацией); седьмой элемент аштанга-йоги.

Дэвы — младшие боги, буквально «светлые существа»; ангелоподобные существа, обитающие в астральном и каузальном мирах, благодаря положительным кармам, совершенным во время прежнего земного воплощения.

Индрии — десять чувствительных способностей и способностей к действию.

Ишвара — первый, допущенный по собственной воле самообман Брахмана на каузальном уровне. Бог (Ишвара) — Брахман в форме создателя, вседержителя и уничтожителя всех созданий.

Кайвалья — освобождение; состояние полной изоляции от материи; синоним мокши.

Кала — космическое время, время в трансцендентальном, относительном понимании.

Видья — знание, в особенности знание Брахмана.

Викалпа — воображение; третий тип модификации сознания, в котором воспоминания и нереальное соединяются, создавая образы, концепции и т. д.

Викшепа — отвлечение; вторая из трех помех для развития сознания. Викшепы отражают психические и эмоциональные персональные отвращения; способные помешать занятиям йогой.

Випарьяя — неправильное знание; неправильное восприятие или неправильное понимание объекта или концепции, о которых известно или

Вират — первое состояние Брахмана в форме эмпирической Вселенной; всеобщая физическая форма Бога.

Вишая — чувствительный объект.

Вишва — первое микрокосмическое состояние сознания; физическое сознание уровня бодрствования.

Вишеша — различие характеристик объектов.

Вишну — Бог (Ишвара) как хранитель Вселенной; один из святой троицы индусских богов.

Вритти — модификации или колебания читты (сознания). Теоретически вритти неограниченно многообразны, но подразделяются на пять основных категорий.

Гандха — запах, аромат; одна из пяти танмантр (тонких первичных элементов).

Гуны — три постоянно изменчивые составляющие

пракрити (природы), а именно: саттва, рад-жас и тамас.

Гуру — инструктор, учитель; опытный йог, способный руководить искателями, идущими по пути йоги.

кого и глубокого сна; соответствует уровню сознания атман (Брахман).

Удана — одна из пяти главных жизненных энергий. Удана сосредоточена в области головы и горла.

Упадана — фаза цикла карм-самскар, в которой индивидуум в уме строит путь к достижению желаемого объекта.

Упанিশады — серии из почти двухсот текстов, составленных между 800 и 500 гг. до н. э.; содержат основные таттвические категории в недуальном понимании.

Хираньягарбха — макрокосмическая форма Бога на тонком, эфирном уровне, сосредоточие всех тонких тел в процессе создания.

Хиганади — исключительно маленькие нади (энергетические каналы) в тонком теле, по которым передается тонкая кармическая субстанция в каузальный, подсознательный ум.

Чидабхаса — макрокосмическое отражение чистого сознания Брахмана в виде майи (иллюзии).

Чит — чистое сознание, присущее атману (Брахману); всезнающее сознание.

Читта — чит (чистое сознание), ставшее ограниченным индивидуальное сознание из-за отражения в авидье или от затуманивания ею.

Читта-шуддхи — последняя фаза йогической садханы, в которой читта (индивидуальное сознание) йога очищается, позволяя ему (или ей) превзойти состояние праджны (узнающего или узнающей).

Шабда — звук; Бог как звук; одна из пяти танмантр (тонких первичных элементов).

Шад-даршана — шесть систем классической индийской философии, а именно: санкхья, йога, веданта, мимамса, вайшешика и ньяя.

Самадхи — состояние полной самоуглубленности; сверхсознание, достигаемое с помощью занятий йогой.

Самана — энергия праны, сосредоточенная в области живота; связывается преимущественно с потреблением пищи.

Самиявастха — пракрити с тремя гунами в состоянии равновесия; непроявляющаяся пракрити.

Самсара — условное существование, колесо или цикл рождений и смертей, которые заканчиваются только при достижении мокши (освобождения).

Самскара — подсознательные воспоминания или

впечатления, создаваемые при совершении карм; самскарны остаются в скрытом состоянии до тех пор, пока не создадутся благоприятные обстоятельства для возникновения тонких желаний или побудительных импульсов в уме.

Санатана-дхарма — вечная религия; религия, возникшая из йоги.

Санджня — глубокая структура личности; главный тон индивидуальной сознательной (подсознательной) личности (определяется кармами прошлых жизней).

Санкхья — классическая система индийской философии, основана святым Капила. Санкхья преимущественно имеет дело со знанием категорий пракрити, таттв и пуруши (души); обычно это знание обретается посредством занятий йогой.

Санньяса — уход от мирской жизни с целью стать йогом, не имеющим никакой собственности, нищим; последняя фаза идеальной жизни человека.

Сантош — высшее удовлетворение, счастье, по-

лучаемое от отказа от всех желаний для достижения определенной цели.