

А

А – отрицательная частица «не»

Абхая – бесстрашие, свобода от страха. Одна из основных добродетелей, плод полной Самореализации, состоящей в восстановлении чувства недвойственности». Также название соответствующей мудры (положения рук), в которой пальцы правой руки подняты вверх, а ладонь обращена вперед. Божества и учителя изображаются с абхайя-мудрой, «жестом бесстрашия», в индуистской иконографии

Абхайя-мудра – жест бесстрашия (мудра)

Абхиантара – вдох

Абхинавагупта (ок. 950-1015) — выдающийся кашмирский шиваитский философ-мистик, гуру и ученый, автор десятков фундаментальных трудов: «Тантралоки», «Тантрасары», «Пратьябхиджня-вимаршини» и др. По праву прозван «тантрическим Шанкарой»

Абхинивеша – инстинктивное влечение к жизни и боязнь смерти, отрывающей от всего

Абхишека(м)—ритуальное возлияние воды, молока и др. жидкостей на Шивалингам или мурти почитаемого аспекта Божества, сопровождаемое рецитацией специальных мантр. Абхишекой также называется окропление посвящаемого ученика в обряде посвящения (совершается гуру), жертвователя в обряде благословения (совершается священником), а также царя или верховного жреца в обряде возведения их в должность

Абхьянтара – внутреннее; вдох

Абхьяса – практика, упорное и постоянное обучение

Абхьясин – практикующий абхьясу

Авадхута – чистый человек, живущий в мире, но не принадлежащий миру

Авамана – реакция на упрек; оскорбление

Аварана — ограждение, завеса или покров. Также см. ашта-аварана

Аварана дэвата – божества, окружающие главное божество и управляющие линейными построениями янтры

Аварана пуджа – ритуальное служение вспомогательным божествам янтры

Авастха – уровень или состояние ума, настроение. См. также Арамбхавастха, Гхатавастха, Нишпаттьявастха, Паричаявастха

Аватара (аватар) – сошествие (на Землю), явление, воплощение Божества. Существуют десять аватар Вишну: Матсия (Рыба), Курма (Черепаша), Вараха (Вепрь), Нарахимса (Человек-Лев), Вамана (Карлик), Парашурама, Рама (герой эпоса «Рамаяна»), Кришна (герой эпоса «Махабхарата», поведавший «Бхагавад Гиту»), Баларама и Калки

Авеста – священные книги некоторых древних народов Средней Азии, Азербайджана и Ирана; ранние части Авесты приписываются преданием пророку Заратустре (Зороастру)

Авидья – невежество, незнание, неведение (в духовном смысле), противоположность видье и джняне

Авирати – чувственность; желание чувственного удовлетворения

Авьякта - неопиcуемый

Агама (агамас, агамы) – то, что согласуется с шастрами; авторитетное доказательство, надежное достоверное свидетельство; священное Откровение; Пятая Веда; тантрический канон священных писаний в шиваизме и шактизме, а также в вайшнавизме

Агаманта — «заклучение Агам»; философские взгляды приверженцев 28 шиваитских Агам

Агамапраманья – текст Алавандара, который обосновывает справедливость обязанностей в соответствии с шастрами

Агами карма (криямана-карма) – действия, которые мы совершаем в данный момент (или последствия, которые проявляются в данный момент); букв. «приходящая карма».

Кармические последствия действий, совершаемых в текущей жизни

Агарбха дхьяна – «гарбха» означает зародыш, эмбрион, «дхьяна» - медитация. В медитации начинающему дается мантра (священное изречение или молитва), чтобы привести его блуждающий ум к состоянию устойчивости и удерживать его от мирских желаний. Это известно как Сабиджа или Сагарбха («са» - с, вместе; «биджа» - семя; «гарбха» - зародыш) дхьяна. Пребывание в медитации без произнесения мантры называют Нирбиджа или Агарбха дхьяна. Префиксы «нир» и «а» означают «отсутствие чего-либо», также «а» означает «без»

Агастья (Агастьяр) - мифический мудрец, родившийся в результате спонтанной эякуляции Митры или Сурьи (солнце) и Варуны (океан) при виде нимфы Урваши. По традиции считается, что, помимо других дел, он привнес арийские государственные институты и идеи в жизнь дравидского Юга, остановив рост гор Виндхья, являющихся естественным барьером между Северной Индией и Деканом, и победив, как говорится в "Рамаяне", всех демонов Юга; особенно почитается на юге Индии (под именем Агаттияра) как один из 18-ти прославленных шиваитских святых. По преданию, пришел на юг из Северной Индии с целью проповедовать дравидам учение Вед. Считается создателем грамматики тамильского языка

Агджня – порядок, распоряжение

Агни – огонь; пищеварительная способность; начало характеризующее собой интенсивность и проявляющееся для наших чувств как жар, свет и огонь; ведическое божество огня; божественная воля, активная и исполнительная сила, пронизывающая нас и наделяющая божественной мудростью

Агни-таттва — тонкоматериальный элемент огня

Агнихотра — огненное ведическое жертвоприношение

Агхора-мантра — ведическая мантра, посвященная Агхоре (Неужасающему), одному из пяти важнейших аспектов Шивы в Ведах

Адвайта – недвойственность, единство Вселенского Духа и индивидуальной души

Адвайта ашрама – центр веданты и йоги, основанный Свами Шиванандой

Адвайта-веданта – недвойственная веданта, одно из главных направлений веданты, утверждающее, что существует лишь Брахман, и рассматривающее мир явлений как скрывающую его иллюзию (майя). Ее основателем был философ Шанкара

Адвайта ништха – недвойственное положение

Адеша – голос, побуждение, указание

Аджанта - буддистские пещерные храмы, расположенные в нескольких километрах к северо-востоку от Аурангабада, создававшиеся в течение девяти веков (200 г. до н. э. - 700 г.). 29 пещер уходят в утёс в форме подковы над рекой Вадхора. В некоторых пещерах сохранилась фресковая живопись, свидетельствующая о высоком мастерстве художников классического периода (400-500 гг.)

Аджапа мантра – бессознательно повторяемая молитва. Всякое живое существо при каждом вдохе произносит, не сознавая этого, молитву «Со Хам» - «Он – это я» (от слова «сах» - «Он», т. е. Вселенский Дух, и «ахам» - «есмы я»), а при каждом выдохе – «Хамсах» («ахам» - я; «сах» - «Он» (Вселенский Дух))

Аджна чакра – шестая чакра, находящаяся в пространстве между бровями, центр повелений, известна как «третий глаз»; центр экстрасенсорного восприятия, высшей интуиции и интеллекта

Аджнянам (аджняна) – невежество, незнание

Ади Гуру - "первый гуру", обычно применительно к богу Шиве как наставнику Парвати. В данном случае имеется в виду Шанкарачарья, философ, крупнейший вероучитель шиваизма VIII в., основатель ордена, носящего его имя

Адिति – мать Богов, называемых Адитьями
Адитья – сын Адити или Богов
Адишвара – изначальный Господь, один из эпитетов Шивы
Ади шеша – первобытная тысячеглавая змея в виде ложа Вишну или основания, на котором покоится весь мир
Адхак – вниз, внизу
Адхама – самый низкий, наихудший
Адхамадхама – самый низкий из низкого
Адхамамадхьяма – самый низкий из среднего
Адхамоттама – самый лучший из низкого
Адхара (адхар) – опора или центр; то в чем сейчас содержится сознание, ум – жизнь – тело; дословно «сосуд, опора, транспортное средство, проводник»
Адхарма – все несправедное, за рамками Дхармы (правильного поведения), безверие, беззаконие
Адхибхаутика рога (адхибхаутика тапа) – болезнь, которая возникает из-за нарушения равновесия пяти элементов (земли, воздуха, воды, огня и эфира) в человеческом организме; раны, наносимые живыми существами
Адхидайвика рога (адхидайвика-тапа) – болезнь, которая передается по наследству от родителей детям или является следствием поступков в прошлом (судьбы); болезнь, причиной которой является влияние планет; болезни, вызванные силами природы (водой, ветром)
Адхикара – власть, право
Адхикарин – человек, стремящийся к духовному совершенствованию, соответствующий этой цели по своим личностным качествам
Адхимантра – безмерный, Высший
Адхиматратама – Высочайший, Верховный
Адхо мукха – лицом вниз
Адхьяпакам – учение Вед и Ведические тексты
Адхьятма – духовное по сути; все, что связано с Высшим «Я» (Атманом)
Адхьятмик – стремящийся к Атману
Адхьятмика рога (адхьятмика тапа) – физическая или психическая болезнь, причиной которой является сам человек; болезнь, которая появилась вследствие неверного использования собственного организма
Адьяпанам – изучение Вед
Адья-Шакти (Ади-Шакти) – Изначальная Сила; Божественная Мать
Адхьяя – изучение
Айама – длина, пространство, распространение, а также – сдерживание, контроль, прекращение
Айкья – «Единство». Одно из важных положений в учении вира-шиваизма, а также некоторых других монистических школ
Айшварья – сиддхи богатства и господства
Акаманам – прием воды – предварительная подготовка, необходимая для проведения индийских ритуалов
Акара – форма; буква «а»
Акарна – возле уха, к уху
Акарта – бездействующий
Акартавья – то, что делать не должно
Акаша – космос, небо, пространство, эфир; единая субстанция наполняющая пространство; основная или первичная материя, из которой образуется все сущее

Акаша-лингам — тонкий аспект Шивалингама, ощущаемый в пространстве
Акбар, Джелал-ад-Дин (1542-1605) - третий могольский император и фактически создатель империи Великих Моголов. В период своего правления (1555-1605) он покорил Дели и Агру и расширил владения с Севера Индии, от Гималаев до Арбады, от Аравийского моря до Бенгальского залива. Будучи покровителем искусств, он приветствовал при дворе и индусских, и мусульманских художников и артистов. Приверженец веротерпимости, в 1582 г. он создал новую, "синтетическую" религию, которая, однако, его не пережила

Акродха – беззлобие, свобода от гнева

Акханда – неразрушимый, целостный, единый, бесконечность; Бесконечный (как эпитет Бога)

Акхандайкараса (акханда-эка-раса) – неделимая единая эмоция, блаженство

Акшара – то, что нетленно

Алабхдха бхумикатва – неспособность достичь устойчивости или непрерывности в упражнениях; ощущение непостижимости реальности

Алавандар – другое имя Ямуначарьи

Аламба – поддержка

Аламбуша нади – название одной из нади (трубчатых органов тонкого тела, по которым течет энергия). Считается, что аламбуша нади соединяет рот и анус

Аланкарамандапа — храмовый зал (в крупных южноиндийских храмах), в котором совершается наряжение и переодевание статуи почитаемого Божества

Аласья – вялость, лень, апатия, безделье, праздность

Алвар – вишнуитский святой

Алвар Тирунгари – город в южной Индии

Ама – яд, загрязнения

Аманаска – ум, свободный от мыслей и желаний

Аманаскатва – цель йоги – постепенно очистить, преобразовать ум и интеллект. Из-за внутренних и внешних колебаний теряется ментальная и интеллектуальная энергии. Когда внутренние или эмоциональные, колебания ума устранены, переживается состояние манолайя («манас» – ум, «лайя» – погружение, растворение), где ум, свободный от колебаний, растворяется в Сути, сливаясь с ней, подобно реке впадающей в море. Это единение личности на эмоциональном уровне, где полностью правит интеллект, и он не позволяет приходящим мыслям беспокоить себя. Такое состояние называется «аманаскатва» - состояние в котором исчезает орган желаний или мыслей. Это состояние интеллектуальной ясности

Амантрака пранаяма – пранаяма с мысленным повторением мантры

Амба — Мать; Богиня-Мать

Амбика — «Матушка»; имя Богини-Матери

Амир Хосров Дехлеви (1253-1325) - индийский поэт, учёный, музыкант, творивший на персидском, урду, хинди языках и создавший пять лирических диванов: "Дар юности" (1272), "Полнота совершенства" (1293) и др., пять поэм "Хамсе", литературоведческие и исторические труды. Похоронен в Дели

Амрита(м) – бессмертие; жизненная эссенция, поддерживающая жизнь; нектар бессмертия, укрепляет тело, препятствует старению и смерти; амброзия, пища или питье богов; бессмертное блаженство божественного экстаза; секрет выделяемый мистичекой железой в области гипоталамуса

Амритамантана – взбивание нектара, сюжет истории в Пуранах

Анава-мала (анава) — «нечистота умаления»; ограничивающий принцип майи, обволакивающий индивидуальную душу завесой двойственности и невежества

Анастхитаттва – невозможность продолжать практику, ощущение того что она больше не является необходимостью, из-за предположения об их необязательности (когда кажется что удалось достичь самадхи – высшего состояния)

Ананда – восторг, наслаждение, радость, блаженство, наслаждение от осознания своей духовной сущности, духовный экстаз; самоблаженство, являющееся самой природой трансцендентного и бесконечного существования (сат, чит, ананда – вечность, знание блаженство)

Анандадата — «Податель блаженства»; одно из имен Шивы

Анандалахари – учебник по Шри Видье, в котором описывается взаимосвязь между микрокосмом и макрокосмом

Анандамаи Ма, Шри (1896-....) - выдающийся мистик, ревностная сторонница бхакти, посвятила свою жизнь служению Великой Богине; миллионы последователей считают её реинкарнацией Деви. Основала два ашрама в Бенаресе и Ришикеше

Анандамая коша – духовная оболочка радости, внутренняя суть – самая внутренняя из пяти оболочек, в которые заключена душа. См. коша, шарира

Ананда-шакти — «Сила блаженства»; Божественная Мать

Ананта – бесконечный (эпитет Вишну и змея Шеши, на котором покоится Вишну)

Ананта падма набха – одно из имен Вишну

Анахата чакра – четвертая чакра, находящаяся напротив сердца, мистический звук; центр творческих способностей, любви и сострадания, власти над судьбой

Анга – букв. «часть»; раздел. Часть или фрагмент, дополнение чего-либо. Например, часть тела или дополнительные вспомогательные тексты ведического канона (веданги)

Ангамеджаятва – неустойчивость, дрожь в теле

Ангула – единица измерения, равная ширине пальца; большой палец руки

Ангуштха – большой палец ноги

Анджали-мудра — «жест ладоней, сложенных в почтении». Также называется пранаманджали («молитвенный жест»). Жест, выражающий почтение, мольбу или просьбу, а также приветствие, при котором ладони сложены вместе и обращены пальцами вверх. Часто выполнение анджали-мудры сопровождается произнесением слова «намаскара» («поклон, почтение»). Анджали-мудрой на уровне груди принято приветствовать равных, на уровне «третьего глаза» — своего гуру, а над макушкой — Бога

Анджана – мать Ханумана, могущественного повелителя обезьян

Андоли – пранаяма, во время которой язык скручивается трубочкой

Анима – тонкость, одна из восьми йогических способностей (см. сиддхи) – способность изменять тело, произвольно уменьшая его физическую массу и плотность

Аниша – не господин, подчиненный

Анна – пища; грубая зримая материя, в которой проявляется Верховная Душа; по своему происхождению означает просто субстанцию или существо

Аннакоша – область связанная с желудком

Аннамая – созданное из пищи (анна); материальное

Аннамайя коша – анатомическая оболочка, созданная из пищи; грубое материальное тело (стхула шарира): самая внешняя из пяти оболочек, в которые заключена душа

Анрита – ложь; неистинное или ошибочное применение Сатьи в ментальной или телесной деятельности

Антакрама – йогическая практика для санныасинов

Антара – внутри, внутренний, внутреннее

Антара кумбхака (антах кумбхака) – задержка дыхания после полного вдоха

Антаранга садхана – внутренний духовный поиск посредством пранаямы и пратьяхары, подчиняющих ум и освобождающих чувства от порабощения объектами желаний

Антаратма(н) – верховная Душа, обитающая в сердце человека; неотъемлемый высший дух или душа

Антаратма садхана – сокровенный духовный поиск посредством дхараны (сосредоточения), дхьяны (медитации) и самадхи

Антарьяджня – «внутреннее жертвоприношение», форма медитации, в которой все таттвы или составляющие космоса психологически растворяются во внутренних янтрах, визуализируемых адептом

Антарьями – буквально «внутрисущий», Господь, пребывающий в сердце каждого живого существа

Антарьями Брахмана – раздел Упанишад, прославляющий Господа в сердце каждого

Антахарана – внутренний инструмент; ум; ум и виталическое в противоположность телу; сердце, душа, обитель мысли и чувства; мыслительная способность, ум, сознание («анта» - последняя или предельная точка, окончательный предел; «харана» - орган чувств, инструмент или средство действия)

Анубхавика джняна – знание, накопленное посредством опыта

Анукула – полезное

Анулома – нормальный, правильный, в естественном порядке

Анулома крама – пранаяма, в которой вдох разбивается более чем на одну часть

Анулома пранаяма – пранаяма, в которой вдох выполняется через обе ноздри, а выдох попеременно через каждую ноздрю

Анумана – вмешательство; вывод, заключение

Анума(н)ти (анума(н)та) – разрешение, одобрение; дающий санкцию

Анурадха – название звезды

Анусандхана – тщательный осмотр, проверка; подходящее соединение

Анушасвами – дисциплина

Анушравика-вишайя – объекты, которые могут быть постигнуты только при помощи слов

Ануштхана – букв. «старание». Умеренный тапас, интенсивная кратковременная садхана, постоянная духовная практика

Анхика пракаранам – раздел Вед, регламентирующий повседневную практику человека

Ап – вода, один из пяти элементов творения

Апаварга – освобождение от зависимости

Апана – одна из пяти пран; нисходящее дыхание; сосредоточена в нижней части туловища, осуществляет руководство низшими функциями, в особенности выделительными – выделяющими те части пищи, которые должны быть удалены из тела, и те вещества что порождаются телом; тесно связана с разложением и смертью; дыхание смерти, поскольку отдает из тела витальную силу

Апана вайю – одна из пяти главных вайю; частное проявление тонкой жизненной энергии, или праны, которое способствует удалению из организма кала, мочи и т.п.

Апаравайраджья – высший уровень вайраджды

Апариграха – бескорыстие, нестяжательство, неприятие незаслуженных даров, свобода от желания собирать и копить, помимо самого необходимого

Апаримита сукха – безграничное счастье

Апаурушея – проявившееся, не сотворенное человеком

Аппар – один из тамильских шиваитских святых

Апсары – полубожественные существа; небесные нимфы и танцовщицы

Апунья – порок или недостаток

Апхала прапатти – абсолютное смирение без всяких ожиданий

Арамбхавастха – состояние начала какой-либо деятельности; первая стадия практики пранаямы, упомянутая в Шива Самхите

Араньяка парва – лесная книга Махабхараты, повествующая о скитании добродетельных героев Пандавов в лесах

Арати — букв, «служение». Центральная часть пуджи, состоящая в предложении Божеству светильника с горящими фитильками или камфорой вертикальными вращательными движениями по часовой стрелке. Символизирует сжигание завесы неведения, отделяющей поклоняющегося от единства с Божеством, огнем истинного знания

Аргхья — ароматизированная вода, подносимая Божеству в пудже

Арджава — «честность, прямодушие». Одна из добродетелей, которую необходимо развивать

Арджуна - один из пяти братьев Пандавов, герой "Махабхараты". Диалог Арджуны и Кришны перед великой битвой, являющийся кульминацией этой эпической поэмы, составляет 18 глав "Бхагавадгиты". У Арджуны и его братьев была общая жена - гордая Драупади, которая досталась им в награду за победу в рыцарских состязаниях, устроенных её отцом, царём Панчалы

Ардха – половина

Ардхамандапа — малый зал храма или дворца

Ардхаматра – неслышный звук

Ардханаришвара - бог, "полумужчина-полуженщина", гермафродитический аспект Шива-Шакти, символизирующего дуализм проявлений всего сущего

Ардханари-натешвара-стотра — краткий гимн на санскрите, воспевающий Шиву и Шакти, слившихся воедино в андрогинном образе Ардханаришвары

Ардха чандрасана – поза полумесяца: выполняется стоя на одной ноге, при этом туловище и другая нога вытягиваются горизонтально, одна рука касается пола, а все тело расположено в одной вертикальной плоскости

Ариабхата (ок. 475-?) - автор санскритского трактата "Ариабхатиа". В возрасте 23 лет открыл принципы вращения Земли вокруг Солнца и причину затмений. В Паталипутре (ныне Патна, Бихар) преподавал тригонометрию и алгебру. Является автором ещё пяти трудов по математике, измерению времени, небесной сфере и др. Изобрёл понятие "нуля"

Ариабхатиа - труд астронома и математика Ариабхаты, состоящий из четырёх разделов: астрономические числа, математика, измерение времени и движения планет, Земля и её соотношение с Солнцем и Луной

Арии — от санскр. «арья» - благородный. В широком смысле — древние индоевропейцы, предки современных народов индоевропейской языковой общности: индоариев, персов, греков, германских, славянских и др. родственных им по языку и крови народов. В узком смысле — предки высших каст индийского общества. Также слово «арья» нередко используется как синоним понятия «индуист» (хинду), приверженец религии Вед, санатана-дхармы и ведической культуры

Ароха – восхождение, возрастание, поднятие

Артха – интерес (один из четырех человеческих интересов); значение, смысл (слова), цель, благополучие, средство, польза, прок, причина, преимущество, побуждение, как одна из целей жизни человека

Артха бхаванам – чувство преданности или веры, возникающее как результат размышления над смыслом мантры или имени Господа

Аруначалешвара — «Господь горы Аруначалы»; один из аспектов Бога Шивы, особо почитаемый в Южной Индии

Арчана — букв, «почитание». Процесс почитания образа или символа Божества, при котором жертвуются цветы, листья, зерна, совершаются окропления и т.п. действия с

одновременным повторением мантр (обычно 108-ми или более имен Божества)

Арья самадж - (Общество ариев), основанное в Бомбее в 1875 г. Сарасвати Даянандой, целью которого являлось возвращение к чистым ведическим традициям

Асакти – привязанность

Асана – третья ступень йоги, фиксированная йогическая поза, жестко заданное положение тела в Хатха-йоге

Асансакта – безразличие к похвале или оскорблению

Асат – несуществующее, нереальное

Асиддха – несовершенный

Асмита – эгоизм, «я» принцип; чувство индивидуальности, осознание реальности существования

Астейя – неприсвоение чужого; свобода от желания украсть; нестяжательство

Астикья — «вера в то, что Бог существует» (от санскритского асти, «есть; существует»). Признание существования Бога, богов и демонов, вечной жизни освобожденных душ и авторитета Вед и Агам. Приверженность Санатана-дхарме или какой-либо другой подлинно духовной религии

Астхи – кость

Асур(а) (Асуры) — демоны, соперники богов; божество; в Ведах и Авесте не только божество но и его проявления; в нескольких гимнах упоминается как Титан тьмы; сильный, могущественный Титан, враждебное существо ментализированного витала

Асуйя – ревность

Атирудра — «Наивысший Рудра»; одно из имен высшего аспекта Шивы

Атма даршана – видение себя как части Высшей Души; видение Сути

Атмавичара – высшее самовопрошание

Атман (атма) – высшее «Я», высший Дух, Брахман, пронизывающий все сущее, являющийся нашей собственной истинной и наивысшей Сущностью, душа вселенной, Бог. Не имеет границ и определенной формы, и в то же время предстает во многих формах; индивидуальная душа, джива

Атма-линга — тонкий аспект Шивапингама, который каждый способен ощутить в собственной душе

Атма Шаткам – шесть четверостиший, написанных Шанкарачарьей и описывающих душу в состоянии самадхи

Атмананда – радость, возникшая от осознания атмы

Атаманджали мудра – складывание ладоней перед грудью в знак приветствия душе, пребывающей внутри

Атма-ниведана — в учении вишнуитских сект состояние полной самоотдачи Господу, то же самое, что и мадхурья-бхава

Атманусандхана – поиски сути

Атма джайя – победа над собой

Атма джняна – непосредственное познание своего высшего «Я», знание Сущности

Атма дхьяна – медитация на высшей Сути

Атма садхана – самосовершенствование

Атма самьяма – интеграция души

Атма чинтана – размышление о высшем «Я»

Атмахути – жертвование себя, самоотдача

Атмията – чувство единства, как у матери с детьми

Атхарва веда – одна из четырех Вед, состоящая из магических песнопений. По преданию, составлена риши Атхарваном, откуда и происходит ее название. Известна как «Веда молитвы» или «Веда заклинаний»

Атхарва шикхопанишад – одна из Упанишад

Аум намо Нараяная, Аум намах Шивая – поскольку слово « Аум» обладает великой силой, рекомендуется разбавить концентрацию его мощи путем добавления к нему имен божеств, таких как Нараяна или Шива, чтобы ищущий мог повторять его и уловить его истинный смысл

Аурангзеб (1618-1707) - шестой император династии Великих Моголов. Силой захватил трон, отправив своего отца Шах Джахана в пожизненную ссылку и убив трёх своих братьев. Его правление отмечено религиозной нетерпимостью, преследованием индусов, разрушением их храмов. Он казнил религиозного главу сикхов Гуру Тегх Бахадура, который отказался от обращения в ислам. Завершил завоевание Декана и Южной Индии

Ауробиндо Гхош (1872-1950) - религиозный философ и поэт, деятель национально-освободительного движения Индии. В концепции "интегральной" Веданты и йоги стремился к синтезу традиций индийской и европейской мысли; взаимоотношение между миром и Абсолютом (Брахманом) истолковывал на основе понятия эволюции. Жил в созданном им ашраме (ныне Ауровилль) около Пондишери

Ахалья – жена мудреца Гаутамы

Ахамкара – эго; буквально «я – делатель»; часть нашего существа, которая является активной и самоосознающей; особое чувство, которое дает каждому существу возможность постичь себя как независимую личность; саттвическая ахамкара – эгоизм, выраженный в чувстве добродетели и правильности; раджастическая ахамкара – динамический эгоизм; тамасическая ахамкара – эгоизм, выраженный в невежестве и инертности

Ахарам - пища

Ахимса – старание не навредить мыслью, словом и делом, ненасилие. Основной принцип любой духовной практики. Чувство любви, распространяющееся на все сущее

Ахути – подношение божеству, жертвоприношение, всякий торжественный обряд, сопровождающийся жертвоприношениями

Ачала – неподвижный

Ачалата – неподвижность

Ачара – благочестие; «путь; образ жизни; тип деятельности»; обычай, традиция, правила поведения; определенная школа или традиция санатана-дхармы. Например, шайвачара, «путь шиваизма»

Ачарья – учитель, мастер; проповедник какой-либо доктрины; мудрец, который сам практикует то, что проповедует, т.е. учит своим примером

Ачит – не являющийся «чит» - оживляющим принципом жизни

Ашва – лошадь, конь

Ашвини мудра – сокращение мышц анального сфинктера. Она так названа, потому что вызывает в сознании образ испражняющейся лошади

Ашокавана – роща деревьев Ашока на Ланке, где король демонов Равана пленил Ситу, сохранявшую преданность своему мужу Рама

Ашрам(а) - место уединённого проживания и обучения. Также означает четыре умозрительные ступени в жизни "дважды рождённого" человека, принадлежащего трём высшим кастам брахманов, кшатриев и вайшьев после церемонии посвящения - надевания священного шнура (упанаяна)

Ашрама дхарма – дхарма, соответствующая этапу жизни

Ашта – восемь

Ашта-аварана — «восемь защит; восемь покровов». Восемь главных объектов веры и преданности для последователей вирашиваизма и близких ему школ: гуру (учитель), Лингам (священный символ Шивы), джангама (монах-священник), вибхути (священный

пепел), рудракша (четки из зерен растения *Eleocarpus ganitrus*), падодака (вода, которой омыты стопы гуру или святого подвижника), прасада (предложенная Богу или учителю пища) и панчакшара-махамантра («Намах-Шивайя»). Восемь аваран являются священными для всех шиваитов агамической традиции как главные проводники спасительной милости Шивы, Его ануграха-шакти

Ашта-мурти — Восемь Космических Образов, или проявлений, Шивы (Рудры), соответствующих земле, воде, огню, воздуху, эфиру, луне, солнцу и жертвователю

Аштанга йога – йога, описанная Патанджали и содержащая восемь ступеней

Аштавакра – человек, чье тело искривлено в восьми местах. Имя мудреца, который появился на свет уродом, но стал несмотря на то духовным воспитателем Джанаки, Митильского царя

Ашуддха – нечистый

Ашуддхи – нечистота

Ашунья – не пустота; наполненный

Ашуньяваствха – состояние ясности, где все подчиняется интеллекту, и он не позволяет приходящим мыслям беспокоить себя

Ашутоса — «Легкоудовлетворимый»; одно из имен Шивы. Ашуддха-майя — грубо-магнетическая энергия; низший аспект пракрити

Аюрведа – индийская традиционная медицина, знание жизни

Аюх – жизнь

Аяма – движение, связанное с длиной, растяжением, расширением; ограничение, контроль, остановка

Б

Бадараяна – другое название Вед Вьясы

Баддха – связанный, пойманный, удерживаемый, закрепленный

Баддха конасана – одна из поз, рекомендуемых для пранаямы или дхьяны

Баддхаджива – тот, кто пойман в ловушку своих поступков

Баз Бахадур (Шах Бахадур) (вторая половина XVI в.) - представитель тюркской династии Хилджи, покоритель княжества Мальва (северо-запад нынешнего штата Мадхья-Прадеш). Построил замечательные сооружения в главном городе княжества Манду, сохранившиеся по сей день. Мужественно сражался против могольского императора Акбара, но после присягнул ему на веру. Поэт и музыкант, он так страстно любил свою жену-индианку Рупмати, что эта история стала темой ряда индийских баллад

Бака – журавль, болотная птица

Бали – имя царя демонов

Балипитха — «место предложения» в виде небольшого возвышения в форме перевернутого лотоса в традиционном агамическом храме. Здесь приходящий в храм должен оставить все свои негативные мысли, прежде чем войти вовнутрь

Бана (вторая половина VII в.) - автор санскритских романов. Жил при дворе царя Харши Вардханы и создал его романтическую биографию "Харшачарита", воссоздающую великолепие царского двора. Является автором фантастического произведения "Кадамбари", положившему начало одноименному жанру

Бандха – определенный класс упражнений в хатха-йоге, замок, перенапрягающий поток праны; связывать, запирать, узы, оковы, зависимость

Баньян – одна из форм фикуса, разрастающегося в целые рощи

Басава (1106-1167) - брахман-основатель секты лингаятов, отрицавших касты и поклонение идолам. Был первым министром княжества Кальян (ныне на территории

штата Карнатака в 58 км. от Бидара)

Бахиранга садхана – внешний духовный поиск Творца. Он состоит из первых трех ступеней йоги (яма, нияма и асана), которые помогают ищущему жить в гармонии с ближними и природой

Бахья – внешнее; выдох

Бахья кумбхака – задержка дыхания после полного выдоха, когда легкие полностью опустошены

Бахья вишайя – внешние объекты

Безант, Анни Вудс (1847-1933) - англичанка, участница национально-освободительного движения Индии. Возглавляла Лигу гомруля, боровшуюся в годы I мировой войны за достижение Индией самоуправления в рамках Британской империи. В 1907 г. президент Теософского общества. Некоторое время была председателем партии Индийский национальный конгресс

Бетель — смесь измельченных ядер плодов арековой пальмы, некоторых специй и небольшого количества извести и пищевого серебра, используемая индийцами и др. народами Южной Азии для жевания. Оказывает тонизирующее и возбуждающее действие. Используется и как подношение индуистским божествам в пудже

Биджа – семя или зародыш; «капля». Так же называются однослоговые мантры, т.е. биджа-мантры типа «хрим», «ом» и т.п.

Биджакшара — «семенной слог»; биджа-мантра или биджа

Биджа мантра – звук, являющийся «семенем», источником определенного рода силы, повторяется мысленно во время пранаямы, порождает однонаправленность ума; священный слог

Бильва — священное дерево Aegle Marmelos («мраморная яблоня»). Листья бильвы, имеющие форму трилистника, используются в почитании Шивы и Шакти. Подношение Шиве листьев бильвы обеспечивает поклоняющемуся три варги: праведность, богатство и благополучие, а также наслаждение радостями жизни. Плод бильвы символизирует Лакшми, Богиню богатства и счастья

Бинду – «точка», где впервые проявляется творение; точка, не имеющая протяженности, символ мира в непроявленном состоянии; сжатая энергия, готовая к применению; оджас, сублимированный духовной практикой, поднимающийся из муладхары в сахасрару

Бос, Субхас Чандра (1897-1945) - видный деятель левого крыла индийского национально-освободительного движения, в 1938-1939 гг. председатель партии Индийский национальный конгресс. Во время Второй мировой войны создал в оккупированной Японией Бирме "Индийскую национальную армию", воевавшую на стороне Японии против Великобритании (как колониального угнетателя Индии), до этого проживал в гитлеровской Германии. Погиб в авиакатастрофе 18 августа 1945 г. по пути в Японию

Брамин – член сословия жрецов (учителей) и священнослужителей, высшая каста в индуистской традиции

Брахма - один из трёх главных божеств индусского пантеона (Брахма-Вишну-Шива), создатель Вселенной. Изображается четырёхголовым, держащим в руках Веды, кувшин со священной водой, четки и ритуальные ложки, сидящим на лотосе, выходящем из пупка Вишну-охранителя

Брахма бхавана – ощущение брахмана

Брахма видья – познание Верховного Духа

Брахмалока - мир Господа Брахмы

Брахма рандра (Брахмарандхра) – отверстие в темени, через которое, как считается душа покидает тело, когда человек умирает; то же самое, что и сахасрара-чакра

Брахма сутра (Веданта-сутра или Шарирака-сутра) – один из фундаментальных

источников ведантизма, в котором суммирована сущность Упанишад. Один из трех важнейших первоисточников веданты

Брахмакара вритти – духовные вибрации

Брахман - одно из центральных понятий индийской философии и религии индуизма, космическое духовное начало, безличный Абсолют, лежащий в основе всего существующего. Имеет различные толкования: от полноты всевозможных определений до лишённости какой-либо определяемости, от тождества с отдельным божеством до отрицания возможности тождества с чем-либо конкретным. В ведических гимнах Брахман является энергией, которая связывает молящегося жреца с силами космоса; член высшей жреческой варны в Индии

Брахмана - четыре Веды, трактующие созданные ранее прозаические тексты, описывающие правила совершения обрядов и их объяснения. Их создание восходит к VII - VIII вв. К ним примыкают метафизические и мистические трактаты, называемые "Араньяка" ("лесные книги"); учёный человек

Брахмандапрана – космическое дыхание

Брахмапури – город (пури) Брахмана, человеческое тело

Брахмариши – мудрец-брахман

Брахмачари(н) – ученик, давший обет безбрачия, воздержания, живущий в школе гуру и следующий брахмачарье в период жизни до 25 лет; один из четырех духовных укладов жизни; постоянно движущийся (чарин) к познанию Брахмана (Верховного Духа); видящий Божество во всем. Брахма-чарины обычно живут в ашраме вместе со своим гуру. По окончании периода брахмачарьи (духовного ученичества и послушания) брахмачарин либо становится женатым мирянином (грихастхой), либо принимает полные монашеские обеты, становясь санньясином. Это же слово часто используется для обозначения неженатого молодого человека в возрасте от 12 до 24 лет (вплоть до женитьбы).

Брахмачарья – целибат (безбрачие), первая стадия жизни у индуистов, т.е. холостая жизнь периода учебы, полное половое воздержание в мыслях, речи и действиях

Брахми амла – целебное масло из плодов амлы

Брахмо самадж - Общество Брахмы; религиозно-реформаторское просветительское общество, созданное в Бенгалии в 1828 г. Р.М.Раем, в котором на совместные молитвы собирались индусы, христиане и мусульмане. Эта форма экуменизма получила название брахмоизма

Брихадараньяка-упанишада - Великая лесная упанишада, получившая такое наименование, поскольку была поведена в лесу. Темой этой упанишады является абсолютное слияние Атмана (индивидуальное духовное начало) с Брахманом (универсальное космическое начало, полная истина). Эти вопросы обсуждаются в ходе длительных бесед просвещённых правителей, среди которых был великий Джатака, идеальная женщина Майтрейя, девушка Гарги и святой Яджнавалкья

Брихадишвара - великое божество, одно из имён бога Шивы

Будда, Сиддхартха Гаутама (623-544 до н.э., в датировках имеются разночтения) - (букв. "просветлённый", "познавший истину"), основатель одной из трёх мировых религий - буддизма. Происходил, по преданию, из царского кшатрийского рода Шакья, поэтому одно из его имён - Шакьямуни ("отшельник из племени Шакья"). Родился в местечке Лумбини (Непал)

Буддхи – интеллект, разум, рассудок, различение, распознавающий принцип ума и воли одновременно, понимание, логический ум, иногда означает Вселенский Разум

Буддхи самьяма – интеграция рассудка

Бхава – вера; состояние существа; становление; субъективное состояние, одно из вторичных субъективных становлений Природы (состояния ума, болезни желаний,

побуждения страстей, реакции чувств, ограниченная и двойственная игры разума, склонность чувств о моральных ощущений); эмоциональная природа; общее ощущение; «Сущий», имя Шивы; бытие, существование

Бхава вайрагья – отсутствие мирских желаний

Бхавабхути (середина VIII в.) - санскритский драматург, живший при дворе правителя княжества Канаудж. Автор трёх пьес, две из которых - "Махавирачарита" и "Уттарарамачарита" - связаны с легендой о боге Раме

Бхавана – отношение; чувство преданности или веры

Бхаванам – восприятие, вера, понимание

Бхавани — «Супруга Сущего», Шивы; одно из имен Богини-Матери

Бхава самадхи – сверхсознательное состояние, достигаемое бхактой, или преданным, благодаря особым божественным эмоциям

Бхаве, Ачарья Виноба (1895-1982) - известный деятель индийского национально-освободительного движения, последователь М.К.Ганди, аскет. Выступал с идеалистическими призывами к справедливому перераспределению земельной собственности (движение "бхудан")

Бхагавад-Гита - Божественная песнь, памятник религиозно-философской мысли Древней Индии, в котором содержится сущность Упанишад. Состоит из 18 глав, включена в VI книгу "Махабхараты". Считается философской основой индуизма. Возникла в середине I тыс. до н. э. Одним из главных путей к освобождению - "мокше" - в "Бхагавадгите" считается карма-йога, йога действия, подразумевающая бескорыстное исполнение своих обязанностей

Бхагаван – святой, почитаемый; Господь, как обладатель шести достояний: джняны (абсолютной мудрости), вайрагьи (абсолютной отреченности), балы (абсолютной силы), айшварьи (сиддх, или мистических сил), шри (абсолютного богатства) и кирти (абсолютной славы). Этим словом часто обозначают личностный аспект Бога. Безличный аспект Бога именуется Брахманом.

Бхагван – благословляющий, благословенный

Бхагават вишайя – описание, посвященное Господу

Бхагавата пурана – чтимый текст, рассказывающий о жизни Кришны и излагающий вишнуистское учение

Бхаджан(а) — прославление. Духовное песнопение. Индивидуальное или групповое воспевание преданными (бхактами) гимнов Божеству на различные мелодии. Процесс пения бхаджанов также известен как бхаджан или киртан. Бхаджаны сочиняются (не только на санскрите, но и на других языках) обычно певцами-бхактами и, в отличие от гимнов Вед, не являются жестко фиксированными в отношении языка и мелодии исполнения

Бхадрасана – одна из поз, рекомендованных для практики пранаямы или дхьяны

Бхайрава – страшный, ужасный, всеяющий страх; один из обликов Шивы

Бхайя – страх

Бхакта – преданный Божественному, последователь бхакти-йоги

Бхакти – любовь и преданность Божественному, поклонение, почитание, обожание

Бхакти-йога – путь любви к Богу в различных Его воплощениях – Вишну, Кришна, Шива и т. д. Имеет девять составляющих: шраванам (слушание повествований о Боге), киртанам (восславление Бога пением Его имен), смаранам (памятование о Боге), пада-севанам (служение стопам Бога, выполнение самого «низкого» служения Богу, например уборка Его храма), арчанам (почитание священного изображения Бога в храме и дома), ванданам (вознесение молитв Господу), дасьям (служение Богу в качестве его преданного слуги) и атма-ниведанам (полное вручение себя Господу)

Бхакти марга – путь к самореализации посредством обожания личного бога, путь преданности

Бхарадваджа – мудрец, отец воина Дронаচারьи

Бхаранти даршана – ложное знание

Бхарат (Бхарата) - мифический основатель Индии, один из четырёх правителей, упомянутых в Ригведе; - все земли южнее Гималаев назывались Бхаратаварша, "место обитания потомков Бхараты" (Вишну Пурана); имя полупоэтического автора, который первым предложил систематическое изложение теории поэзии, танца, драматического искусства и эстетики в трактате "Натьяшастра" (VI в.), созданного на основе более древних трудов

Бхарта – поддерживающий; хозяин

Бхартрихари (VII в.) - известный санскритский поэт, филолог и философ, автор "Бхаттикавьяма" - трактата по грамматике, сопровождаемого комментариями о природе языка

Бхаскарачарья (1114 - после 1178) - индийский математик и астроном. В 1150 г. создал поэтический трактат "Венец учения" ("Сиддханта-широмани") в четырёх книгах, в том числе "Лилавати" (математика), "Биджаганита" (алгебра), "Грахаганитадхьяя" (астрономические расчёты) и "Голадхьяя" (теоретическая астрономия)

Бхасма - священный пепел, используемый в шиваитских ритуалах

Бхасма-дхарана - ритуальное нанесение священного пепла, или бхасмы, на тело в ведической религии древних ариев и в современном шиваизме

Бхасмасура - знаменитый демон, убитый Шивой

Бхастрика - кузнечный мех; пранаяма с энергичными вдохами и выдохами, напоминающими работу кузнечных мехов

Бхаума - земное, принадлежащее земле

Бхая - страх

Бхеда-абхеда - «различие и неразличие». Ведантический термин, означающий, что души и мир одновременно едины с Богом и в то же время отличны от Него, подобно тому, как волны в океане - еще не весь океан, а только лишь его часть

Бхедана – прокалывание, проникание, пронизывание

Бхека – лягушка

Бхерунда – страшный, ужасный; также название вида птиц

Бхикшу - отшельник, человек, отрекшийся от всего мирского и существующий за счёт подаяний

Бхима — мощный, могущественный; одно из имен Шивы

Бхога (бхогам) – удовольствие, объект наслаждения, опыт

Бхога кала – искусство наслаждения

Бхоктр (бхокта) – тот, кто наслаждается или испытывает переживание

Бхрамара – крупная черная пчела

Бхрамари – пранаяма, в которой выдох выполняется с мягким жужжащим звуком, напоминающим гудение пчел

Бхранти даршана – ошибочное (бхранти) представление или знание (даршана); заблуждение

Бхрашта – павший, уход с Пути Йоги

Бхритьячара (Бхритья-ачара) — путь служения; путь слуги. Один из пяти этических принципов в вирашиваизме и близких ему тантрических школах шиваизма. Состоит в бескорыстном служении ближним посредством карма-йоги

Бху – земля, первая из трех миров, два других – эфир и небо, или небеса. Также это мистическое слово, одно из первых слов, дающих начало речи

Бхува – атмосфера или эфир, второй из трех миров, находящийся непосредственно над землей. Это также и мистическое слово, одно из первых слов, образующих речь

Бхуварлока — «план атмосферы». Второй из семи высших миров, соотносящийся со свадхиштхана-чакрой (см.) и включающий в себя два астральных мира: питрилоку (мир предков) и преталоку (мир призраков умерших)

Бхуграха – область материального пространства, ассоциируемая внешним квадратным обрамлением янтры

Бхудана – дарование земли

Бхувах — то же, что и Бхуварлока

Бхуджа – рука или плечо

Бхуджа пида – давление на руку или плечо

Бхуджанга – змея

Бхукти – материальные блага, наслаждение, удовольствие

Бхумикатва – твердое основание

Бхупура – квадрат и Т-образные ворота янтры, отождествляемые с земной сферой

Бхурлока — земной, или физический план бытия

Бхута – элементы

Бхута сиддхи – очищение различных элементов физического тела

Бхух — то же, что и Бхурлока

В

Вагбхата – Вагбхата-младший (7 в.), составитель аштанга хридайя самхиты – аюрведического текста, основанного на чарака самхите

Ваджра – удар молнии; молнии – оружие Индры

Вайдья – традиционная система народной медицины, пратикуется в Южной Индии

Вайдьянатха — «Господь целителей»; одно из имен Шивы

Вайкунтха - эпитет Вишну; духовный мир Вишну

Вайрагья - отрешенность; бесстрашие; непривязанность; способность не отвлекаться, отсутствие мирских желаний

Вайрочана – князь демонов, сын Прахлады и отец Бали

Вайшванара – присущий всем людям огонь в теле, часто сопоставляемый с пищеварительным огнем

Вайшешика – одна из шести систем индийской философии, основанная Канадой. Она так называется, потому, что ее учение заключается в следующем: знание природы реальности приобретается познанием особых свойств (вишеша) или сущностных различий, которые определяют девять вечных реальностей или субстанций (дравьяс). Это: земля – притхви, вода – ап, огонь – теджас, воздух – вайю, эфир – акаша, время – кала, пространство – дик, Сущность – Атман и ум - манас

Вайшнав(а) - вишнуит; преданный Господа Вишну

Вайшнавизм (вишнуизм) - одна из четырех важнейших ветвей индуизма. Вайшнавами (вишнуитами) является примерно половина всех индуистов. Вайшнавы почитают Вишну как Личностное Божество, а также Его супруг-шакти и аватары. Учение об аватарах - отличительная черта вишнуизма, согласно которой Бог принимает воплощение на земле с целью восстановить попорченную справедливость и утвердить истинный путь. Согласно разным писаниям, существует 10, 22 или 34 аватара Вишну. Наиболее почитаемые аватары - Кришна и Рама. Последним аватаром будет Калки, который установит на земле «золотой век». Вайшнавизм превозносит личностный аспект Бога над безличным и считает бхакти единственно истинным путем к спасению. Цель вайшnavов - достижение

мукти, понимаемого как исполненное блаженства единство с телом Божества, подобно тому, как часть едина с целым, и вечная близость к Нему на Вайкунтхе. Важнейшими из писаний вишнуизма являются вишнуйские Агамы, «Бхагавад-гита» и «Бхагавата-пурана» («Шримад-Бхагаватам»). Самые древние секты - панчаратра и бхагавата. Пять важнейших современных школ (возникших за время между 1000 и 1500 гг.) основаны Рамануджей, Мадхвой, Нимбаркой, Валлабхой и Чайтаньей. Философия этих школ варьирует от чистого дуализма Мадхвы до умеренного монизма Валлабхи

Вайшья - сословие собственников (торговцев, скотоводов и земледельцев). Третья (после брахманов и кшатриев) по своему значению каста в ведическом обществе древних ариев и в современном индуизме

Вайю – воздух; дыхание; один из элементов; жизненные токи; ведическое божество воздушной стихии

Вайю пракопам – порча вайю

Вайю садхана – практика или поиск (садхана) ветров жизни (вайю). Другое название пранаямы

Вака (вак, вача) - речь

Вакра – искривленный

Валакхилья – крошечные (с палец величиной) божественные существа, образованные из тела творца. Считается что они летят впереди колесницы Солнца

Валли – глава Упанишад

Вальмики - полулегендарный автор эпической поэмы "Рамаяна", получивший имя "адикави" - первопоэт. В последующих редакциях "Рамаяны" Вальмики сам становится её персонажем

Вама – левая сторона

Вамадева - «Прекрасный Бог»; одно из важнейших имен Шивы; мудрец

Вамана – бог Вишну в пятом воплощении, когда он родился в виде карлика, чтобы смирить Бали – царя демонов

Вамша – семейная линия

Ванапрастха – «обитающий в лесу». Третья ашрама или ступень жизни, когда человек, отошедший от дел, живет в уединении и готовится к полному уходу от мира. Также один из четырех укладов жизни, предшествующий санньясе. Отшельник-полумонах.

Ванапрастхи обычно жили (нередко с женами) общинами и группами в особых лесных скитах-ашрамах

Ванди – ученый при дворе царя Джанаки

Варанаси (Каши, Бенарес) - одно из наиболее священных для всех индуистов (особенно шиваитов) мест паломничества; древнейший город мира, расположен на берегах реки Ганга в северной Индии. Индуисты верят, что смерть в Варанаси позволяет достичь мокши, освобождения

Варахопанишад – название одной из упанишад, в которой описываются нади

Варги - ценности человеческого существования. Существуют 4 варги: дхарма (религия, духовность, мораль, долг), артха (благополучие, богатство, карьера, социальное положение), кама (сексуальное, чувственное и культурно-эстетическое наслаждение) и мокша (духовное освобождение и Самореализация)

Варма – акупунктура в древней системе медицины сиддхов

Варна - класс, к которому принадлежит человек

Варна-матрика - тонкое тело Шакти, состоящее из пятидесяти звуков и букв священного санскритского алфавита. То же, что и матрица

Варнашрама – ведическая социальная структура, состоящая из варн (сословий или каст) и ашрамов (духовных укладов жизни). Существуют четыре варны: брамины (учителя и

священнослужители), кшатрии (воины и администраторы), вайшьи (торговцы и ростовщики) и шудры (рабочие и ремесленники). Современная кастовая система – пережиток системы деления общества на варны. Существуют также четыре ашрама (духовных уклада жизни): брахмачари (ученики), грихастхи (семейные люди), ванапрастхи (люди, живущие в уединении и готовящиеся к полному отречению от мира) и санньяси (люди, полностью отрешившиеся от мира)

Варна ашрама дхарма – дхарма, соответствующая классу и периоду жизни человека

Варуни нади – название одной из нади, которая проходит через все тело. Ее функция заключается в выводе мочи

Васана - впечатления прошлого, возникающее из Читты, которые остаются в сознании человека; подсознательная склонность, скрытое желание; стремление, склонность или привычка, которая окрашивает и мотивирует отношение человека к чему-либо

Васанта – весенний сезон, олицетворяемый богом весны. Спутник кармы, Бога любви и страсти

Васанта-наваратри (Васанта-пуджа) - весенний Наваратри (новолуние); весеннее почитание Богини-Матери и Господа Рамы

Васиштха - древний ведический риши (мудрец), составитель гимнов 7-й мандалы (книги) Ригведы. Один из наиболее древних известных учителей йоги наряду с Патанджали, Вьягхрападой и Нандикешварой (Нандинатхой). Обучал царевича Раму йоге, что описано в трактате «Йога-Васиштха», состоящем из 29 000 стихов

Васугупта (около 800 г.) - знаменитый мудрец, которому Шива даровал текст «Шивасутры», чтобы дать возможность оживить пришедшую в упадок традицию шиваизма в Кашмире и восстановить изначальное правильное понимание Агам

Васудева - Бог жизненных сил; имя Вишну (особенно Кришны)

Васту – участок или план дома, жилище или место строительства

Васудэва – имя Господа Вишну

Васуки (Сэс Нага) - одно из имен змея Шеши; легендарный Змей, царь нагов, или змееподобных существ, обитающих в низших мирах. Упоминается в пуранических сказаниях о пахтании океана богами и демонами в качестве «верёвки», с помощью которой те вращали гигантскую мутовку — гору Мандару

Вата – один из трех основных принципов Аюрведы, соответствует ветру (воздуху)

Ватаяна - лошадь

Вачака - понятие, которым оперируют

Вачана - изречение; высказывание. Краткие духовные стихи, которые сочиняли ранние шивашараны, вирашиваитские святые. Отражают основные идеи лингяитской философии и практики

Вачика - речевой, устный

Ваши-йога - второе название крийя-кундалини йоги в первоисточниках сиддхов

Веда – знание. Священные писания, услышанные Риши древней Индии. В узком смысле к ведам относят только четыре изначальные веды: Риг-веду (гимны богам), Сама-веду (песнопения жрецов), Яджур-веду (жертвенные формулы) и Атхарва-веду (магические песнопения). В ведах содержатся гимны Богам (мантры) и Брахманы (наставления). Последние включают араньяки (церковные ритуалы) и Упанишады (философию). Веды датируются учеными концом 2-го – началом 1-го тыс. до н. э., но последователи вед считают их вечными и изошедшими из уст Бога в самом начале творения. Также именуются шрути

Веда Вьяса – мудрец, составивший Веды

Веданги - «части Вед». Шесть вспомогательных отраслей ведических знаний, помогающих правильно понимать и применять Веды: шикша (фонетика), чхандас (размеры

стихосложения), нирукта (этимология), вякарана (грамматика), джьотиша (астрономия, астрология) и кальпа (включающая в себя различные юридические, общественные и домашние процедурные каноны)

Веданта – буквально означает «конец вед». Одна из шести философских систем (даршанов) Индии (иногда называют Уттара Миманса). Учение о Брахмане. Основано на священном писании под названием «Брахма-сутра» или «Веданта», авторство которого приписывается Веда Вьясе. В нем Веда Вьяса излагает суть всех вед – учение о Брахмане, отсюда название. Существует множество школ Веданты (сампрадай), как монистических, так и дуалистических. Все они опираются на общий ведантический «тройной канон» (т.н. прастхана-трайя), который, однако, интерпретируют каждая по-своему. «Тройной канон» веданты состоит из Упанишад (см.), «Веданта-сутры» и «Бхагавад-гиты».

Основные школы – это Адвайта-веданта (Брахмавада – учение о Едином Брахмане), или Веданта абсолютного единства индивидуальной души и Брахмана (монизма), основанная Шри Шанкарой; Вишишта-адвайта-веданта, или Веданта ограниченного монизма, основанная Шри Рамануджей, которая признает реальность существования индивидуальной души (дживы); и Двайта-веданта, основанная Шри Мадхвой, которая не признает полной тождественности индивидуальной души и Брахмана, утверждая их различие

Ведантист – последователь философии Веданты

Вибишана – младший брат Раваны, заявивший ему, что его поведение при похищении Ситы, жены Рамы, было несправедливым и что ее необходимо вернуть мужу. Не сумев убедить Равану, Вибишана покинул его и присоединился к Раме в его битве против Раваны. После победы над ним, Вибишана был коронован как король Ланки. Он считается примером праведного поведения и человеком, чья медитативная практика имела качество саттвы

Вибути (Бхасма) - могущество; сила; проявление; особые формы воплощения Бога; величие; власть; достижение; мощь; сила Бога в человеке, воплощенная Сила Мира или лидер человечества. Священный пепел, получаемый либо из просеянной золы (бхасмы), оставшейся после ритуала яджни, или агнихотры, либо приготовленный сжиганием высушенного коровьего помета с добавлением молока, меда, гхи и некоторых ароматических веществ с последующим освящением в ритуале пуджи. Символизирует чистоту и является одним из самых священных для всех шиваитов атрибутов служения Шиве. Шиваиты (а также шактисты и большинство смартистов) наносят священным пеплом на лоб три горизонтальные полосы — трипундру, шиваитскую тилаку. Вибути также символизирует сиддхи, мистические силы, развивающиеся от практики йоги и аскетизма. Третья часть «Йога-сутры» Патанджали, описывающая сиддхи, носит название «Вибути-пада». Для вирашайвов вибути является одной из восьми аваран (см. ашта-аварана)

Вибути-пада - третья часть «Йога Сутр» Патанджали, в которой говорится о силах, появляющихся у йогина в результате его духовной практики

Вивека – различение, способность различать хорошее и плохое, пронизательность, рассудительность

Вивека кхьяти – знание или способность (кхьяти) различения

Вигарбха пранаяма – пранаяма с мысленным повторением мантры

Вид – знать, понимать

Виджняна – идеальный ум; свободный духовный или божественный разум; каузальная Мысль; Истина; гносис; высший ум; всеохватывающее сознание, особенная характеристика супраментальной энергии, которая включает в себя всю истину и идею, и цель знания и видит их всех сразу в их сущности, всеобщности и по отдельности или в

различных аспектах. Также означает мирское знание, происшедшее от мирского опыта, в противоположность знанию Брахмы или Высшего Духа

Виджняна бхикшу – один из средневековых толкователей Йога Сутры Патанджали

Виджняна нади – сосуды сознания

Виджнянамаю коша – интеллектуальная оболочка, в которую входят процессы размышления и суждения, идущие от субъективного опыта, одна из пяти оболочек в которые заключена душа

Видья - знание; наука; сила знания (воплощенная в мантре), а также сама какая-либо конкретная мантра или отрасль мистического знания

Викальпа - фантазия, базирующаяся исключительно на словах, не имеющая фактической основы

Викара – искажение, разложение, деформация; в философии Санкхьи – продукт или производное Пракрити

Викшепа – метание ума

Викшипта – возбужденное состояние ума, вызванное рассеянностью, замешательством или растерянностью

Вилома крама – пранаяма, в которой выдох состоит из нескольких частей

Вилома пранаяма – вилома означает против шерсти (лома), против течения, вопреки существующему порядку вещей. Частица «ви» означает отрицание или отсутствие. В вилома пранаяме вдох или выдох не являются единым непрерывным процессом, а выполняются постепенно, с несколькими паузами

Вимаршана – обзор

Вина - индийская лютя, струнный щипковый (плекторный) музыкальный инструмент, имеющий множество видов

Винаданда – позвоночник

Вини йога – йога, адаптированная к нуждам конкретного человека

Вини йога крама – метод адаптирования йоги к нуждам разных людей

Випарита – переставленное, противоположное, повернутое вспять, обратное, наоборот

Випарита карани – поза, в которой верхняя часть тела вплоть до паха располагается в сету-бандха-сарвангасане, а ноги как в сарвангасане; это не полная асана, а скорее подготовка к ней

Вира – герой, храбрец

Вирабхадра – могучий герой, созданный из косматых волос Шивы

Виранча (виранчи) – одно из имен Брахмы

Вирасана – герой или победитель. В этой позе колени соединяются вместе, развести стопы и плотно прижать их к наружным сторонам бедер. Асана подходит для медитации и пранаямы

Вират – материальная вселенная

Вирья (вирьям) – энергия семени, сила, потенция, бодрость, энтузиазм

Вирья коша – коша, связанная с продолжением рода

Висарджана – разделение божества и янтры по окончании ритуала

Витальное тело – часть человека, состоящая из эмоций и чувств

Витасти – пядь, расстояние между концами растянутых большого и указательного пальцев

Вихара - буддистский храм-монастырь с центральным молельным залом для прихожан и кельями по обе стороны для членов религиозного ордена

Вичара – исследование природы своего Высшего «Я»

Вичарана – изучение, исследование, обсуждение, рассмотрение

Вишада – печаль

Вишайя – объекты удовлетворения чувств

Вишакха – название звезды

Вишалата – протяженность, пространство, ширина, расстояние

Вишама вритти – неравномерные или резкие движения при дыхании

Вишама вритти пранаяма – пранаяма, в которой все фазы дыхания имеют разную продолжительность

Вишвадхарини – поддерживающий вселенную

Вишваксена – предводитель небесного воинства и преданный слуга Бога Вишну

Вишвамित्रа – прославленный мудрец

Вишварупа - "принимающий все формы", один из эпитетов Вишну как повелителя всего сущего. Это воплощение широко представлено в индийской живописи и скульптуре и описывается в заключительной части "Бхагавадгиты"

Вишводхари нади – название одной из нади, выполняющей функцию усвоения пищи

Вишну - великий бог-охранитель в индуизме, один из трёх главных божеств, представляющийся главным образом в благожелательной к людям форме. До сих пор почитается вайшнавцами в образах (аватарах) Кришны и Рамы; один из аспектов Всевышнего Бога Шивы (в шиваизме)

Вишну дивья кшетрам – места, в которых поклоняются Господу Вишну

Вишну пурана – один из главных священных текстов

Вишнуит – тот, кто поклоняется Господу Вишну

Вишуддха чакра – чакра, расположенная в области гортани; центр визуализации, психологической коммуникации и различения

Вратья стома - молитва или гимн вратье. Эта церемония описана в "Атхарваведе" в качестве ритуала интегрирования вратьи в брахманическую систему каст, особенно путём брака. Вратья были коренными жителями Гангской равнины, и их важное положение вынудило брахманов включить их в свою социальную систему. По некоторым представлениям, аристократический род Личчхави, поселившийся на территории нынешнего Бихара в VII в. до н. э., выходцами из этой общины были Гаутама Будда и правители династии Гуптов

Врикша – дерево

Вриндаван – место на земле в северной Индии, где Кришна танцевал с Гопи (пастушками); у вайшнавцев – небеса вечной Красоты и Блаженства

Врит – поворачиваться, вращаться, кружиться

Вритти – мыслеволны, колебания ума; поведение, деятельность, образ жизни, условие, способ, изменение

Вритти пранаяма – бывает двух видов: сама вритти пранаяма и вишама вритти пранаяма. В первой делается попытка достичь равной продолжительности трех дыхательных процессов – вдоха, выдоха и задержки дыхания в любом виде пранаямы. В вишама вритти пранаяме пропорции вдоха, задержки и выдоха различны, что ведет к прерывистому ритму

Вришчика – скорпион

Вруппутур Акканпилай – ученик Натхамуни

Вьявасаятмика буддхи – трудолюбивый и настойчивый рассудок

Вьядхи – недомогание, болезнь, слабость

Вьякти – проявление

Вьяна вайю – одна из пяти основных вайю, проходящая через все тело и распространяющая энергию, получаемую от пищи и дыхания, на весь организм; от нее зависит циркуляция крови и распределение по всему телу сущностной части съеденной и переваренной пищи

Г

Гайтри-мантра - заклинание (мантра), состоящее из 24 слогов, разделённых на три стиха, в каждом из которых по 8 слогов. Самая священная из всех ведических мантр, почитаемая как квинтэссенция всех гимнов и прославляющая солнце; ведический гимн, посвященный жене Брахмы – матери Вед

Галава – мудрец

Гана – войско полубогов из свиты Шивы

Ганга – река Ганг, священная река Индии

Ганда – щека; сторона лица (включая висок)

Ганда бхерунда – вид птицы

Ганди Мохатмас Карамчанд (Махатма Ганди) – индийский общественный и религиозный деятель, руководитель ненасильственной борьбы против английского колониализма

Гандха – запах

Гандхари нади – название одной из нади, расположенной позади Ида нади, заканчивается возле левого глаза и регулирует функцию зрения

Ганеша - в брахманизме и индуизме слогоголовый бог мудрости и богатства, сын бога Шивы и богини Парвати, восседающий на крысе (символ решимости). Один из самых почитаемых "бытовых" божеств в Индии и Непале

Гарбха – зародыш, эмбрион

Гарбхагриха – «утробная комната», внутреннее помещение храма, где находится изображение или символ божества

Гарбха пинда – зародыш в утробе

Гарбхам – беременность

Гарги - дочь Вачакнави, жена мудреца Яджнавалкьи. В "Брихадараньяка-упанишаде" она докучает святому Яджнавалкье вопросами о конечной реальности мироздания

Гаруда – Орел, царь птиц, который возит на себе Вишну; изображается с белым лицом, орлиным клювом, красными крыльями и золотым туловищем

Гаури - "золотистая", одно из имён Парвати, супруги Шивы. У Парвати кожа была тёмного оттенка, но практикой аскетизма она достигла того, что кожа посветлела и стала золотистой

Гаутама – имя основателя философской системы Ньяя

Гималаи – царство снега и льда. Название горных хребтов на северной границе Индии

Гириша – другое имя Шивы

Гита Говинда - Песнь пастуха, "Песнь песней" санскритской поэзии. Объёмная лирическая поэма, посвящённая богу Кришне и его любовным утехам с прекрасной Радхой и пастушками на берегах реки Ямуна в Бриндабане. Автор поэмы Джаядева считается последним великим санскритским поэтом (XII в.)

Го – корова

Гомукха – лицо, подобное коровьему. Музыкальный инструмент, узкий с одного конца и широкий с другого (вроде коровьей морды)

Гондофермес (Гондофарес) - индо-парфянский правитель северо-западных районов Индии (Гандхара, Таксила, Кабул) в период 20-48 гг. н. э. Нумизматические находки подтверждают гипотезу, что именно это царство описал Св. Фома в своих записках о путешествии в Индию

Гоника – кормилица Патанджали

Горакша – пастух, имя знаменитого йогина

Готра – род, семья, племя

Гранти (грантха) – узел

Грихастха (грхаста, гархастхья) – семейный человек. Вторая ашрама из четырех в ведическом обществе

Грихья сутры – индуистские тексты предписанных правил для домохозяев

Гу – первый слог слова «гуру», означающий тьму

Гулма – селезенка

Гуна – одно из трех фундаментальных качеств природы, ближе к философскому понятию «модус». Это скорее состояние, чем качество. Существуют три гуны: саттва, раджас, тамас. Саттва – образ света, уравновешенности, мира; сила уравновешивания; благость. Раджас – образ действия, желания, страсти; кинетическая сила; переводится в качестве борьбы, усилия, страсти и действия. Тамас – образ невежества, инерции или тьмы; переводится в качестве неспособности, бездействия; сила несознательности. От названия этих гун образуются прилагательные: саттвический, раджастический и тамасический

Гунатита – человек преодолевший три гуны (саттву, раджас и тамас) и свободен от них

Гупта - древнеиндийская династия (320-510 гг. н.э.), основавшая могущественное государство со столицей в Паталипутре. В период наибольшего расцвета (правление Чандрагупты II) включала почти всю территорию Северной Индии и ряд других территорий. Будучи последователями индуизма, Гупты терпимо относились к другим религиям. Период их правления считается классическим в истории Древней Индии

Гуру – «тот, кто рассеивает тьму»; учитель, духовный наставник, вносящий свет в темноту духовных сомнений

Гуру сишья парампара – традиционное учение, передаваемое в течении веков от учителя к ученику

Гурудандана – наказание ученика с целью указать на недостатки

Гурукула – «школа гуру»; ведическая система образования, где учителями выступали гуру, духовные наставники, которые преподавали живыми в их ашрамах ученикам духовные и светские науки, делая упор на моральной и этической подготовке

Гурукула васа – пребывание с учителем

Гхандха – запах

Гхата – тело; большой глиняный сосуд для воды; интенсивное усилие

Гхатавастха – понимание тела через практику йоги; состояние приближения, достижения, объединения, столкновения, старания, намеренной занятости чем-либо; вторая стадия практики йоги, описываемая в «Шива-самхите», где тело подобно глиняному кувшину, который необходимо закалить в огне пранаямы, чтобы достичь стабильности

Гхатиянтра – цикл дыхания

Гхеранда – мудрец, автор «Гхеранда Самхиты»

Гхеранда Самхита – классическое произведение по хатха-йоге

Гхи (ги) – очищенное сливочное масло

Гхрина – сожаление, отвращение

Д

Дадхича – прославленный мудрец, пожертвовавший богам свои кости. Из них была сделана громовая стела, которой царь богов Индра поразил насмерть демона Вритру

Даиргхья – горизонтальное расширение

Дайтья – демон, один из сыновей Дити

Дакша – прославленный праджапати; Бог сотворенных существ

Дакшина – правая сторона

Дакшинашвара - "божество, которое обучает", одно из воплощений Шивы как аскета, передающего высшую правду ученикам. Эта инкарнация Шивы под именем

Дакшинамурти встречается главным образом в Южной Индии; на Севере она принимает форму Лакулиша - Учителя мудрости

Дал – чечевица

Дала – большое количество

Дама – управление внешними чувствами, самообладание

Дамани – слой внутри нади – канала для прохождения энергии

Данава – демон

Данам – совместное пользование тем, что приобретено праведным трудом

Данда – посох

Дандака – лесистая местность в Декане, расположенная между реками Нармада и Годавари

Дао – Путь, бытие, сущность; основное понятие даосизма, древнекитайской философской школы, основанной Лао-Цзы

Даршан – видение; самооткровение Божества к своим приверженцам; случай, когда духовная личность в Индии позволяет себе быть увиденной; шесть даршан – шесть систем ортодоксальной индийской философии: Пурва-Миманса, Уттара-Миманса (Веданта), Ньяя, Вайшешика, Санкхья, Йога

Даурманасья – уныние, подавленность, отчаяние

Даша махавидья – группа их десяти богинь, представляющих аспект мудрости великой богини Кали

Даянанда Сарасвати, Свами (1824 - 1883) - индийский религиозный реформатор и просветитель, основавший в 1875 г. Общество Арья самадж. Видный писатель на санскрите, категорически выступал против использования в Индии английского языка

Двандва – двойственность, пара противоположностей

Двара пала – страж или хранитель ворот

Двеша – отвращение, неприязнь, антипатия, ненависть, вражда, непривязанность

Дви – два; оба

Двиджа – дважды рожденный, тот, кто изучает Веды

Дви пада – две стопы или ноги

Дви хаста – две кисти рук

Дева – Бог, светозарное существо

Девадатта (вайю) – один из жизненно важных токов воздуха, вызывающий зевание, благодаря которому в усталый организм попадает дополнительная порция кислорода

Деха шодханам – очищение тела

Деша – место или состояние

Джабали – имя мудреца, сына Джабалы, прислуги. В детстве он узнал, что его происхождение неизвестно, и был взят в ученики мудрецом Гаутамой, на которого он произвел впечатление своей невинностью и правдивостью. Гаутама дал ему имя Сатьякама Джабали

Джагрита – бодрствующий, бдительный

Джагрита авастха – полное осознание состояния ума, бодрствование

Джагрити – бдительность, осознанность

Джала – вода; сеть, решетка. Также скопление, множество, масса

Джала нети – одна из шести крий в хатха-йоге, которая заключается во втягивании воды через одну ноздрю и выпускания воды через другую ноздрю

Джалам – то же, что и амритам

Джаландхара бандха – горловой замок, при котором шея и горло сокращаются, а подбородок помещается в межключичную ямку над грудиной

Джамуна – приток Ганга

Джанана – известный философ, царь Видехи, или Митилы

Джанмантра карма – впечатления, которые сохраняются из предыдущей жизни

Джану – колено

Джапа – шептание, бормотание. Молитва, духовная практика повторения имен Бога. Обычно имена Бога повторяют перебирая четки со 108 бусинами (джапа-мала)

Джатайю – название птицы

Джатака - жанр древнеиндийской буддистской литературы (ок. 3 тыс. до н. э.), серия сказаний на языке пали в жанре прозы, перемежающейся стихами, с сюжетной линией рассказов, притч, волшебных сказок о жизни животных; содержит истории о перерождениях Будды

Джатхара – живот, желудок

Джатхарагни – пищеварительный огонь

Джатхара паривартана – асана, при которой живот движется вперед и назад

Джая – победа, завоевание; контроль, овладение, успех

Джаядэва (вторая половина XII в.) - один из последних выдающихся поэтов на санскрите. Был придворным поэтом индусского правителя Бенгалии, поклонялся богу Кришне и воспел мистическую любовь Кришны и Радхи в бессмертной поэме "Гита Говинд"

Джваланти – ярко горящий, блистающий

Джива (дживатма) – душа каждого отдельного человека; живое существо, создание; индивидуализированный дух, поддерживающий живое существо в его эволюции от рождения к рождению

Дживамрита – нектар жизни

Дживана – жизнь

Дживана мукта (дживанмушти) – человек, достигший освобождения при жизни (в теле) благодаря истинному постижению Высшего Духа

Дживатма – индивидуальная или личная душа

Джитендрия – совершенное владение чувствами

Джйоти – свет, светило

Джйотиш – ведическая система астрологии

Джняна – знание, мудрость Брахмана, или Абсолютной Реальности, достигаемое медитацией о высших истинах религии и философии, обучающее человека пониманию собственной природы

Джняна йога – йога знания; путь к единению со своим высшим «Я» посредством обретения духовного знания. Практика джняна-йоги имеет три составляющие: брахма-абхьяса (постижение Брахмана), атма-читтана (размышления об Атмане) и нидидхьясана (медитация)

Джняна канда – часть Вед, в которой описывается праведное знание

Джняна марга – путь знания и понимания, идя по которому человек достигает реализации

Джняна мудра – жест (кончик указательного пальца касается большого, а три остальных пальца вытянуты), символизирующий знание (джняна). Указательный палец – это символ индивидуальной души, большой – Верховной Вселенской Души, их соединение – символ истинного знания

Джняна самьяма – интеграция знания

Джняна шакти – энергия знания, одна из трех энергий Шакти, женского принципа; две другие – воля и действие

Джняна чакшу – глаз интеллекта, глаз ума, интеллектуальное видение (в противовес физическому зрению)

Джняниндри – органы восприятия: слух, осязание, зрение, вкус и обоняние Джнята –

знающий, господин

Дикша – посвящение

Дикша гуру – гуру, дающий посвящения

Диргха – длинное

Дити – мать демонов, называющихся Дайтья

Доша – недостаток, дефект, нарушение, недостаток, болезнь, неясность; качество тела

Драупади - дочь правителя Панчалы, которую отвоевал на рыцарском турнире Арджуна, один из пяти братьев Пандавов, супруга всех пяти братьев, героиня "Махабхараты"

Дришья вишайя – объекты, которые могут восприниматься чувствами

Дроначарья (Дрона) – наставник, обучавший пандавов и кауравов военному искусству, в частности, стрельбе из лука. Сын мудреца Бхарадваджи, один из главных героев эпоса Махабхарата

Дурваса – вспыльчивый мудрец

Дурга - Великая Богиня-воин, побеждающая зло, воспаряющая из столпа огня, часто изображаемая в схватке с демоном-буйволом Махисасурой; богиня энергии кундалини, дарует покой и блаженство

Духкха – страдание, боль, печаль, горе

Дхаирья – спокойствие, стойкость

Дхамана – движение воздуха, имитирующее работу кузнечных мехов

Дхамани – трубчатый орган или проток внутри физического или тонкого тела, по которому передается энергия в различных формах

Дхананджайя вайю – одна из второстепенных вайю, которая остается в теле даже после смерти и иногда вызывает раздувание трупа

Дхану – лук для стрельбы

Дхарана – концентрация на объекте, сосредоточенность. Шестая ступень йоги, упоминаемая Патанджали

Дхарма - предназначение, религия, закон, свойство, сущность природы вещей; одно из центральных понятий индийской философии и религии индуизма, имеющее несколько значений: вечный моральный закон (аналог абсолюта); нравственно- социальное установление для праведной жизни (долг). Индивидуальная дхарма - ритм развития, определяемый внутренним законом, укоренившимся в душе. Четыре человеческих интереса – этика поведения и правильный закон индивидуальной и социальной жизни; самаджа дхарма – общественный закон; лаукик дхарма – правила, традиции; санатана дхарма – вечный закон. Буквально – то, что лежит в основе и поддерживает все вещи вместе

Дхарма кшетра – название поля, места, где разыгралась великая битва между кауравами и пандавами в войне Махабхараты. Это поле сражения, где Кришна изложил «Бхагавад Гиту» принцу рода Пандавов – Арджуне и убедил его исполнять свои обязанности воина

Дхарма санкара – подмена дхармы одной области дхармой другой

Дхарминдрия – орган добродетели, совет

Дхасанджая – один из жизненно важных токов воздуха, сохраняющийся в теле и после смерти, иногда вызывающий вздутие трупа

Дхату – элемент. Качество или тип тела, такие как: вата, питта и капха

Дхаути – одна из шести крий в хатха-йоге, заключающаяся в заглатывании длинного куска влажной ткани (бинта) для очистки желудка

Дхейя – фокус медитации

Дхену – корова

Дхри – держать, поддерживать, давать опору, удерживать или концентрировать

Дхьестха масам – название месяца в солнечном календаре

Дхьяна – медитация, постоянное осознание; седьмая ступень йоги упоминаемая Патанджали

Дхьяна Бинду Упанишада – одна из Упанишад

Дэви - Великая Богиня - Матерь, Майя (космическая иллюзия), имеет множество ипостасей: Дурга, Кали, Амбика, Парвати и др.; вся энергетика космоса, созидательная сила. Майя - в "Адваита-Веданте" - иллюзорность всего воспринимаемого мира, скрывающего под видимым многообразием свою истинную сущность

Дэвы – Божественные существа

Е

Еруйтирувадайяр – ученик Натхамуни

И

Ида (Идакалай) – нади, канал, по которому течет энергия. Начинается в левой ноздре, оттуда течет к темени, оттуда спускается к основанию позвоночника, называется также Чандра нади, т. е. каналом лунной (женской) энергии, поскольку она передается по нему **Икбал Мухаммад** (1873 или 1877 - 1938) - индийский поэт и философ, писавший на урду и персидском языках. В гуманистических, патриотических стихах (сборники "Крыло Гавриила" (1935), "Дары Геджаза" (1938) и др.) воспевал созидательную деятельность, призывал к переустройству социальной жизни

Инда, цивилизация - (3-2 тыс. до н. э.) - обнаруженные руины высокоразвитой хараппской цивилизации в Мохенджо-Даро, Хараппе, Катхияваре на территории нынешнего Пакистана. Поддерживались контакты с Шумером, Вавилонией и Ассирией. Найдены свидетельства доарийской культуры с типично дравидскими культами Шивы и Великой Богини, почитания мужского и женского начал (йони-линга), змей (нагов)

Индра – предводитель богов. Бог грома, молнии и дождя

Индрии (индрияс) – органы чувств (часто употребляется просто «чувства»). Существует десять индрий: пять рабочих (действующих) и пять познающих (воспринимающих). К пяти рабочим органам чувств (карма-индриям) относятся руки, ноги, гениталии, анус, язык (как орган речи). К пяти познающим органам чувств (джняна-индрии) относятся глаза, уши, кожа, нос, язык (как вкусовой орган). Всеми индриями руководит ум, манас

Индрия джая – владение чувствами, сдерживание или подчинение их посредством контроля желаний

Индрия самьяма – совершенное владение чувствами; объединение органов восприятия и действия

Индрия шодхана – очищение чувств

Иришья – стремление унижать других людей

Ихасукхам – немедленное удовольствие

Иччха шакти (ичча) – энергия воли, одна из трех энергий шакти, женского принципа; двумя другими являются знание и действие; желание, стремление, воля

Иша – хозяин, владелец

Ишавасья упанишада – ведийская упанишада из 18 стихов, также называемой «первой упанишадой» по ее месту в собрании 108 упанишад

Ишвара – Верховная Сущность, Господь; название года

Ишвара пранидхана – процесс служения и посвящения всех дел и своей воли Господу

Ишвара санкальпа – желание Господа

Ишта-дэвата – почитаемое Божество, форма Абсолюта, которую йогин избирает для

созерцания и поклонения. Это может быть Шива, Вишну, Кришна и другие проявления Всевышнего

Й

Йога (йог) - единение, контроль (от корня «юдж» - соединять, сопрягать, сосредоточиваться); дисциплина, основанная на "Йога- сутре" Патанджали (II в. до н. э. - II в. н. э.) и других школах йогической науки. Учение и метод управления психикой и физиологией человека, составной элемент религиозной и философской систем Индии, ставящих целью достижение состояния мокши (освобождения) или нирваны. Признаёт существование в человеке неосознаваемых сил и возможности управления - через определённую организацию психики - органическими и неорганическими процессами и телами. Йога достигла больших успехов в управлении дыхательными и другими физиологическими функциями организма, в реализации желательных психических состояний человека. Основная философская идея: соотносённость человеческой психофизиологии и космоса, единение с Верховным Духом

Йогабхьяса – практика йоги

Йогаচারья – учитель и мастер йогической традиции

Йога агни – йогический огонь, который, будучи зажженным, воспламеняет кундалини

Йога бхашья – объяснение йоги Вьясы, самый известный комментарий на Йога Сутры Патанджали

Йога бхраштра – утративший благодать йоги; отказ от йоги

Йога видья – изучение йоги

Йога даршана – мировоззрение йоги, одно из названий восьмиступенчатой йоги Патанджали

Йога кала – искусство в его высшей форме

Йога марга – предпоследняя стадия движения к самореализации, когда ум и его действия ставятся под контроль

Йога мудра – поза

Йога нидра – йогический сон, при котором тело отдыхает, а ум полностью осознает происходящее, хотя и не возмущим. Так называется одна из асан

Йога садхана – йогическая практика

Йога сутры – классическое произведение Патанджали о йоге. Состоит из 196 кратких афоризмов, разделенных на четыре части (о самадхи; о средствах достижения йоги; о силах, появляющихся на пути ищущего; о состоянии освобождения)

Йога Чудамани Упанишада – название одной из Йога Упанишад

Йоганга – раздел йоги

Йогин (йог) – тот, кто следует по пути йоги

Йогини – женщина, которая следует по пути йоги

Йогьята – положительные качества

Йони мудра – «йони» означает утроба, источник, а «мудра» - печать. Это поза, при которой закрыты все отверстия в голове и чувства упражняющегося направлены внутрь, чтобы он мог отыскать источник своего существования

Йяджанам – выполнение ритуалов от имени других

К

Кабир (1440-1518) - поэт-мусульманин, поэмы которого по сей день популярны в Северной Индии. Призывал к единству всех религий и выступал против кастовой системы

Кагола (Кахола) – отец мудреца Аштавакры

Каика – относящийся к телу

Кайвалья – трансцендентное состояние абсолютной независимости; мокша, окончательное освобождение

Кайвальяваства – «кайвалья» означает полную изоляцию, отстраненность или отрешенность души от материи, отождествление с Высшим Духом. Кайвальяваства – это состояние (авастха) окончательного освобождения или блаженства

Кайвалья пада – четвертая, последняя часть «Йога-сутр» Патанджали, в которой речь идет об освобождении

Кайласа (Кайлаш) – горная вершина в Гималаях, считающаяся обителью Шивы

Кайя – тело

Кайя Кальпа – наука омоложения физического тела посредством трав, минеральных солей, диет, мантр, пранаям и определенного образа жизни

Кайя Сиддхи – полное телесное совершенство, достигнутое посредством йоги

Кайя Шуддхи – очищение тела

Кала – часть; время; искусство

Кала чакра – колесо времени

Кала бхайрава – одно из имен Шивы

Кали (Кали Дэви) - "разрывающая время". Мать всего и разрушительница всего. Женская ипостась бога Шивы, его супруга, особенно почитаемая в Бенгалии. Изображается в грозном, устрашающем облике: чёрнокожая, с языка стекает кровь, в руках вознесённый меч и отрубленная голова, шея обвита змеей и гирляндой из человеческих черепов

Калидаса (прибл. конец IV - начало V в.) - самый известный поэт и драматург-классик, написавший на санскрите лирические и эпические поэмы, драмы на фольклорные и эпические сюжеты - "Малавика и Агнимитра", "Мужество Урваши", всемирно известная драма "Шакунтала", или "Перстень- примета"

Калинга – местечко в штате Орисса

Кали юга – последняя из четырех эпох, Железная эпоха (нынешний период времени)

Кальпа - время существования мира; мировой период времени (цикл), эра. Одна кальпа равна дню жизни Брахмы, продолжающегося 4.320.000.000 земных лет. Каждая кальпа состоит из тысячи "махаюг", в свою очередь делящихся на четыре "юги". Сейчас мы находимся в последней фазе нынешней махаюги, называемой "калиюга", которая продлится 432.000 лет, начавшись в 3102 г. до н. э. Всего насчитывается семь кальп, сейчас мы пребываем в шестой

Калья - мифическая кобра из божеств "нагов" - змей, населяющих Паталу (низший мир).

Калья отравляла воды Ямуны, и бог Кришна удалил её в глубины океана

Кальянагуна – полезные качества

Кальянапурам – полезные черты

Кама – страсть, желание, похоть, вожделение, чувственное удовольствие; один из четырех интересов человека – удовлетворение желаний всех видов. Имя Бога страсти

Камана – желание, страсть

Кама дхену – небесная корова, осуществляющая любые желания

Кама кала – искусство возбуждать чувственное желание

Кама рупа – гениталии (названы в честь бога страсти – Камы)

Канда – выпуклый корень, луковица, узел, яйцевидной формы нервный центр. Канда имеет круглую форму, ее диаметр около 10 см, расположена она примерно на 30 см выше заднего прохода в области пупка, там, где соединяются три основных нади (Сушумна, Ида и Пингала). Она покрыта как бы мягкой белой тканью

Кандастхана – местонахождение или месторасположение канды

Каннинут Ширутхамбу – сочинение Наммалвара, записанное Мадхуракави

Канта – красивый, желанный

Канчуки – ограничивающие факторы, навязываемые творению в процессе эволюции, факторы, которые скрывают абсолютный принцип

Каньякубджа – древний город и страна на притоке Ганга, который теперь называется Каноя

Капала – череп

Капалабхати – «капала» означает череп, а «бхати» - блеск, свет. Процесс очищения пазух, синусов. Пранаяма, в которой серия коротких и быстрых выдохов выполняется на фоне напряжения и расслабления мышц живота

Капила (около VII в. до н. э.) - основатель одной из шести ортодоксальных школ индийской философии санкхья, признающих авторитет Вед. В основе дуалистической концепции санкхьи - противопоставление двух вечных начал: пракрити (первоматерии) как основы всего существующего и пуруши (духа), выводящего пракрити из первоначального бездеятельного равновесия и тем побуждающего её к созданию всего психического и материального мира. Цель бытия - разъединение пуруши и пракрити, "освобождение" пуруши в форме индивидуальных духовных начал

Капинджала – мифическая птица, пьющая, как считают, только росу

Капота – горлица, голубь

Капха – слизь, одно из трех качеств в системе человека, соответствует элементу воды

Карана – причина, инструмент

Карана аджняна – коренное неведение

Карана шарира – каузальное тело (тело причинности); самое внутреннее из трех тел, состоящее из духовной оболочки радости

Карма – действие, причинно-следственный закон; она бывает трех видов: санчита-карма – прошлые действия и их последствия, которые еще не проявились; агами-карма – действия, которые мы совершаем в данный момент (или последствия, которые проявляются в данный момент); прарабдха-карма – прошлые действия и их последствия, которые уже дали о себе знать. Сила, которая посредством своей преемственности и развития как субъективная и объективная сила определяет природу и возможность повторных существований души на определенных планах

Карма дэша шодхана – проработка прошлых карм

Карма йога – йога действия. Практика сводится к посвящению плодов своей деятельности Богу; достижение единства с Верховной Вселенской Душой через действия

Карма канда – часть Вед, посвященная описанию ритуалов

Карма марга – путь кармы, деятельного человека, идущего к реализации через действия

Карма мукта – тот, кто освободился от результатов или плодов своих деяний

Карма паша – ловушка, в которую человек попадает в результате собственных действий

Кармапхала саньясам – выполнение долга и предоставление плодов деятельности Богу

Кармапхала тьягам – предложение плодов деятельности Богу

Карма пхалатьяги – тот, кто отказался, отрекся (тхьяги) от плодов или наград (пхала) за свои действия (карма) в этой жизни

Карминдри – органы действия - органы выделения, половые органы, кисти, стопы и речь

Карна – ухо, также имя одного из героев Махабхараты

Карна пида – давление около уха

Картавья – то, что должно быть сделано; долг

Картикея – бог войны, его другие имена: Кумара, Шанмукха, Сканда. Он сын Шивы, которого вскормили плеяды Криттики (отсюда имя Картикея), вшестером дававшие ему грудь (от слова «шан» - шесть и «мукха» - лицо, рот, образовано другое его имя). О его

появлении на свет говорится в эпической поэме Калидасы «Кумара-самбхава»

Каруна – сострадание, жалость, нежность. Также означает преданное действие с целью облегчения страданий несчастных

Карья шарира – грубое тело, одна из трех оболочек тела

Катха - притча, повествование, рассказ, басня обычно нравоучительного характера.

Главные персонажи - животные. Древнейшим собранием катха является "Брихат-катха", приписываемое Гунадье, восходящее к I в. н. э. Самой известной является "Панчатантра" (ок. III-IV вв.)

Катха Упанишада (Катхопанишада) – одна из главных Упанишад написанная стихами в виде беседы искателя истины Начикеты с богом смерти Ямой

Катхасаритсагара - "Океан сказаний", работа индийского поэта, брахмана-шиваиста Сомадевы (вторая половина XI в.) - классический свод индийской повествовательной поэзии, включающий циклы сказаний о царе Удаяне и героях, многочисленные фольклорные сюжеты

Каулы – одна из сект «левой руки» в тантризме

Каундинья – мудрец

Кауравы - потомки Куру; сто сыновей правителя Хастинапура, безжалостная война которых против своих двоюродных братьев Пандавов составляет главный сюжет эпической поэмы "Махабхарата"

Каушики нади – одна из нади, заканчивающаяся на больших пальцах ног

Каушитаки Упанишада – одна из Упанишад

Кашьяпа – мудрец, супруг Адити и Дити, один из богов-прародителей всего живого

Кевала – цельный, полный, абсолютный, совершенный, чистый

Кевала Кумбхака – доведенная до совершенства, т. е. ставшая инстинктивной, практика кумбхаки (задержки дыхания между вдохом и выдохом)

Киртан – совместное пение святых имен Бога и восхваление Его качеств

Клеша – боль, мучение, страдание, горе

Кона – угол

Конарак - величественный каменный храм в честь Сурьи - бога Солнца, построенный в форме гигантской колесницы с шестью колёсами, запряжённой семью лошадьми, в ознаменование победы над мусульманскими завоевателями в середине XIII в.

правителем Ориссы Нарасимхой из династии Гангов. Имеются эротические скульптуры

Коша – вместилище, оболочка, футляр; одна из пяти оболочек которые окружают душу: 1) аннамая-коша – анатомическая оболочка питания, соответствующая грубому физическому телу; 2) пранамая-коша – физиологическая оболочка, включающая дыхательную, кровеносную, пищеварительную, эндокринную, выделительную и половую системы; 3) маномая-коша – психологическая оболочка, включающая осознание, чувства и суждения не связанные с субъективным опытом; 4) виджнянамая-коша – интеллектуальная оболочка, включающая процессы размышления и суждения, исходящие из субъективного опыта; 5) анандамая-коша – духовная оболочка блаженства

Крама – метод

Краунча – птица вроде цапли. Название горы

Крийя – действие; ритуал искупления, процесс очищения и осознания

Крийя йога – практика тапас, свадхьяйи и Ишвара-пранидханы; йога практики, йога действия

Крийя шакти – энергия действия, одна из трех энергий шакти, женского принципа; две других – воля и знание

Крикара вайю – одна из второстепенных жизненно важных токов воздуха, вызывающая чихание и кашель, не позволяющая инородным субстанциям подняться в носовые

проходы

Крита – название первого из четырех мировых периодов

Кришна - восьмое воплощение бога Вишну, в индусской мифологии представлен в двух образах - мудрого царя-воина и божественного любвеобильного пастуха. Кришна был рождён для того, чтобы уничтожить демона Кансу, узурпировавшего трон в Матхуре. В "Махабхарате" Кришна ведёт Пандавов к победе, призывая к участию в битве наставлениями, составляющими квинтэссенцию индусской философии

Кришна пакхам – фаза месяца, во время которой полная луна переходит в новую луну

Кришна шара – черная антилопа

Кришнамурти Джидду (1895-1986) - индийский религиозный мыслитель и поэт. В 1910 г. был объявлен теософами новым учителем мира и отправлен Анни Безант в Лондон на учёбу, однако в 1929 г. порвал с Теософским обществом. Считал, что истина раскрывается только интуитивно, в состоянии свободного "излияния" личности, чему препятствует любая законченная философская и религиозная система

Кродха – гнев

Куккута – петух

Кула сампрадайя – семейная традиция

Кулала чакра – колесо (чакра) гончара (кулала), гончарный круг

Кумара самбхава – см. Картикея

Кумбха – кувшин, сосуд, чаша для воды

Кумбхака – естественная задержка дыхания после полного вдоха или полного выдоха; удержание праны

Кумбхакарна – с ушами, как ручки горшка; гигантский демон; брат Раваны, убитый Рамой, героем «Рамаяны». Он практиковал самую суровую аскезу, чтобы унижить богов. Брахма был уже готов воздать должное, тогда боги попросили Сарасвати, богиню речи сесть к Кумбхакарну на язык и изменить его. Когда Кумбхакарна пришел к Брахме, вместо того, чтобы потребовать Индрападу (статус Индры, короля богов), он попросил Нидрападу (статус сна – Нидра), который был ему тотчас дан. Его усилия ввергли его в состояние оцепенения, подобного смерти, так как его медитация и аскеза имели качество тамаса

Кундалини – слово образовано от «кундала» - виток веревки. Кундалини – свернувшаяся змея-самка. Кундалини – божественная космическая энергия. Символом этой силы или энергии служит спящая змея, свернувшаяся в самом нижнем из нервных центров в основании позвоночника (муладхара чакра). Эту дремлющую энергию следует пробудить и заставит подняться по главному позвоночному каналу Сушумне через все чакры вплоть до Сахасрары – тысячелепесткового лотоса в голове. Тогда йогин достигает единения с Верховной Вселенской Душой

Кундалини йога – путь реализации и единения личности с Абсолютной Душой через пробуждение Кундалини

Курал - (между III и V вв.) произведение тамильского поэта-святого Тируваллуvara, которое рассматривают в качестве "пятой веды" за совершенство формы и содержания. Содержит 1300 строф на темы благодетели, богатства, любви. Считается шедевром тамильской литературы, одной из великих книг Индии

Курма – черепаха

Курма вайю – название одного из вспомогательных жизненных ветров, который контролирует движения век, защищающих глаза от попадания инородных веществ или слишком яркого света

Курма нади – название одной из вспомогательных нади, чья функция заключается в стабилизации тела и ума

Курму кшетра – название обширной равнины около Дели, места, где состоялось сражение

Махабхараты между кауравами и пандавами. Человеческое тело сравнивается с этим полем сражения между силами добра и зла, или между личными интересами и долгом

Куруккаи Каваллапан – ученик Натхамуни

Куху – название одной из нади, ответственной за вывод фекалий, расположенной спереди от сушумны

Куша – священная трава, используемая во время религиозных церемоний

Кшатрий – член сословия воинов и администраторов, вторая каста индуистской системы

Кшетра – тело, рассматриваемое как поле действия

Кшетраджна – землепашец; знающий тело и душу

Кшипта – брошенный, отверженный; спутанное состояние ума

Л

Лагхима – «легкость», способность делать тело легким, произвольно уменьшая вес – одна из восьми Сиддх

Лагху – маленький, также означает красивый

Лайя – слияние, растворение, исчезновение; поглощение внимания, преданность; уничтожение индивидуальной души в Бесконечном

Лайя крама – порядок растворения; способ рассмотрения янтры как символа инволюции, движения внутрь от периферии к центру

Лак – сто тысяч

Лакшмана – брат Рамы, героя эпической поэмы «Рамаяна»

Лакшми – богиня красоты и удачи, супруга Вишну

Лакшми Дэви (XVIII в.) - вместе с супругом Вайдьянатхом подготовила комментарии по поводу свода законов, подтверждавших право женщин на собственность

Лалата чакра – лоб; также название чакры, расположенной в верхней части лба

Ланка – царство Раваны, повелителя демонов. Название Цейлона

Лаулики – то же, что наули

Лахари – пранаяма, в которой короткий вдох и выдох сначала выполняются через одну ноздрю, а потом через другую

Ликхита ждапа – письменная практика мантры

Ли́ла – божественная игра, космическая игра. К примеру, сотворение мира – это лила, ибо, творя мир, Бог не преследовал никаких целей, помимо своего удовольствия. Бог все делает для своего удовольствия и потому, каждое Его деяние – игра, или лила

Лилавати - дочь и помощник великого математика и астронома XII в. Бхаскарачарьи. В первой главе своего труда "Сиддханта-широмани" учёный ведёт мудрые диспуты о математике с талантливой девушкой, как полагают, своей дочерью. По этой причине глава названа её именем

Лингам – абстрактный символ Шивы

Липса – желание, страстное желание; тяга

Лобха – жадность, скупость, алчность, завистливость

Лока – мир

Локапалы – божества восьми частей света, которые охраняют сакральное пространство янтры

Лола – дрожащий, раскачивающийся как маятник, болтающийся

Лома – волосы

Лота - кувшин, используемый святыми отшельниками садху для питья и совершения омовений

Лоукика карма – земные обязанности

М

Мада – высокомерие; гордыня, страсть

Мадджа – суть

Мадхуракави – ученик Наммалвара

Мадхьяма – средний, посредственный, усредненный

Майтри – дружелюбие, подкрепленной чувством единения

Майтрейя – имя мудреца

Майша – название месяца по солнечному календарю

Майюра – павлин

Майя – всестороннее творческое знание, мудрость, существующая исстари, первоначально выраженная в Ведах, впоследствии обманутая вторичным и производным чувством, хитростью, магией, иллюзией; феноменальное сознание; сила самоиллюзии в Брахмане; скрытая и явная энергия космоса; иллюзорная энергия Господа, держащая в неведении все живые существа в материальном мире, кроме тех, что избавились от эго и осознали свою духовную сущность. Чаще всего понимается как Вселенская Иллюзия

Майявада – доктрина, считающая, что мир есть Майя (иллюзия)

Майявадин – приверженец майявады

Майя шакти – творящая сила космоса

Макара – крокодил

Мала – нечистое сознание; четки, при помощи которых считают мантры во время занятий; гирлянда, венок

Мала коша – коша, связанная с прямой кишкой

Ман – думать

Манава (манушья) – разумное, сознательное существо

Манана – размышление, медитация

Манас – индивидуальный ум, присущий в отличие от интеллекта (Буддхи), наделенный способностями и средствами для внимания, выбора и отвержения; повелитель чувств

Манасика – умственный, ментальный

Манас санти – душевное равновесие

Манас чакра – нервный центр, находящийся между пупком и сердцем

Манас шодхана – очищение мыслей

Манах самьяма – интеграция ума

Манашика рога – болезни сознания

Мандала – круг, состоящий из первичных геометрических форм, иногда отождествляется с янтрой; также означает собрание, раздел Ригведы

Мандара – священная гора, которую боги и демоны использовали в качестве мутовки при пахтании космического океана, чтобы получить нектар

Мандука – лягушка

Манипура чакра – «город драгоценностей»; чакра между пупком и солнечным сплетением, третья по счету чакра; центр динамической воли, энергии и действия

Маноджняна – знание работы ума и эмоций

Манолая – состояние, в котром внутренние или эмоциональные колебания ума успокоены. Затем ум, свободный от колебаний, растворяется и сливается с Сутью подобно реке впадающей в море, утрачивая свою индивидуальность

Маномани – состояние самадхи

Маномая коши – психологическая оболочка, в которую входят осознание, чувства и суждения, не связанные с субъективным опытом; одна из пяти оболочек окружающих

душу

Манса – плоть

Мантра – священный слог, мысль, молитва, слово или набор слов (фраза), при помощи вдумчивого повторения которых человек достигает совершенства; формула, посвященная отдельному божеству, выражающая обожание божества или божеств; интуитивное и тайно внушенное выражение в словах, одна из строф Вед, строфы, открывающие тайную силу и являющиеся источником не обычного, но божественного вдохновения

Мантра бхавана – визуализация Божества, воспевание в мантре

Мантра-Ягья – огненная церемония

Ману - мифический прародитель людей, создавший наиболее известную из дхармашастр - сборников предписаний и правил, регламентирующих поведение индийца в частной и общественной жизни в соответствии с религиозными догматами брахманизма. Содержит также наставления об управлении государством и по судопроизводству ("Законы Ману")

Мара – царь демонов, искушающий Будду во время его созерцания под деревом боддхи

Маран – другое имя Наммалвара

Марга – путь, дорога, тропа

Маричи – имя одного из сыновей Брахмы; был мудрецом и отцом Кашьяпы

Матра – мера, измерение

Матрика - буква санскритского алфавита, представляющая вечный аспект космического звука; семь женских воплощений энергии, порождаемой богами в помощь Великой Богине в её борьбе против демонов: Брахмани (сила Брахмы), Махешвари (сила Шивы), Каумари (сила Сканды), Вайшнави (сила Вишну), Вахари (сила Хари-Вишну), Нарасимхи (сила одного из воплощений Вишну), Аиндри (сила Индры)

Матрика ньяса – ритуал проекции семенных янтр на тело

Матсарья – обвинение людей без всякой причины; ревность, зависть

Матсиендра – один из основателей хатха-йоги

Матсья – рыба

Мауна (моунам) – безмолвие (вербальное и ментальное) как элемент духовной практики

Маурья - династия царей Магадхи (IV-II вв. до н. э.), основанная Чандрагуптой, правившая огромной империей дольше, чем любая другая династия в истории Древней Индии.

Выдающимся представителем Маурьев был император Ашока (268- 232 до н. э.), государство которого охватывало территорию почти всей Индии и части современного Афганистана. Ашока покровительствовал буддизму. Указы (эдикты) Ашоки - важный исторический источник эпохи Маурьев

Маха – великий, могучий, величественный, благородный; слепая привязанность, ложное отождествление

Махабалипурам - городок в Южной Индии в 50 километрах от Мадраса, древний порт династии Паллавов, основанный в 650 г. для обслуживания их столицы Канчипурама. Хотя порт исчез, сохранились архитектурные памятники VII в.: пирамидальный прибрежный храм, монолитный храм-колесница Ганеши, комплекс пяти храмов-колесниц, названный по именам героев эпоса "Махабхарата", гигантский наскальный барельеф "Нисхождение реки Ганг на Землю"

Махабхарата - великая древнеиндийская эпическая поэма, авторство которой приписывается легендарному Вьясе. Современный вид приобрела к середине V в. Состоит из 18 книг (100.000 двустиший), вводных эпических сказаний главным образом фольклорного характера ("Сказание о Нале", "Повесть о Савитри"). Главная сюжетная линия - война между братьями Пандавами и Кауравами за овладение царством. В битве при Курукшетре (район нынешнего Дели) Пандавы побеждают благодаря советам бога Кришны, который является в инкарнации Вишварупы (суверен Вселенной). После победы

Пандавы удаляются в изгнание на 12 лет. «Бхагавад Гита» является частью «Махабхараты»

Махабхашья – великий комментарий; трактат Патанджали по грамматике санскрита, который имеет форму комментария сутр Панини

Махавира Джина (Вардхамана) (VI в. до н. э.) - основатель джайнизма, который, как и буддизм, явился реакцией на ритуализм и отвлечённую умозрительность брахманизма. Махавира отверг авторитет Вед, открыл доступ в свою общину мужчинам и женщинам всех каст, сохранил индусское учение о перерождении душ и воздаяния за поступки. Целью джайнов считается освобождение от перерождений (нирвана), достижимое для аскета, соблюдающего строгие правила ахимсы - непричинения вреда живым существам. Махавира умер в возрасте 70 лет после достижения нирваны. Джайнистские монахи-аскеты делятся на две категории: "шветамбары" - одетые в белое, и "дигамбары" - одетые в воздух, т.е. игнорирующие любую одежду

Маха вакья – великое изречение

Маха видья – «десять великих мудростей», десять богинь, представляющих аспект знания великой богини Кали

Маха врита – великий обет или основополагающий долг

Маха самадхи – самадхи, после которого не возвращаются в физическое тело

Маха тапас – великая аскеза

Махакарана – первопричина

Маханараянопанишад – название одной из Упанишад

Махариши – великий мудрец

Махас Патха – великий путь

Махат – непроявленный первичный зародыш воспроизводящего принципа, из которого произошли все явления материального мира. В философии Санкхьи – это Великий Принцип, Интеллект (в отличие от манаса), второй из двадцати пяти элементов или таттв, признанных Санкхьей

Махатма – «великая душа»; титул святого или духовного лидера

Махима – «огромность», способность произвольно увеличивать физическую массу и плотность – одна из восьми Сиддх

Медас – жир

Менака – нимфа, мать Шакунталы

Меру – сказочная гора, считается центральной точкой Восточного полушария

Меруданда – позвоночный столб

Миманса – исследование. Также системы индийской философии. Пурва Миманса рассматривает общую концепцию Божества, но делает особый акцент на важности действий (карма) и ритуалов. Утара Миманса рассматривает Бога основываясь на духовном знании (джняна)

Минакши - имя обожествлённой дочери правителя Пандья, превращённой в одно из воплощений Великой Богини. Ей поклоняются в огромном храме Мадурои, посвящённом ей и богу Шиве под именем Сомасундара

Мита хита ахарам – правильное и ограниченное питание

Митила – столица царств Ведихи, где правил Джанака

Моголы (Великие Моголы) - династия, основавшая империю и правившая Могольской империей - крупнейшей феодальной державой на территории Индии и Афганистана после распада Делийского султаната в XVI в. Столицы - Агра и Дели. В XVIII в. распалась на ряд государств, которые в XVIII-XIX вв. были захвачены английскими колонизаторами

Модака – кушанье, сладкий шарик

Мокша – освобождение от сансары – новых рождений

Мокша гуру – гуру, дающий освобождение

Мокша шастра – наука об освобождении
Моха – ошибка, заблуждение по поводу вещей из-за чрезмерного желания; безрассудная страсть
Мохини – пленительная женщина; женское воплощение, предпринятое Вишну для обмана демонов
Мрида – мягкий, нежный, кроткий
Мрита – мертвый, мертвец
Мудита – радость, удовольствие
Мудра – печать, запечатывающая поза; класс упражнений хатха-йоги; жест руки
Мудха – смущенный, растерянный, недогадливый, тупой, глупый ум
Мукта – освобожденный
Мукти – освобождение, окончательное освобождение души от цепи рождений и смертей
Мукха – лицо, рот
Мула – корень, основание
Мула авидья – коренное неведение
Мула бандха – нижний замок туловища; поза при которой тело от заднего прохода до пупка сокращается и подвигается вверх и к позвоночнику
Муладхара чакра – чакра в основании туловища, область таза над анусом, в основании позвоночника; главная опора тела; центр физического сознания
Мула трикона – корневой треугольник, символизирующий женский принцип
Мумукшутва – стремление к освобождению, желание свободы
Мунда - убитый богиней Кали свирепый демон, один из предводителей полчищ Шумбхи, главаря асуров
Мундака Упанишада – название одной из Упанишад, в которой говорится о мистическом слоге Аум
Муни – мудрец
Муппу – препарат из соли ртути, используемый сиддхами для омоложения тела человека
Мурти – антропоморфное изображение Божества
Муруга (Муруган) - бог гор, одно из божеств дравидского пантеона. Перекочевав в индуизм, стал Скандой, сыном Шивы, вождём его небесных армий
Мурчха пранаяма – вид пранаямы, в которой дыхание удерживается почти до потери сознания (мурчха)
Мутра коша – область, имеющая отношение к мочевому пузырю

Н

Нава – лодка
Нага – один из вспомогательных жизненно важных токов воздуха, вызывающий срыгивание для облегчения давления в животе
Нага вайю – одна из второстепенных вайю
Нада – внутренний мистический звук
Надатмика шакти – основная энергетическая составляющая мирового звука
Нади – тонкий трубчатый психический канал в теле, по которому движется прана. Состоит из трех слоев, покрывающих друг друга, как изоляция электропривода. Внутренний слой называется сира, средний – дамани, наружный – нади (как и весь орган в целом)
Нади шодхана (надишуддхи) – пранаяма, в которой дыхание осуществляется со сменой ноздрей; очищение нади
Найду, Сароджини (1879-1949) - одна из руководителей национально-освободительного движения Индии, талантливый поэт и оратор. В 1947 г. стала первой женщиной-

губернатором Уттар-Прадеша

Накра – крокодил

Налайира Дивья Прабхандам – священный текст в Тамиле – «Тамил Веда»

Намам – добавление слова «даша» к концу имени

Нанак, Гуру (1469-1538) - ученик Кабира и основатель (первый гуру) сикхизма, поэт. Его стихи вошли в священную книгу сикхов "Ади Грантх". После Нанака было ещё девять гуру, последний из которых, Тегх Бахадур, был обезглавлен могольским императором Аурангзебом в 1707 г.

Нара – человек

Нара лока – место жительства человека

Нарасимха – человек-лев, четвертое воплощение Вишну

Нараяна - канонизированный святой (конец XIX в. - 1928), почитаемый в штате Керала; другое имя Бога Вишну

Насикагра дришти – концентрация взгляда на кончике носа

Настика – тот, кто не признает авторитетное значение Вед

Натараджа – имя Шивы, бога танца («нат»а – танец, «раджа» – царь)

Натараджанасана – асана, в которой практикующий стоит на одной ноге, в то время как вторая нога выгибается назад и вверх, а рука вытягивается через плечо, удерживая эту ногу за стопу, другая рука вытянута вперед

Наули – процесс волнообразного вертикального и латерального движения брюшных органов и мышц живота

Начикета – имя искателя истины, одного из главных персонажей «Катха Упанишады». Его отец Ваджашравас собирался раздать все имущество в качестве религиозного подвига. На повторные вопросы растерянного сына: «Кому же ты отдаешь меня?», он отвечал: « Я отдам тебя Яме (богу смерти)». Начикета отправился в царство смерти и приобрел три дара (последним была тайна жизни после смерти). Яма пытался отвлечь Начикету от получения желанного, но ему пришлось, в конце концов, уступить, так как Начикета требовал знаний и упорно стоял на своем, не соблазнившись предложенными земными наслаждениями

Нети Нети – «Не это! Не это!» Переживание самадхи не похоже на другие переживания, которые можно описать словами. О нем мудрецы говорят: «Это не то! Это не то!», - так как речь не способна передать чувство радости и покоя, испытываемое в этом состоянии

Нивритти марга – внутренний путь возвращения; путь отречения от мира, которому следуют санньяси

Ниграха – подавление, обуздание

Нидидхьясана – медитация

Нидра – сон

Низамуддин Аулия (умер в 1325) - почитаемый поэт-суфист, поселившийся в Дели в период правления императора Акбара. Над его могилой построена мечеть. Там же похоронен Амир Хосров

Нимитта карана – мысль, которая стоит за тем или иным поступком

Нираджана – незапятнанный, контролируемый, сдерживаемый

Ниракара – то, что вне сферы деятельности; бесформенное

Нираламба – без опоры

Нирбиджа – не имеющий семени, не зависящий ни от чего

Нирбиджа самадхи – не имеющее семени состояние абсолютного сознания, не зависящее ни от какого объекта, мантры или чего-либо внешнего

Ниргуна – не имеющее качеств; безличный

Нирвана – освобождение

Нирвикальпа самадхи – «непоколебимый»; сверхсознательное состояние, в котором нет триады «знаемое, знающий и процесс знания» и каких-либо мыслей

Ниритья – танец

Ниришвара санкхья – философская система анализа, в которой нет Бога-Творца

Ниродха – абсолютная поглощенность какой-либо деятельностью; ограничение, обуздание, подавление, успокоение

Ниродха паринама – преобразование ограничения: первая стадия медитации, описанная Патанджали, заключающаяся в ограничении движений и колебаний ума и создании промежутка или пространства между состоянием ограничения и колебания ума

Нируддха – обузданный, контролируемый, сдерживаемый

Ниспастьявастаха – конечная стадия йогической практики, состояние совершенства

Нитья шакти – группа шестнадцати «вечных» богинь, каждая из которых представляет фазу луны

Нишкамам – без желания

Нишкама карма – занятие чем-либо без ожидания результата

Нишкамья карма йога – нишкамья означает «без желаний», таким образом, этот термин обозначает карма-йогу, которую практикуют без желаний получить какой-либо материальный результат или выгоду для себя, диктуемых эго

Нишпаттьявастаха – состояние завершения, заключения, прекращения и завершенности, четвертый уровень практики йоги

Ништха – твердая вера

Нияма – второй этап раджа йоги, а также аштанга-йоги; самоочищение посредством дисциплины

Ноубл, Маргарет (1867-1911) - ирландка, одна из первых последовательниц Свами Вивекананды, вступившая в Общество Рамакришны и осевшая в Индии под именем сестры Ниведиты. Написала биографию Вивекананды "Учитель, как я его знала"

Ньяса – ритуал проекции божества в различные части тела

Ньяса видья – синоним шаданга-йоги

Ньяятаттва – сочинение Натхамуни

О

Оджас – свет, блеск, лучистость, духовная энергия, которая, благодаря брахмачарье и другим духовным практикам, накапливается в теле йога и проявляется в виде исходящего от него сияния; энергия, связанная с муладхарой и сексуальностью

Ом (Аум) – священный слог, звуковое воплощение Брахмана, Бога. Этим слогом начинаются все ведические молитвы, гимны и священные писания. Обозначает всезнание, всемогущество, вездесущность

Омкара – слог Ом

Онам - главный праздник штата Кералы в августе - начале сентября. Продолжается четыре дня после сбора урожая. Праздник связывают с историей о том, как асура Махабали, позволил богу Вишну в ипостаси карлика Ваманы ежегодно возвращаться в свои прежние владения как раз во время праздника Онам

П

Пада – стопа или нога, а также часть книги

Пададжа – необразованный

Падангуштха – большой палец ноги

Падма – лотос; символ развертывающихся энергий

Падманабха – одно из имен Вишну, у которого по преданию, из пупка вырос лотос, а из лотоса появился Брахма

Падмасана – поза лотоса: в этой позе практикующий сидит скрестив ноги, так, что стопы располагаются на противоположных бедрах

Пайю – органы выделения

Пандав – имя любого из пяти сыновей Панду, героев «Махабхараты»

Пандавы - пять братьев, сыновья правителя Индрапрастхи (современный Дели) Панду, главные персонажи эпоса "Махабхарата", сюжетную основу которого составляет их борьба с Кауравами за обладание царством

Пандит – ученый брамин, знаток священных писаний

Пани – руки

Панчаматра – тантрическая философия вайшнава

Панчатантра – «пятикнижие», памятник санскритской повествовательной литературы (ок. III-IV вв.), включающий книги басен, сказок, притч и новелл нравоучительного характера, построенных по типу обрамлённой повести. Имеет более 200 переводов и переложений в литературах стран Азии и Европы. Братья Гримм и Ж.Лафонтен испытали влияние "Панчатантры"

Панча бхуты (бхуты) – пять грубых элементов физического мира: земля, вода, огонь, воздух и эфир

Панча самскара – пять аспектов инициации мантры: тапам, пундрам, намам, мантрам и йягам

Панчопачара – ритуальная церемония с пятью видами жертвоприношений: цветами, благовониями, зажженным светильником, пищей и сандаловой пастой

Пара вайраджья – сознательное усилие по сосредоточению без отвлечения внимания

Пара шакти – высшая власть, энергия

Парабрахман – высший Брахман; высший Непостижимый; Божественный

Паравритти марга – путь мирянина; путь постепенного освобождения от мирских привязанностей при помощи исполнения предписанных обязанностей и благочестивой жизни, которому следуют семейные люди, грихастхи

Парамапада – высшая ступень, высшее состояние, конечное блаженство

Параматма – Бог, Верховный Дух

Парамдхама – высшая обитель

Парамешвара (парамишвара) – верховный Господин

Парампара – традиция, преемственность учителей

Парангмукхи – обратившись (лицом) внутрь

Парашара – отец Веда Вясы

Парашурама – шестое воплощение Вишну, уничтожившее своим боевым топором (парашу) класс кшатриев, или воинов

Парвата – гора

Парвати - одно из проявлений Великой Богини, супруга бога Шивы, которую он первой обучил йоге; дочь Гималаев и мать Ганеши

Парианка – ложе, постель

Паривартана – поворачиваемый, разворачиваемый

Паривритта – повернутый, развернутый

Паривритта эка пада – с одной развернутой ногой

Паривритти марга – внешний путь; путь действия или созидания

Париграха – накопительство

Париграхам – воздаяние за выполненную работу

Паригха – деревянный или железный брус – засов для ворот

Паридришта – упорядоченный, измеренный

Паримита сукха – ограниченное счастье

Паринама – переход, преобразование

Парипурна – цельный, полный

Паричаявастха – состояние знакомства, близости между телом, умом и разумом; третий уровень практики йоги

Парсы – поклонники Божественного Огня

Паршва – край, бок, боковой

Паршва эка пада – с одной ногой, повернутой в сторону

Пасурам – гимн посвящения, сочиненный Алваром

Пата – падший

Патала – подземное царство

Патанджали Муни – автор йога-сутр, изложивший философию йоги. Автор «Йога Сутр», «Махабхашьи» (классический трактат по грамматике) и трактата по медицине; считается воплощением Адишеша

Паша – уза, ловушка, петля

Пашчима – запад; задняя часть тела от головы до пят

Пашчиматтанасана – интенсивное вытяжение всей задней поверхности тела, от затылка до пяток

Перийя тирвантади – сочинение Наммалвара, содержит основы Атхарва-Веды

Пида – боль, страдание, давление

Пингала (Пингалай) – рыжеватый, красноватый; нади, или энергетический канал; начинается от правой ноздри, оттуда идет к темени, а затем вниз, к основанию позвоночника. Так как по нему движется солнечная (мужская) энергия, он также называется Сурья нади

Пинда – зародыш или эмбрион; тело

Пинда прана – индивидуальное дыхание в отличие от космического, или Вселенского, дыхания

Пинча – подбородок; перо

Пипал (пиппала) - выделяющее сок священное дерево индусов (*Ficus religiosa*), упоминаемое в Ведах и "Чхандогья-упанишаде". Считается, что именно под этим деревом медитировал Шива, а Гаутама Будда обрёл нирвану

Питта – желчь, одно из трех основных качеств в системе человека

Питха – местонахождение божества

Плиха – селезенка

Правритти – побуждение к действию и работе; движение вперед и вовне; эволюция души в действии

Праджапати – бог сотворенных существ, прародитель человечества; Брахма

Праджапатьяена вайю – вайю, отвечающая за безопасное пребывание младенца в материнской утробе

Праджна – Сущий, находящийся в глубоком сне (сущупти), господин и творец вещей; хозяин Мудрости и Знания; интеллект, мудрость

Праджна Упанишада (Прашна Упанишада) – одна из десяти основных Упанишад, составленная из вопросов (праджна – вопрос)

Праджнатма – интеллектуальное «я»

Прайога Шастра – книга с описанием продвинутых практик йоги и тантры и их назначения

Пракамья – абсолютное страстное желание ума и чувств

Пракарана – раздел

Пракрити (шакти) – материальная энергия, природная сила, образовавшая Вселенную; энергия Бога, подчиненная Ему, состоит из трех гун – саттвы, раджаса и тамаса

Пралайя – «ночь Брахмы», уничтожение Вселенной

Прамада – безразличие, бесчувственность

Прамади – название года

Прамана – стандарт или идеал; авторитет

Праманья – правильное восприятие

Прана – жизненная энергия, жизненная сила, дыхание, респирация, жизнеспособность, ветер, сила. Означает также душу. Существует пять пран: Прана, Апана, Вьяна, Самана, Удана; собственно прана – превосходящее дыхание жизни, поскольку приносит универсальную силу в физическую систему и предоставляет ее для распределения; действует в верхней части тела

Пранава – синоним священного слога Ом (Аум)

Прана вайю – одна из пяти основных жизненно важных вайю, пронизывает все тело, движется в районе груди

Прана самьяма – интеграция дыхания

Прана сатьяма – совершенное управление праной

Пранама коша – физиологическая оболочка, включающая дыхательную, кровеносную, пищеварительную, эндокринную, выделительную и половую системы – одна из оболочек, покрывающих душу

Пранапратаста – ритуал вливания жизненной энергии в янтру с целью превращения ее в действующий символ

Пранаяма – дыхательные упражнения, помогающие контролировать потоки праны в теле, успокоить ум и обуздать чувства. Четвертая из восьми составляющих раджа-йоги

Пранидхана – посвящение, самопожертвование

Праноттхана – высвобождение праны из муладхары через пингала нади, сопровождается ощущением покалывания и мурашек

Прапатти йога – подчинение

Прарабдха карма – прошлые действия и их последствия, которые уже дали о себе знать

Прасарита – расправленный, растянутый

Прастикриясана – обратная поза

Пратикула – то, что неблагоприятно

Праилома – против шерсти

Праилома крама – пранаяма, в которой фазы вдоха и выдоха состоят из нескольких частей

Пратьяхша – прямое свидетельство; знание того, что есть, опережающее зрение; непосредственное прямое знание

Пратьяхара – отвлечение ума от чувственных объектов, управление чувствами. Пятая ступень йоги

Прахлада – великий почитатель Вишну. Сын царя демонов Хираньякашипу

Прашваса – выдох

Притхиви – Земля

Пуджа – поклонение, носящее ритуальный характер, во время которого изображению Божества подносятся различные предметы: цветы, благовония, вода и т. д. Это слово также часто используется в переносном смысле. Манана-пуджа – мысленное поклонение почитаемому Божеству ишта-дэвате

Пундрам – знак на лбу, символизирующий следы ног Господа и Лакшми

Пунья – добродетель, достоинство. Праведный, справедливый, благой

Пура – крепость, замок, город, дом, обитель, тело

Пурака – вдох

Пураны (пурана) - памятники древнеиндийской и средневековой литературы, священные книги индуизма. Наибольшим авторитетом пользуются 18 пуран. Самые древние относятся к IV в. до н. э., однако они дополнялись вплоть до XIV в. В соответствии с культом того божества, которому, в основном, посвящена пурана, выделяются вишнуистские, шиваистские и шактистские пураны. По содержанию и форме близки древнеиндийскому эпосу, содержат легенды и мифы

Пурва – восток; передняя сторона тела

Пурвоттана – интенсивное вытяжение передней части тела

Пурната – полнота, совершенство

Пуруша (шакти) – Субъект; сознательное бытие; сознающая душа; душа; сущностное бытие, поддерживающее игру Пракрити; Сознание или сознающий, находящийся позади того, кто является господином, свидетелем, знающим, налаждающимся, держателем и источником, санкционирующим действия Природы; психическая основа; провидец; хозяин телесной оболочки; человек

Пурушартха – четыре цели человеческой жизни: дхарма (религиозность), артха (материальное процветание), кама (удовлетворение желаний) и мокша (освобождение). А также «выражение свободы воли» или «целенаправленные усилия»

Пурушотамма – высший божественной субъект; высшее бытие, которое как меняющееся бытие, так и Неизменное; божественное бытие

Пушкар - ярмарка и верблужьи бега, проводимые в одноименном городке в штате Раджастан в октябре-ноябре. Одновременно осуществляется паломничество, поскольку Пушкар находится в 11 километрах от священного мусульманского города Аджмер

Р

Раван (Равана) - свирепый демон, правитель острова Ланка (Шри Ланка, Цейлон), один из главных персонажей "Рамаяны", похитивший жену бога Рамы Ситу. Поскольку десять его голов вырастали немедленно после того, как их отрубали, был уничтожен волшебной стрелой небесного огня, выпущенной Рамой. Равана был развит интеллектуально и обладал удивительной силой; он был горячо предан Шиве и прекрасно знал Веды; считается, что он расставил ударения в ведических текстах, вследствие чего они остались неизменными

Рага – любовь, страсть, гнев, склонность, привязанность к удовольствию; в индийской классической музыке особый вид или строй звуков или созвучий, монодическая музыка

Рага двеша – притяжение и отталкивание, симпатии и антипатии, привязанность и непривязанность

Рагхунатх (Джи) - божество, мифический предок Рамы, воплощение Вишну

Раджа – царь, повелитель, властелин

Раджаданана – наказание, объявленное царем плохому слуге

Раджа йога (аштанга йога) – йога, в которой цель – контроль ума (поражение его врагов) и единение с Духом, - достигается с помощью йогических асан, упражнений, медитации, работы с чакрами, аскезы. Главные из этих врагов: кама (страсть, вожделение), кродха (гнев, злоба), лобха (жадность), моха (заблуждение), мада (гордыня), матсара (зависть, ревность). Существует восемь ступеней раджа-йоги: яма (самоконтроль), нияма (соблюдение предписаний), асана (практика йогических поз, асан), пранаяма (дыхательные упражнения), пратьяхара (обретение контроля над органами восприятия), дхарана (сосредоточение), дхьяна (медитация) и самадхи (просветление, духовный транс, полное погружение в духовную реальность, сверхсознание). Патанджали указывает

царский путь (раджа-марга) к достижению этой цели

Раджа йогин – занимающийся раджа-йогой, тот кто победил себя

Раджа капота – царь голубей

Раджа марга – царская дорога к самореализации путем овладения своим умом

Раджариши – король-мудрец, царь-философ

Раджас – подвижность, активность, динамический принцип, одна из трех гун

Раджо гуна – качество подвижности или активности

Раджо коша – коша, связанная с продолжением рода

Радха - молодая пастушка, персонаж "Гита Говинда", страстные любовные утехи которой с богом Кришной символизируют устремление души к Абсолюту. Тема любви Радхи до сих пор вдохновляет индийских писателей и художников

Рама – седьмое воплощение Бога Вишну, герой эпоса «Рамаяна»

Рамакришна Парамаханса (Гададхар Чаттерджи) (1838-1886) - индийский религиозный мыслитель и общественный деятель. Стремился объединить "Адвайта-веданту"

Шанкарачарья с учением Рамануджи. Считая, что для возрождения Индии и всего человечества необходима единая религия, проповедовал духовное родство всех вер.

Считал, что главное требование религиозной этики - не отречение от мира, а выполнение своих обязанностей. Учитель Свами Вивекананды

Рамануджа Шри – один из трех великих ачарья (вишнуитских святых) Южной Индии

Рамачандра - седьмой аватар Вишну, пришедший в мир в образе Рамы, чтобы освободить его от зла. Главной же целью его появления на земле было освобождение Ситы, идеальной жены Рамы, похищенной демоном Раваном на Ланку (Цейлон). Похищение и освобождение Ситы является главной темой эпической поэмы "Рамаяна"

Рамаяна - древнеиндийская эпическая поэма в 7 томах на санскрите, приписывается легендарному поэту Вальмики. Современный вид приобрела ко II в. Посвящена подвигам бога Рамы и его борьбе с демоном Раваной за возвращение похищенной супруги Ситы. Источник сюжетов и образов многих литературных произведений в Индии и других азиатских странах

Рас (рас лила) – хоровод Кришны с пастушками в залитых лунным светом рощах Вриндавана, своего рода танец Божественного Восторга с освобожденными душами в мире Блаженства, скрытом внутри нас

Раса – вкус

Расатмака – опыт различных ощущений и ароматов, связанных с добродетельной жизнью

Расатмака джняна – знание, наполненное прелестью добродетельной жизни

Расатмака карма – действие, наполненное прелестью добродетелей

Ретус – сперма

Речака – выдох, опустошение легких

Ригведа – первая, самая древняя и значительная из Вед, собрание преимущественно религиозных гимнов, первый известный памятник индийской литературы, который формировался в период 1500-500 гг. до н. э. Более 1000 гимнов посвящены воспеванию богов, содержат космогонические и метафизические размышления. Из гимнов, посвящённых происхождению Вселенной, наиболее древним примером философской мысли арийцев является "Гимн творения"

Ришабха – название месяца по солнечному календарю

Риши - вдохновенный мудрец; великие святые отшельники, которым открываются ведические гимны и священные писания. Наиболее известные - Вьяса и Агастья

Рой (Рай Раммохан, 1772-1833) - разработал религиозно-философскую систему, утверждавшую равенство людей и отвергавшую наиболее одиозные обычаи, увековеченные индуизмом. Основатель общества Брахмо самадж. Основным средством

общественного прогресса считал просвещение народа. Родоначальник современной бенгальской прозы

Рога – болезнь, недомогание

Ру – второй слог слова гуру, означающий свет

Рупа – форма

Ручика – мудрец

С

Сабда – звук

Сабда прамана – понимание, которое приходит при изучении священных текстов

Савикальпа самадхи – самадхи с сохранением триады «знаемое, знающий и процесс знания»

Сагарбха пранаяма – пранаяма с мысленным чтением мантры

Сагуна – обладающее качествами

Сагуна дхьяна – медитация на форме, обладающей саттвическим качеством

Саданга – индийская теория построения образов; формы построенные на шести принципах

Садхака (садхак) – тот, кто следует садхане, ученик; искатель истины, сиддх и реализации

Садхана (садхана йога) – духовная практика и тренировка самого себя, посредством которой достигается совершенство (сиддхи); поиск, совершенное деяние, выполнение, завершение

Садхана Пада – вторая глава «Йога-Сутр» Патанджали, где рассматриваются средства духовной реализации

Садхана чатуштая – четыре «средства спасения»: вивека (различение между реальным и нереальным), вайрагья (отрешенность), шадсампат (шесть положительных качеств характера), мумукшутва (стремление к освобождению)

Садху – «святой человек», так в Индии именуют всех духовных лиц; бродячий йогин

Сакара – имеющее форму; то, что действует

Сакши – свидетель, наблюдатель. Сакши-бхава – непривязанность ко всему происходящему, пребывание в теле в качестве наблюдателя – одно из условий духовного развития карма-йога. Карма-йог считает, что все действия выполняет не он, и что он – лишь бездействующий наблюдатель, или инструмент действия. Роль деятеля отводится высшим силам – природе (пракрिति) или Богу (ишваре).

Саламба – с опорой

Сама – спокойствие, управление сознанием; тот же самый, такой же; ровный прямой

Сама Веда – одна из четырех Вед, священных книг индуизма, включающая песнопения и гимны в честь божеств

Сама вритти – равномерное дыхание

Сама вритти пранаяма – пранаяма, в которой все фазы дыхания имеют одинаковую продолжительность

Сама стхити – стояние неподвижно и прямо

Самадхи – самореализация; йогический транс, в котором ум приобретает способность выхода из своей ограниченной состоянием бодрствования деятельности в высшее и свободное состояние сознания; в Гите – покой, отсутствие желаний, лишённая огорчений неподвижность буддхи в самоуравновешенности и самопознании; сверхсознательное состояние, при котором познается абсолют, сопровождаемое всезнанием и радостью. Восьмая и последняя ступень раджа-йоги или аштанга-йоги. Состояние, в котором существует только объект медитации, слияние с Богом

Самадхи йога – преподавание первой главы «Йога-Сутр»

Самадхи Пада – первая часть «Йога-Сутр» Патанджали, в которой говорится о состоянии самадхи

Самадхи паринама – вторая стадия медитации, описываемая Патанджали: состояние спокойствия, достигнутое через ограничение колебаний ума и ведущее к полному растворению в Высшей Сути

Самайячара – тантрики, практикующие ритуал телесного пространства

Самана вайю – одна из пяти основных жизненно важных вайю, способствует пищеварению; сила расположенная в центре тела и регулирующая чередование праны и апаны в месте их встреч, уравнивающая их и являющаяся наиболее важным фактором в поддержании равновесия витальных сил и их функций

Самантрака пранаяма – пранаяма, сопровождаемая мысленным чтением мантры

Самата – равенство; равное отношение ко всему, уравновешенность

Саматвам – душевное равновесие

Самбхава – рождение

Самвит – сознание; Шива с его потенциальной энергией как конечный принцип

Самкхья – количество, подсчет, перечисление

Сампрадайя – традиция

Самскара – родовые тенденции, «отпечаток» прошлого, ассоциация, оставленный в сознании и подсознании действием или мыслью; привычки; подготовка к следующему действию; ритуал; фиксированное представление, впечатление, привычная реакция, формируемая человеческим прошлым

Самшари – семейный человек

Самшья – сомнение

Самьяк смрити – самовоспоминание

Самьяма – полная сдержанность, отказ, самоотделение, ограничение, самоконтроль, проверка, постоянная концентрация, состоящая из трех процессов: дхараны, дхьяны и самадхи; сознательное руководство или сознательное пребывание, посредством которого человек становится осознающим все, что есть в объекте

Санга – ассоциация

Сандживани – эликсир или целебное растение, по преданию воскрешающее мертвых

Сандхья - молитва, которую должен произносить правоверный высококастовый индус утром, днём и вечером

Сандхьяванданам – приветствия солнцу

Санкальпа – торжественная клятва; решимость; мыслеформы, мысли, идеи; продукты жизнедеятельности ума

Санкара (самкара) – смешивание, смешение, путаница

Санкхья – аналитическая философия, наряду с Ведантой, одна из шести основных философских систем Индии

Санмарга – совершенный путь к Богу, основанный на учении Тирумулара и Рамалинги

Сансара (самсара)– земное существование, круговорот рождений и смертей, в котором пребывает душа-джива, окутанная невежеством. Ее вращение в «колесе сансары» прекращается, когда она обретает джняну, духовное знание, и осознает свое высшее «я»

Сантоша – удовлетворенность, довольство, наслаждение

Санчита карма – прошлые действия и их последствия, которые еще не проявились

Санньяса – жизнь в отречении от мирского и посвящение себя служению Богу, относится к четвертой ашраме, или ступени жизни

Санньясин (санньяси) – монах, человек, принявший образ жизни, связанный с полным самоотречением, пользуются большим уважением и выполняют роль духовных

наставников. Обычно имя санньяси оканчивается словом свами или госвами, что означает «владыка» и указывает на то, что этот человек овладел своими чувствами и умом

Сапта вьяхрти – семь повторений вступления к Гайятри-мантре

Сапхала прапатти – подчинение в ожидании вознаграждения

Саранги - смычковый инструмент Индии, состоящий из цилиндра и примыкающей к нему ручки с 13 струнами, находящимися под тремя-четырьмя большими струнами

Сарасвати - богиня музыки, науки, учёности и красноречия, изображаемая в виде светлокожей молодой женщины, восседающей на цветке лотоса и лебеде, с музыкальным инструментом виной и Ведами; приток реки Ганг

Сарва – весь, целиком

Сарвабхаума – универсальный, свойственный всему миру

Сарванга – все тело

Сарванга садхана – целостная практика, интегрирующая тело, ум и Я

Сарвангасана – поза для всего тела: стойка на плечах (равновесие на плечах или равновесие на шее) в которой все тело вытягивается вверх к стопам и поддерживается на плечах

Сарира самьяма – трактат о теле

Сарира шастра – трактат о человеческом теле

Саририка рога – заболевания тела

Сарод - самый звучный музыкальный инструмент Индии в форме полусферы с грифом почти такой же ширины, как и корпус. Покрывается листом металла, служащим клавиатурой. На четырёх мелодических струнах и на резонансных струнах играют с помощью плектра (медиатора)

Сарупа самадхи (соруба самадхи) – «золотое» состояние самадхи, реализации Бога; физическое бессмертие; совершенство

Сат – бытие, существование; Чистое Существование; все что истинно; справедливость, высшее или лучшее, или действительное благо

Сатгуру – тот, кто способен дать озарение ученику, посредством касания, взгляда или слова

Сати – дочь Дакши Праджapati. Она принесла себя в жертву за оскорбление, нанесенное, ее отцом ее супругу Шиве, и потом возродилась как дочь Гималаев и вновь добилась расположения Шивы. Она была матерью Картикеи – бога войны и Ганapati – бога учения, мудрости и удачи

Сатсанг – «святое общение», общение с мудрецами, святыми, духовными учителями, - одна из основных составляющих духовной практики

Саттва – свет, чистота, благодать, реальность, ясность, легкость, одна из трех гун составляющих Пракрити, материальную природу

Саттва гуна – свойство благодати и чистоты

Саттвака ахарам – пища, с саттвическими качествами

Саттвака тьягам – предложение всего Богу

Сатчидананда – абсолютное «существование – знание – блаженство», три качества духовного бытия

Сатья – правда, правдивость; истина, истина Бытия

Сатьяграха – упорство в истине, на языке гуджарати. Также название движения ненасильственной борьбы индийцев, под началом Махатмы Ганди, против английского колониального господства

Сатьям – истинный

Саундарьялахари – учебник по Шри Видье

Саурастра – местечко в штате Гуджарат

Сахаджавастха – естественное состояние души в самадхи

Сахасрара чакра (сахасрадала) – седьмая чакра в верхней части головы, имеющая вид тысячелепесткового лотоса, где кундалини соединяется с Богом Шивой

Сахита кумбхака – Сахита означает сопровождаемый, посещаемый, совместный.

Намеренная задержка дыхания

Сва – свой, прирожденный; жизненная сила, душа, «я»

Свабхава – «собственное бытие», «собственное становление»; принцип самостановления; природа, реальная природа; сущностная природа и присущий самому себе принцип бытия каждого становления; чистое качество духа в присущей ему силе сознательной воли и в его характерной силе действия; духовный темперамент, врожденная натура, сущностный характер

Свадхарма – «своя дхарма». Предписанные обязанности, касающиеся поведения, деятельности и других аспектов жизни тех или иных сословий ведического общества. На пример «дхарма брамина», вытекающая из его природы, состоит из самоконтроля, умиротворенности, терпения, аскезы, чистоты, веры в Бога, прощения, самопожертвования, правдивости, мудрости, изучения Вед и обучения Ведам, совершения жертвоприношений, благотворительности и принятия даров

Свадхистана чакра – чакра, расположенная сразу над муладхарой, над детородными органами

Свадхьяя – самопостижение; самообразование путем изучения священных книг, текстов

Свакарма – личный долг

Свакула – семья каждого конкретного человека

Свами – признанный мастер; титул, с которым обращаются к религиозным учителям; член древнего ордена Свами, реорганизованного в 9 веке Шанкарачарьей. Существует 10 подразделений ордена Свами: Гири, Пури, Бхарати, Тиртха, Сарасвати...

Свамиджи – уважительная форма обращения к монаху

Свапनावастха (свапна) – сон со сновидениями; состояние ума во время сна; сознание соответствующее тонкому жизненному плану и стоящему за ним умственному плану

Сварупа – истинная духовная сущность человека

Сватмарама – автор классического труда по хатха-йоге – «Хатха-йога Прадипика»

Сету – мост

Сету бандха – построение моста, название асаны, при которой тело изгибается аркой и опирается с одной стороны на плечи, а с другой на пятки

Сиддха (сиддхаи) – мудрец, провидец, пророк; также полубожественное существо чистоты и святости; совершенный, полный, законченный; совершенная душа, совершенный человек

Сиддха йога – достижения

Сиддха – мудрец, провидец или прорицатель; полубожественное существо огромной чистоты и святости

Сиддханта – заключение, логический аргумент

Сиддха йога – йога, преподаваемая сиддхами

Сиддхи – «то, что дается легко и естественно»; сверхъестественные (окультурные) психические способности; достигать; осуществление целей самодисциплины посредством йоги; мудрец, достигший полного контроля над умом и демонстрирующий чудесные йогические способности

Сиддхитрайя – три дела Алавандара: атма-сиддхи, ишвара-сиддхи и самвит-сиддхи

Сикх – последователь Шри Гуру Нанак

Силпи – тот, кто создает

Симха – лев

Сира – трубчатый орган в теле, см. нади

Сита - героиня древнеиндийского эпоса "Рамаяна", супруга бога Рамы. Похищенная злым десятиголовым ланкийским демоном Раваной, Сита проявила мужество и стойкость, после освобождения подверглась испытанию огнём, которое с честью выдержала. В Индии является символом идеальной добродетельной, смелой, гордой и верной жены
Ситалипранаяма – пранаяма, в которой вдох выполняется через свернутый в трубочку язык

Ситар (ситара) - индийский струнно-резонансный музыкальный инструмент типа лютни. Также распространён в арабских странах, Узбекистане, Таджикистане. Изобретение ситара приписывается поэту Амиру Хосрову Дехлеви

Ситкари – пранаяма, в которой вдох выполняется через рот, из которого слегка высунут язык

Сканда – одно из имен бога войны Картикеи

Смашан – место кремации

Смрити – память; дополнения к Ведам, в широком смысле – весь свод индуистских писаний, появившихся после Вед

Снанам – купание

Сомадева - индийский поэт второй половины XI в., брахман-шиваит из Кашмира, написавший на санскрите "Катхасаритсагар" и др.

Соманатха - одно из названий известного изображения лингама Шивы, установленного богом Сомой, в свою очередь символизирующим священный дурманящий напиток, игравший важную роль в обрядах жертвоприношений

Сохам – «Он это Я», бессознательно повторяемая всеми живыми существами молитва при каждом вдохе на протяжении всей жизни

Стамбха – контроль

Стея – кража, грабеж

Стхира – устойчивость, бдительность

Стхита праджна – человек, стойко утвердившийся и непоколебимый в мудрости; тот, кого не трогает дуальность удовольствия и страдания, приобретения и потери, радости и горя, победы и поражения

Стхити – стабильность

Стхитикрама – йогическая практика для людей среднего возраста

Стхула – грубый

Стхула вишайя – объекты, воспринимаемые чувствами

Стхула шарира (стхула деха) – грубое тело; материальное, смертное тело, соответствующее анатомической оболочке, разрушающейся после смерти; одно из трех тел, вместе с тонким и каузальными телами

Стъяна – вялость, лень; нежелание заниматься, работать

Субхакрит – название года

Сугрива – персонаж в «Рамаяне», царь обезьян помогавший Раме искать и вернуть его жену Ситу, похищенную Раваной, царем демонов

Суддха йога – практика йоги в соответствии с шастрами

Сукха – комфорт, счастье, наслаждение, радость, удовольствие

Сукхапрасава – роды без хирургического вмешательства

Сукшма – тонкий

Сукшма вишайя – объекты, не воспринимаемые чувствами

Сукшма прана – тонкая жизненная сила

Сукшма шарира (сукшма деха) – тонкое тело; одно из трех тел вместе с грубым и каузальными телами

Суманасья – благожелательность
Сундарам (сундара) – прекрасный
Супта – спящий
Сурья – Солнце; Бог Солнца, господин истины и света, дающий лучи знания, которое просвещает ум; душа и энергия и тело духовного света
Сурья бхедана – пронзающий или проходящий сквозь (бхедана) Солнце. Здесь вдох совершается правой ноздрей, где берет начало Пингала нади, или Сурья нади, а выдох – левой ноздрей, где начинается Ида нади, или Чандра нади
Сурья нади – нади Солнца, другое название Пингала нади, канал солнечной энергии
Сурья намаскарам – приветствие Солнцу
Сурья чакра – нервный центр, расположенный между пупком и сердцем
Сутика вайю – вайю, помогающая при рождении ребенка
Сутра – афоризм, притча; священный текст; нить
Сутра нети – одна из шести крий в хатха-йоге: нить пропускается в одну ноздрю, выходит через другую или через рот и передвигается, удерживаемая пальцами за два конца
Сушумна (Сушумна нади) – главная нади, расположенная внутри позвоночника, простирающаяся от низа позвоночника до верха головы. Кундалини проходит по ней в результате практики йоги
Сушупти – глубокий сон, сонное состояние, сознание соответствующее супраментальному плану, присущему гносису, которое находится позади нашего опыта, потому что наше каузальное тело или оболочка гносиса не развито в нас, его способности не активны в нас, и мы таким образом по отношению к этому плану находимся в состоянии сна без сновидений; четвертое состояние сознания (турья)
Сушупти авастха – состояние ума во сне без сновидений
Сюань-Цзан - первый китайский монах-пилигрим, посетивший Индию в поисках буддистских истин в 399-414 гг. и оставивший яркие описания жизни страны периода династии Гуптов. Также побывал на Цейлоне и Яве

Т

Тагор, Рабиндранат (1861-1941) - индийский писатель и общественный деятель, лауреат Нобелевской премии (1913). Лирические стихи, которым свойственны гражданственность и романтическая приподнятость (например, "Гитанджали"), романы "Гора", "Дом и мир", повести, публицистика направлены против феодальных и религиозных пережитков, бесправия женщин, расовой дискриминации и кастовой системы, проникнуты идеями гуманизма и национального освобождения. Основал свободный университет в Шантиникетане ("обитель мира"), где одно время училась Индира Ганди
Тада – гора
Тадасана – поза горы: начальное положение для всех стоячих поз, когда практикующий стоит прямо, возвышаясь как гора
Тайттирия араньяка – один из текстов для отшельников, живущих в лесу, описывающий и истолковывающий ведические обряды
Тамас – невежество, инерция, тьма; качество тяжести и стабильности. Одна из трех гун
Тамо гуна – качество темноты или невежества
Тамрапарни – река в Южной Индии
Тан – вытягивать, распространять, удлинять
Тандава (тандаванритья) – яростная пляска (танец) Шивы, символизирующая разрушение мира, перед новым циклом создания
Танматры – первоэлементы материи, пребывающие в непроявленном состоянии

Тантра – система йоги, которая по своей природе является синтетической и ведет начало от великого центрального принципа Природы, от великой динамической силы природы: в Ведических методах йоги (тримарга) господином йоги является Пуруши, сознательная душа, но в тантре это скорее Пракрити, душа природы, Энергия, исполнительная Сила Воли в универсуме; именно благодаря изучению и применению секретов силы воли, благодаря ее методу, ее тантре, тантра йогин двигался к целям своей дисциплины - мастерству, совершенству, освобождению, блаженству; методом тантрической дисциплины является достижение Природы в человеке, в проявлении силы духа

Тантрика – последователь тантры как духовной практики

Тап – гореть, пылать, сверкать, испытывать боль, поглощаться жаром

Тапа – пристрастие

Тапас – пылкие усилия, жгучее желание достигнуть цели, действия, ведущие к очищению; аскетизм; три вида тапаса: тапас ума, тапас тела, тапас речи

Тапасвини – женщина, давшая религиозный обет; женщина аскет

Тапасья – старание, усилие, аскетизм персональной воли, аскетическая сила, аскеза; концентрация воли и энергии для управления умом, витальным и физическим и изменение их или для низведения высшего сознания, или для некоторых других йогических или высших целей

Тапам – фиксация санки и чакры на шарирам

Тарака – имя демона, убитого богом войны Картикеей

Таранга - волна

Тат твам аси – «то, есть ты». Осознание истинной природы человека как части божества и божества внутри себя, приводящее к освобождению человеческого духа от оков тела, ума, интеллекта и эго

Таттва – сущность, истинный принцип или первоначало, элемент или первичная субстанция. Подлинная природа человеческой души или материального мира и Верховного Вселенского Духа

Таттва джняна – познание истинного принципа

Теждас – блеск, свет, величие, лучистость, яркость, достоинство, слава

Тирианг – горизонтальный, косой, поперечный, обращенный вспясть или перевернутый

Турумандирам (Тирумантирам) – труд тамильского сиддха Тирумулара по йоге и мистицизму; одна из 12 работ, составляющих канон шиваитской сиддханты

Турумурати – свод священных писаний южно-индийской школы шиваитской сиддханты, включающих в себя гимны великих шиваитских святых 1-го тысячелетия н.э.

Титтибха – светлячок

Титхи – четвертый лунный день

Тола – весы

Трансмиграция – переселение витального тела в физическое тело другого человека

Тратака – длительная фокусировка взгляда в определенной точке

Три – три

Трианга – три члена

Тривикрама – пятое воплощение Вишну, тремя шагами (крама) перешагнувшего через всю землю, рай и ад

Тригунатита – находящийся позади или выше трех гун

Трийодаси – тринадцатый день месяца по лунному календарю

Трикона – треугольник

Триконасана – поза треугольника: в этой позе ноги расставлены, тело наклонено вбок, одна рука вытягивается вниз и касается пола, таким образом туловище, рука и нога образуют треугольник

Тримарга – тройственный путь знания: (Джняна йога), преданности (Бхакти йога) и труда (Карма йога)

Тримурти (Тинмурти) - триединство, троица; символ синтеза трёх главных божеств индуистского пантеона - Шивы-разрушителя, Вишну-охранителя и Брахмы-созидателя

Тришна – жажда, желание, стремление

Тулси (туласи) - одна из 60 разновидностей базилика (*Osimum sanctum*), произрастающая в жарких странах. Особенно почитается вишнунитами. По легенде, одна женщина предалась жёсткой аскезе только для того, чтобы стать женой Вишну. Разгневанная Лакшми превратила её в растение с этим названием. Тулси упоминается также в пуранах как один из ингредиентов в приготовлении "амриты" - напитка бессмертных

Турия (Турья) – сверхсознание, четвертое состояние, превосходящее состояния бодрствования, сна со сновидениями и сна без сновидений

Туриявастха – четвертое состояние души (самадхи), сочетающее и трансцендирующее остальные три состояния (бодрствования, сновидения и сна)

Тхируваллувар (около III в.) - известный тамильский поэт, написавший "Курал", который многие почитают как "пятую веду". Происходил из низкой касты ткачей

Тьягам – отказ, жертвенность

у

Убхая – оба

Угра – внушительный, могучий, благородный

Удана вайю – одна из пяти основных жизненно важных вайю, пронизывающих тело и наполняющий его жизненной энергией. Находится в грудной полости и регулирует поступление воздуха и пищи. Сила, движущаяся из тела вверх к макушке головы, и являющаяся регулярным каналом связи между физической жизнью и более высокой жизнью Духа

Удасината – занимающий место выше по отношению к физическим и ментальным контактам; безразличный

Удгитха – часть самана, ритуального песнопения из Самаведы

Уддияна – узы или оковы

Уддияна бандха – здесь диафрагма высоко поднимается в грудной полости, а брюшные органы втягиваются назад, к позвоночнику. Уддияна бандха побуждает великую птицу Прану (жизнь) взлететь вверх по Сушумна нади

Уджджайи (удджайи) – пранаяма, при которой легкие полностью расширены, а грудь выпячена, сопровождаемая легким сжатием горла, которое вызывает тихий звук

Уллола – большая волна, прилив

Ума – одно из имен богини Парвати, супруги Шивы

Унмани – состояние самадхи

Упавиштха – сидя

Упадана-карана – сырой материал, который используется для создания чего-либо

Упадеша – инициация, учение

Упайя – метод

Упалабадхи – опыт, переживание

Упанаянам – ритуал подготовки ребенка к периоду ученичества

Упанишады – сокровенное учение; духовные трактаты о единстве Брахмана и Атмана; входят в состав изначальных Вед, всего насчитывается 108 основных Упанишад. Слово образовано от приставок «упа» (возле) и «ни» (вниз) и корня «шад» (сидеть). Оно означает сидение возле гуру с целью получения духовного наставления. В Упанишадах

говорится о природе человека и вселенной, о союзе индивидуальной души, или я, со Вселенской Душой; заключительная часть свода Вед, их окончание (Веданта), основа всех ортодоксальных религиозно-философских систем Индии. Из более чем 200 упанишад 10 считаются главными. Время их создания - VII-III вв. до н. э. Остальные продолжали создаваться в подражание древним вплоть до XIV-XV вв. В центре упанишад - учение о тождестве Брахмана и Атмана

Упасана – служение, поклонение, преданность

Упаштха – половые органы

Упекша – пренебрежение. Упекша – это не только презрение к человеку, впавшему в грех, или ощущение равнодушия или превосходства по отношению к нему, но также и самоизучение с целью выяснить, как сам стал бы себя вести в подобных обстоятельствах, и насколько сам виноват в состоянии падшего, и как наставить его на праведный путь

Уппу (муппу) – минеральная соль

Урдхва – поднятый, направленный кверху, вверх

Урдхва мукха – лицом кверху

Урдхва рета (урдхва ретус) – «тот, чье семя течет вверх»; йогин, практикующий брахмачарью и умеющий сублимировать свою сексуальную энергию, направив ее от гениталий к мозгу

Ут – частица, обозначающая интенсивность

Утката – мощный, яростный

Уттана – интенсивное вытяжение

Уттхита – поднятый, расширенный, вытянутый

Учита карма – главный долг

Уштра – верблюд

Ф

Фарид уд-Дин (Гандж-и-Шакар Баба, 1175-1265) - мусульманский аристократ, в возрасте 16 лет совершивший паломничество в Мекку, через несколько лет был посвящён в суфизм делийским султаном Кутубуддином. Написал 134 пенджабских гимна, которые Гуру Нанак через два столетия включил в священную книгу сикхизма - "Ади Грантх". Его мавзолей является местом паломничества индийцев всех религий. Будучи мистиком-аскетом, он подвергал себя жестоким истязаниям

Х

Ха – первый слог слова «Хатха» (от «Ха» - Солнце и «Тха» - луна). Цель Хатха-йоги – уравновесить токи солнечной и лунной энергии в организме человека

Хала – плуг

Халасана – поза плуга: эта асана, в которой тело опирается на плечи, ноги переносятся за голову, а стопы касаются пола и напоминают плуг

Халахала – яд, который поднялся со дна моря, когда ангелы и демоны взбалтывали океан, чтобы извлечь эликсир жизни, и который был поглощен Шивой во имя того, чтобы человечество не было уничтожено

Хамса – мифический лебедь, способный различать Реальность и то, что лишь кажется реальным; орден аскетов

Хамсах – «я – это он, Вселенский Дух». Бессознательная молитва, повторяемая при каждом выдохе всяким живым существом на протяжении всей жизни

Хануман – могущественный вождь обезьян, необычайно сильный и ловкий, чьи подвиги

воспеты в эпосе «Рамаяны». Сын Анджаны и бога ветра Ваю

Харан – одно из имен Шивы

Хари – другое имя бога Вишну

Хаста – кисть руки

Хатха – сила, сила воли. Слово «хатха» - это деепричастие, обозначающее «наильно», «против воли». Хатха-йога называется так потому, что предписывает суровую дисциплину для достижения единства с Высшим

Хатха видья – наука Хатха-йоги

Хатха-йога – «ха» - солнце, «тха» - луна; «адаптированная» и упрощенная разновидность раджа-йоги или аштанга-йоги; ориентирована на обретение совершенного владения телом посредством практики асан и пранаямы, путь самореализации; практика асан, мудр и бандх

Хатха йога прадипика – позднее знаменитое руководство по Хатха-йоге, написанное Сватмарамой в 15 веке

Хашья – активная сторона Сукха; состоит в активном внутреннем состоянии и веселья, которое не враждебно опыту ментального или физического, могущего быть потревоженным

Химса – насилие, убийство

Хираньягарбха – «золотой эмбрион» из которого появилась Вселенная; тонкий план Вселенной; Брахма – творец Вселенной

Хираньякашипу (Хираньякашьяпа) - знаменитый царь демонов, вознамерившийся бросить вызов всему миру и небу. Появление Вишну в четвёртой инкарнации под именем Нарасимха ("человек-лев") связано с уничтожением Хираньякашьяпу

Хома – ведический ритуал

Хрдайя – место в сердце, которое считается обителью Господа

Хумкара – ведический звук, олицетворяющий божественную силу

Хьен-Цан (около 600-664) - китайский буддистский пилигрим, который в 630-645 гг. объехал всю Индию в поисках священных буддистских рукописей. Он наблюдал упадок буддизма, а на Севере - разрушения, причинённые нашествием гуннов

Ч

Чайтанья – сознание; бенгальский поэт-мистик (1485-1533), ушедший в отшельничество в возрасте 24 лет. Проповедовал доктрину любви и верности богу Вишну, пропагандист вишнуизма в Бенгалии. Считал, что Бога можно достичь лишь путём полного ему подчинения, отрицал кастеизм и сектантство. Свои поэмы мистического содержания исполнял в сопровождении музыки и танцев в Ориссе, Бенгалии, на Декане

Чакра – колесо или круг. Центр сознания в тонком теле. Ганглийный центр нервной системы. Группа садхаков. Считается что энергия (прана) течет в человеческом теле по трем главным каналам (нади): Сушумна Ида и Пингала. Сушумна расположена внутри позвоночника, Пингала начинается с правой ноздри, а Ида – с левой ноздри, затем они поднимаются к темени, а оттуда нисходят к основанию позвоночника. Эти два нади пересекаются друг с другом, а также с Сушумной. Эти соединения нади называют чакрами, регулирующими механизмы тела. Основными чакрами считаются: Муладхара («мула» - корень, источник; «адхара» - опора, жизненно важная часть) расположена в области таза над анусом; Свадхистана («сва» - жизненная сила, душа; «адхитхана» - обитель, вместилище) находится над детородными органами; Манипура (пупок) расположена в пупке; Манас – ум и Сурья – солнце, расположены между пупком и сердцем; Анахата (небьющийся) расположена в области сердца; Вишуддха (чистый) – в

области гортани; Аджна (приказ) – между бровями; Сахасрара (тысяча) – тысячелепестковый лотос в мозговой полости; Лалата (лоб) – находится в верхней части лба

Чакра бандха – сдерживающая, запечатывающая поза, при выполнении которой задействованы все чакры

Чанда – сильный демон (Мунда), один из предводителей армии асуров Шумбха - страны демонов, который был убит богиней Кали, положившей его отрубленную голову к ногам Великой Богини

Чандра - луна

Чандра нади – канал лунной энергии

Чарака Самхита – трактат по аюрведической медицине, приписываемый иногда Патанджали

Чатур – четыре

Чатурмукха Брахма – Господь Творения

Чешта – усилия разнообразных видов

Чидамбарам – местность в Южной Индии, куда совершают паломничество. («Чит» - сознание; «амбара» - атмосфера или одеяние). Имя божества, охватывающего все своим сознанием

Чикитса – терапия; лечение

Чин мудра – положение руки, когда большой и указательный пальцы соприкасаются, а остальные три оттопырены

Чит – сущностное сознание

Читра – название звезды

Читта – основное сознание, психоментальная субстанция - ум, состоящий из трех категорий: (1) ум, обладающий способностью внимания, выбора и отвержения, (2) разум, состояние принятия решения, определяющее различия между вещами, (3) эго, создающее «я»; пассивная память; «сердце и ум»

Читташуддхи – очищение читты

Читта викшепа – растерянность, смущение, недоумение

Читта вритти – колебания ума. Тип поведения, способ существования, условие или ментальное состояние

Читта сиддхи – чистота ума

Чишти, Муинуддин (XVII в.) - духовный наставник императоров династии Великих Моголов, проживавший в г. Аджмер (Раджастан)

Чхандогья упанишада – одна из древнейших упанишад

Ш

Шава – труп, мертвец

Шавасана – поза трупа: в этой асане человек лежит на спине; тело неподвижно, ум спокоен, хотя он полностью осознает происходящее; человек учится расслабляться и это сознательное расслабление взбадривает и освежает и тело и ум; удерживать ум в спокойном состоянии сложнее, чем удерживать тело, поэтому эта поза считается одной из самых сложных

Шаданга йога – йога Натхамуни, включающая шесть принципов

Шайвиты (шайвы) – последователи Шивы

Шака – некая определенная каста и секта людей

Шакти – сила, энергия, власть, крепость, воля, мощь, абсолютная космическая энергия; представляет женское начало, супруга Божественного (Шивы); самосуществующая,

самопознающая, самоосуществляющая сила господина, которая выражает себя в деятельности Пракрити; Мать-природа; проявленная имманентная вселенная; мир явлений

Шакти чалакам – техника направления праны по сушумне

Шакты – последователи доктрины космической энергии как женского принципа (Шакти)

Шакунтала – дочь мудреца Вишвамитры и нимфы Менаки. Героиня одноименной пьесы Калидасы

Шалабха – саранча

Шамбхава (шамбхави) – принадлежащий Шамбху или Шиве

Шамбху – имя Шивы

Шан – шесть

Шанаи (шахнаи) - музыкальный инструмент, похожий на гобой. Главная часть состоит из трубы конической формы с отверстиями

Шанкара - приносящий добро; одно из имён Шивы, а также некоторых святых

Шанкарачарья, Шри Ади (Шанкара) - одно из имён Шивы, которое было также дано философу, родившемуся в Керале около 700 г., автору священных текстов и поэм мистического содержания. Наряду с Гаупадой он возглавлял философскую школу "Адвайта-веданты". Организовал религиозный орден, члены которого принимают его имя

Шанмукха – шестиустый. Одно из имен бога войны Картикеи

Шанмукхи мудра – запечатывающая поза, при которой закрыты все головные отверстия, а ум направлен внутрь для подготовки к медитации

Шанти – покой; мир; духовный покой

Шарира – тело, рамка; согласно индуистской философии существуют три телесные формы, окружающие душу, которые далее следующим образом разделяются на пять оболочек: грубое (анатомическое) тело – стхула-шарира, состоит из анатомической оболочки питания (аннамая-коша) и разрушается после смерти; тонкое тело – сукшма-шарира, включает физиологическую (пранамая-коша), психологическую (маномая-коша) и интеллектуальную (виджнянамая-коша) оболочки; каузальное тело (карана-шарира) состоит из духовной оболочки радости (анандамая-коша)

Шарира самьяма – интергация структурного или анатомического тела

Шастра – любое руководство или свод правил; любая книга или трактат, особенно религиозный или научный; любая священная книга или тексты божественного происхождения – слово шастра обычно стоит после слова, определяющего тематику сочинения или общее название соответствующего раздела знания, например йога-шастра может представлять собой работу по философии йоги или основе учения йоги

Шастрия ахимса – определенные действия в виде наказания несправедного или исправления ученика

Шастрия карма – ритуалы, рекомендуемые в шастрах

Шастры – священные писания индуизма, связанные с Ведами. Подразделяются на шрути и смрити

Шатапатха брахмана – брахмана ста путей – один из наиболее известных ведических текстов, описывающий обряды

Шаткарма – шесть очистительных сакральных процедур, осуществляемых для обретения внутренней чистоты как физической так и духовной

Шатхакопа – другое имя Наммалвара

Шатхамаршана кула – принадлежность к определенной линии гуру

Шатхари – корона, символизирующая ступни Господа

Шауча – чистота, чистоплотность

Шаяна – постель, ложе

Швана – собака

Шваса – вдох

Шваса коша – коша, связанная с легкими

Шваса прашваса – вздыхание и охание; неровное дыхание, неустойчивость

Шветашватара-упанишада - короткая упанишада, состоящая из 113 стихов в 6 главах.

Названа по имени Шветашватары, считающимся ее автором. В представлении индусов она отвечает на вопросы, что такое Вселенная, откуда она появилась, зачем мы рождаемся и что является целью жизни

Шеша (Ананта, Васуки) - змей, по приданию имеющий тысячу голов. Изображается в виде ложа Вишну, плавающего в космическом океане, либо держащим на своих головах Землю

Шива (Шивам) – третий бог индуистской троицы, Бог разрушения, его имя обозначает «благословенный» (добрый, благой, благоприятствующий, благословляющий); имя принадлежащее Вечности - ипостаси Силы и Господина Тапаса, Высшая Реальность; один из трёх верховных божеств (наряду с Брахмой и Вишну) индусского пантеона, бог-разрушитель зла. По происхождению доарийский бог, "покровитель животных". Изображается в грозном виде, часто в священном танце, воплощающем космическую энергию, или аскетом, погружённым в созерцание, а также символически в виде лингама (фаллоса)

Шива-линга (лингам) - символическое изображение фаллоса, образно передающее действие динамических и созидательных сил - создание происходит через разрушение. Обычно лингам изображается вместе с обозначением женского начала - йони Богини. В шиваистских храмах он является святой святым, помещается в самое почётное место, над ним возводятся специальные сооружения, призванные подчеркнуть значение этого символа; камень овальной формы, олицетворяющий слияние формы с бесформенной вечностью

Шива самхита – классический текст о хатха-йоге

Шиваджи (1627 или 1630 - 1680) - национальный герой маратхов, возглавивший их борьбу против Великих Моголов и в 1674 г. создавший независимое маратхское государство

Шиваизм – одно из трех основных направлений индуизма (два других – шактизм и вайшнавизм)

Шиваитская сиддханта – учение, связанное с именем Тирумулара и 63 шиваитскими святыми южной Индии, занесенное в Тирумураи; одно из шести основных направлений шиваизма, пять других – кашмирский шиваизм, шиваизм лингаитов (Центральная Индия), пасупата (основанный Накулисой, Гуджарат), сиддха-сиддханта (основанная Горакнатхом, Северная Индия) и Шива-адвайта (основана Шри Кантой, Южная Индия)

Шикша гуру – обучающий гуру

Ширас – заключительная часть Гайатри-мантра; голова

Ширша – голова

Шита (сита) – прохладный, холодный

Шитакари и Шитали (ситакари, ситали) – тип пранаям, охлаждающих организм

Шисьья (сисьья) – ученик, последователь

Шлока – стих

Шодхана – очищение, чистка

Шока – скорбь, мука, расстройство, горе, печаль

Шпарша – прикосновение

Шравана – слух, слушание

Шраддха – вера, доверие; поминальный обряд в честь предков

Шри видья – верховная богиня в аспекте знания; ее пятнадцатисложная мантра; трактат, в

котором описана взаимосвязь микрокосма и макрокосма

Шри янтра – диаграмма, в которую в символической форме заложены проявленное и непроявленное строение космоса и человека. Посредством изучения и постижения этой диаграммы человек может достичь высшего состояния реализации

Шрипатхи – Господь Лакшми-Вишну

Шришти крама – йогическая практика для юношества; порядок творения, способ восприятия янтры как символа эволюции, распространяющийся из бинду во все стороны

Шрути – то же, что и Веды; священные писания

Шубха – свет, наслаждение, благодать

Шуддха – чистый, очищенный

Шуддхи – очищение

Шудра – член сословия ремесленников и рабочих, низшая каста в индийской системе

Шука – легендарный мудрец и подвижник, присутствующий в Махабхарате

Шукла пакхам – фаза месяца, соответствующая возрастающей Луне

Шуньяшунья – ум в состоянии пустоты (шунья) и в то же время не пустоты (ашунья)

Э

Эка – один, единственный, одинокий, единичный

Экагра – «эка» - один, «агра» - главный. Сосредоточенный только на одном предмете или моменте; предельно внимательный, сосредоточивший все умственные способности на единственном объекте

Экаграта – однонаправленность; фиксация на единственной точке или объекте; пристальное внимание; фокусировка ума на одной точке

Экаграта паринама – преобразование концентрации на одной точке; третья стадия медитации, описанная Патанджали

Экадаши – одиннадцатый день двухнедельного цикла индуистского лунного календаря

Эка пада – одна нога

Эка таттва бхьяса - изучение единичного элемента, Верховного Духа, пронизывающего сокровенное «я» всех существ

Элефанта - остров в Бомбейской бухте, на котором находятся пещерные храмы, в основном посвящённые богу Шиве со всемирно известной статуей Тримурти, изображающей триединство Великого Бога в ипостасях созидателя, разрушителя и охранителя. Самый яркий пример архитектуры послегуптовского периода (VI-VIII вв.)

Эллора - место в 30 километрах от Аурангабада (ныне штат Махараштра), где расположены 34 высеченных в скале буддистских, брахманистских и джайнистских храма (VI-XIII вв.), а также грандиозный монолитный храм Кайласанатха (725-755), обильно украшенный скульптурой периода после династии Гуптов

Ю

Юга – эон, мировой период времени; период четверичного цикла: Сатья-юга (или крита-юга) – эпоха истины (1728000 лет); Трета-юга – эпоха, в которой три части принадлежат истине, а одна часть невежеству – отсутствию истины (1296000 лет); Двапара-юга – эпоха, в которой истина и невежество содержится в равных частях (864000 лет); Кали-юга – эпоха невежества, отсутствия истины (432000); и Чатур-юга (Маха-юга) – все четыре эпохи вместе (4320000 лет)

Юдж – соединять, сопрягать, использовать, сосредоточить внимание

Юкта – достигший единства с Верховным Духом, вездесущим во Вселенной

Я

Ягам – ежедневное поклонение

Яджанам – практика ритуалов

Яджня – обряд жертвоприношения, как внешний, так и внутренний

Яджнявалкья – один из учителей брахманов, авторитет веданты, упоминаемый в ранних упанишадах, создатель сборника установлений

Яджур Веда – одна из четырех Вед, священных текстов индуизма, посвященная жертвоприношению

Яма – бог смерти. Также первая ступень раджа йоги, регулирующая взаимоотношения человека с другими людьми, без ограничений религиозной и национальной принадлежностью, возрастом или временем; самоконтроль. Состоит из пяти заповедей: ненасилие (ахимса), правдивость (сатья), нестяжательство (астея), воздержание (брахмачарья), независтливость (апариграха)

Ямуначарья – внук Натхамуни

Янтра – механизм, средство, инструмент; диаграмма, используемая как средство для медитации и ритуала; абстрактный символ божества; фигура для обуздания космических сил; синоним мандалы

Янья – ритуал

© Автор составитель: Константин Ярёмченко

www.costa.yoga