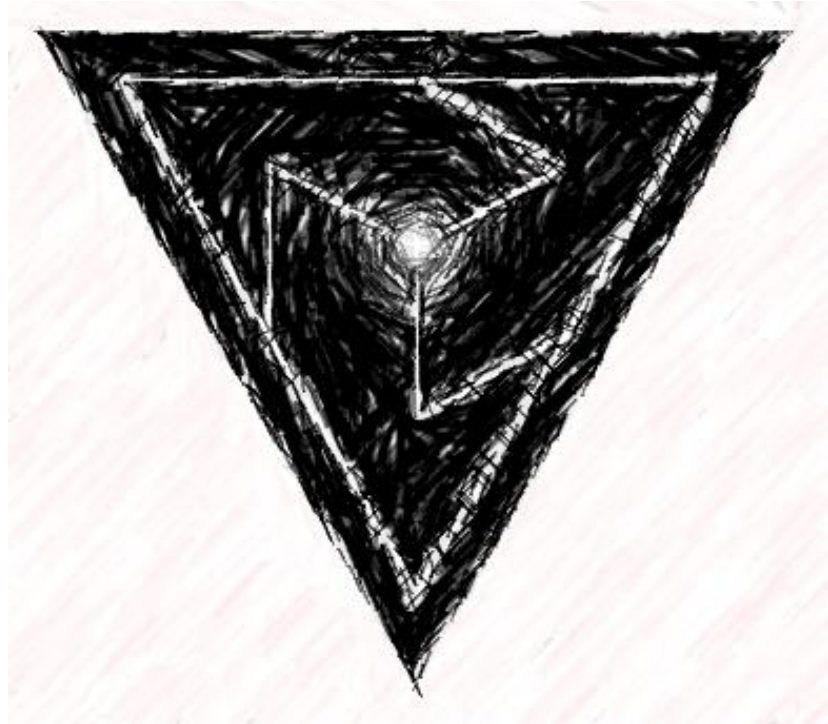


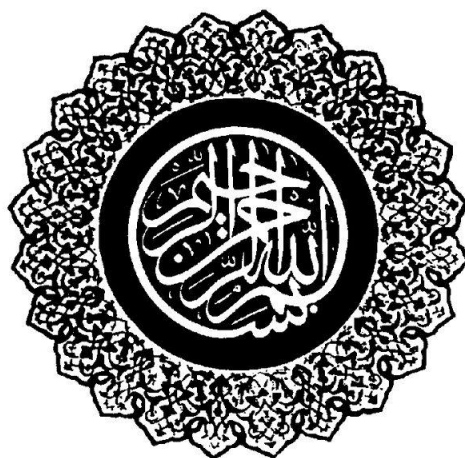
واژه نامه ی یوگا



تنظیم: بنیاد آتما

تابستان ۱۳۹۰

<http://atma.blogsky.com>



A

abhinivesha	آخرین کلشا؛ ترس از مرگ، چسبیدن به زندگی	آبهینی وشا
abhyasa	تمرین مستمر، منظم و بدون وقفه	آبهیاسا
abhyasi	تمرین کننده ی منظم	آبهیاسی
acharya	معلم یا راهنمای روحی، پیر روحانی؛ کسی که خودش الگوی عملی آن چیزی است که تعلیم می دهد.	آچاریا
achintya bheda – bheda tattwa	فلسفه ی خداوند چیتانیا حاکی از «همزمان یکی و متفاوت بودن غیر قابل تصور» خداوند و نیروهایش.	آچینتا بهدا – بهدا تاتوا
adhara	ظرف، جا، حفره ی درون سلولی گیاه، ناحیه ی پائینی	آدهارا
adhibautic tapa	یکی از سه تاپا؛ درد و مشکل فیزیکی	آدهیاتیک تاپا
adhidevik tapa	یکی از سه تاپا؛ درد و مشکل محیطی	آدهی دوپک تاپا
adhyatma	بخشی از خود که فرد را از خویشتن خویش و مجزا از هر نوع تعریف یا مفهومی، آگاه می سازد.	آدهیاتما
adhyatmik tapa	یکی از سه تاپا؛ درد و مشکل روحی	آدهیاتمیک تاپا
adinath	از نظر لغوی به معنی "اولین لرد". نخستین پرتوبخش؛ هوشیاری کیهانی نامی که یوگی های فرقه ی نات به لرد شیوا دادند، اولین پرتوبخش نات یوگی ها.	آدینات

adwaita	اصطلاحاً به معنی بی همتا؛ فلسفه ی مونیستیک که بیان می کند که تنها یک وضعیت هوشیاری خالص وجود دارد و تمامی دوگانگی ها وهم هستند. غیر دوگانه، مفهوم یگانگی.	آدویتا
adya kali	یکی از نخستین الهه ها.	آدیا کالی
agama	گواهی، مکاشفه؛ فلسفه و کتب مقدسی که در آن ها شیوا آموزگار شاکتی است. آخرین وداها، مناسب برای دوره ی کالی؛ تانترا شاسترا.	آگاما
agni	آتش.	آگنی
agnihotra yagya	مراسم قربانی آتش که در مناسک ودایی انجام می شود.	آگنی هوترا یاگیا
agnisar kriya	یکی از شات کارماها، همانند واهنسیار دهیوتی.	آگنيسار کریا
agni tattwa	عنصر آتش؛ یکی از عناصر پنج گانه.	آگنی تاتوا
agochari mudra	تمرکز بر نوک بینی که یکی از تمرینات یوگا است و معمولاً با حبس نفس همراه است.	آگوچاری مودرا
aham	نفس، "من"، منیت.	آهام
ahamkara	قوه ی نفس، آگاهی از وجود "من"، مرکز عملکرد ذهنی، احساسی، روحی / روانی و فیزیکی فردی؛ منیت کاذب، که به وسیله ی آن روح هویت حقیقیش را با بدن مادی یکی می پندارد.	آهامکارا (آهانکارا)
ahimsa	اولین یاما؛ تعدی نکردن، صدمه نزدن.	آهیمسا
ahooti	تقدیمی به آتش.	آهوتی
ajapa japa	جاپای غیر ارادی، تکرار خود به خودی ذکر "سوهام"؛ آگاهی از مانترایی که به طور صحیح با دم و بازدم تولید می شود. هر فرد این مانترا (سوهام) را روزانه ۲۱۶۰۰ مرتبه تکرار می کند.	آجاپا جاپا
ajna chakra	مرکز روحی / روانی واقع در بصل النخاع، جای شهود، دانش ودرک برتر، چشم سوم، مرکز فرمان، مرکز اخطار کننده.	آجنا چاکرا
akarma	بی عملی؛ فعالیتهای خالصانه و مریدانه که برای فرد هیچ گونه عکس العملی به بار نمی آورد.	آکارما
akasha	جوهر آسمان؛ اولین عنصر مادی یا اولین حالت ماده؛ فضای بین جهان اختری و جهان فیزیکی. فضا، اتر، آسمان؛ گاهی برای اشاره به فضای درونی یا فضای آگاهی (موسوم به سید آکاشا) نیز به کار گرفته می شود.	آکاشا
akasha tattwa	عنصر اتر، یکی از تاتوا (عنصر) های پنج گانه.	آکاشا تاتوا
Akashi mudra	مودرایی که شامل خیره شدن به سمت بالا است.	آکاشی مودرا

akhandakara vritti	حالت ماندگار و ثبات امواج فکری در ذهن.	آکهنداکارا وریتی
alamba	حمایت شده، دارای تکیه گاه و پشتیبان	آلامبا
amaroli	تمرین تانتریک مطابق یوگی های کاپالیکا که در آن قسمت میانی جریان ادرار نوشیده یا بر بدن مالیده می شود.	آمارولی
amavasya	پانزدهمین روز پس از چهارده روز رو به تاریکی که در آن مطلقاً ماه در آسمان نیست. ماه محاق.	آماواسیا
amrita	شهد، بی مرگ؛ شهد روانی که در بیندو ترشح شده و از لالانا چاکرا بر روی ویشودهی چاکرا می چکد و احساس سرمستی و شعف ایجاد می کند و در حالت فعال شده، جسم را به جسم الهی تبدیل می کند. نام دیگر سوما.	آمریتا
anahata chakra	مرکز روانی / پرانیک واقع در ناحیه ی قلب و شبکه ی قلبی، چهارمین چاکرا در سیر تکاملی انسان	آناهاتا چاکرا
anahata nada	صدای ناشنیده و لاینقطع	آناهاتا نادا
ananda	وضعیت سعادت، وجد و سرور؛ نهایت لذت که اساس کیفیت حقیقت نهایی (تانوا) است.	آناندا
ananda lahari	امواج سعادت؛ عنوان یکی از متون تانتریک که نویسنده ی آن آدی شانکارا است.	آناندا لاهاری
anandamaya kosha	پنجمین لایه ی وجود انسان، بدن سعادت و هوشیاری مافوق ذهنی.	آناندامایا کوشا
annamaya kosha	غلاف یا کالبد مادی.	آنامایا کوشا
ananda Samadhi	پنجمین مرحله سایبجا سامادهی طبق گفته های پتانجلی، بعد از نیرویچارا و قبل از آسمیتا سامادهی.	آناندا سامادهی
ananta	بی پایان؛ بر طبق اساطیر هندو، ماری که نماد جاودانی است. به واژه ی shisha مراجعه کنید.	آنانتا
anatma	غیر خود.	آن آتما
anga	بخش، عضوی از بدن؛ همچنین بخشهای بنیادی راه یوگا از قبیل یاما، نیاما، آسانا، پرانایاما، پراتی هارا، دهارانا، دهیانا، سامادهی.	آنگا
angula	اندازه ی عرض یک انگشت	آنگولا
anima	یکی از کمالات هشتگانه؛ توانایی فوق طبیعی برای کوچک شدن به اندازه ی دلخواه.	آنیما
antah karana	معنی کلمه به کلمه ی آن "ابزار درونی" است، عضو باطنی هوشیاری؛ به ماناس، چیتا، بودهی و آهامکارا مراجعه شود. این واژه به مغز و	آنتا کارانا

	تمامی عملکردهایش اطلاق می شود.	
antar	درونی، باطنی.	آنتار
antaranga	قسمت درونی، مرحله ی داخلی، سادانای درونی.	آنتارانگا
antaranga trataka	خیره شدن درونی به یک نقطه ی متمرکز.	آنتارانگا تراتاكا
antar dhauti	روش های پاکسازی درونی که به چهار دسته تقسیم می شوند: (واتسارا، واریسارا، آگنیسارا و باهیسکریتا)	آنتاردهیوتی
antar drishti	بصیرت، بینش درونی.	آنتار دریشتی
antar kumbhaka	حبس تنفس در درون. یک مرحله ی ضروری در کمال پرانایاما یا تنفس یوگایی.	آنتار کامبهاکا
antar mouna	سکوت درونی؛ تمرین پراتی هارا، متشکل از پنج مرحله ی متوالی	آنتار مونا
anubhava	درک روحی.	آنوب هاوا
anugraha	لطف و مرحمت، برکت.	آنوگراها
	معنی کلمه به کلمه ی آن بالا - پائین است؛ یکی از تمرینات یوگا که شامل آگاهی از حرکت متناوب تنفس در سوراخ های بینی به همراه تمرکز بر نوک بینی و آجنا چاکرا.	آنولوما ویلوما
anusandhana	اکتشاف.	آنوساندهانا
anusthana	دوره ثابت و معین سادانا که معمولا از صبح زود تا اواخر شب انجام می شود.	آنوستهانا
apana	یکی از پنج وایو که عملکرد آن در ناحیه ی لگن خاصره است و حرکت نزول دارد؛ جریان هوای پرانیک که در ناحیه ی پائین شکم موجب دفع از روده و اعضای تناسلی می شود.	آپانا
apara prakriti	انرژی مادی و فروتر خداوند (ماده).	آپارا پراکریتی
apardha stotra	یکی از نیایش های تانتریک به درگاه الهه ی کالی برای بخشودن تقصیر ها و قصورات.	آپاردها استوترا
aparigraha	یکی از یاماها؛ طمع نکردن، عدم مالکیت، قبول نکردن هدایای تجملی.	آپاری گراها
aparoksha anubhuti	تجربه ی شهودی؛ رساله ای قدیمی نیز توسط شانکاراچاریا در همین باره نوشته شده است.	آپاروکشا آنوبهوتی
apas	آب.	آپاس
apas tattwa	یکی از تاتواهای پنج گانه؛ عنصر آب.	آپاس تاتوا
aptakama	تمام و کمال.	آپتا کاما

arani	نگه داشتن چوب بر روی چوب برای قربانی.	آرانی
arambha	اولین مرحله ی شنیدن نادای درونی.	آرامبها
archana	روند پرستش آرچا ویگراها.	آرچانا
archa vigraha	شکل متجلی شده ی خداوند در عناصر مادی، همچون نقاشی یا تمثال کریشنا که در خانه یا معبد پرستش می شود. خداوند با حضور در این شکل، شخصاً عبادت عابدانش را می پذیرد.	آرچا ویگراها
ardha	نیم، نصفه.	آردها
ardha dhanurasana	وضعیت نیم کمان.	آردها دهانورآسانا
ardha matsyendrasana	وضعیت نیم پیچ ستون مهره ها.	آردها ماتسیندراسانا
ardha padmasana	وضعیت نیم لوتوس	آردها پادماسانا
ardhanarishwara	اتحاد شیوا و شاکتی در یک شکل.	آردهانارایشوارا
arjuna	سپید، یکی از پنج شاهزاده پانداوا که در جنگ بزرگی که در ماهبهاراتا به تصویر کشیده شده است شرکت داشت، مرید انسانی خداگونه بنام کریشنا که تعالیم وی در بهاگاواد گیتا نوشته شده است.	آرجونا
arohan	معبر روانی / پرانیک در بدن لطیف که از مولادها را و از میان کشترام چاکراها در جلوی بدن می گذرد و سپس به بیندو و ساهاسرارا می رود. دیدگاه دیگر این است که از مولادها را به ویشودهی و سپس به لالانا چاکرا، نوک بینی، آجنا و ساهاسرارا می رود.	آروهان
artha	از نظر لغوی به معنی موضوع. همچنین به دارایی، که یک پوروشارتا است، منسوب می باشد.	آرتا
aryan	پیرو متمدن فرهنگ ودایی، کسی که هدفش پیشرفت روحانی است.	آریان
asamprajnata Samadhi	فازهای منفی ساویکالپا سامادهی که در بین مراحل موفقیت آمیز سام پراج ناتا، فازهای مثبت، رخ می دهد.	آسام پراج ناتا سامادهی
asana	طبق پتانجلی، یک وضعیت ثابت و راحت مراقبه است. همچنین یک وضعیت خاصی از بدن که برای پرانا تعیین مسیر می کند، چاکراها را باز و انسدادهای انرژی را برطرف می نماید. این اصطلاح در آغاز تنها به معنی وضعیت مدیتیشن بکار گرفته می شد اما بعدها در هاتا یوگا این جنبه از راه یوگا به میزان زیادی تکامل یافت	آسانا
ashabda	بی صدا	آشابدا
ashrama	مرحله ی زندگی؛ جایی که جمعی از مردم زندگی می کنند و زندگی روحی را تمرین می نمایند.	آشراما

ashrama dharma	چهار مرحله زندگی که عبارتند از براهماچاریا(دوران شاگردی)، گریهاستا(دوران تاهل)، واناپراستا(دوران بازنشتگی) و سانیااسا(مرحله ی انقطاع).	آشراما دهارما
ashta siddhi	کمالات هشتگانه شامل آنیما، ماهیما، لاگهیما، گاریما، پراپتی، پراکامیا، واشیتوا و ایشاتوا	آشتا سیدهی
ashtanga yoga	یوگای هشت بخشی پتانجلی که شامل یاما، نیاما، آسانا، پرانایاما، پراتی هارا، دهارانا، دهیانا، سامادهی.	آشتانگا یوگا
ashwini mudra	تمرین منقبض نمودن ماهیچه ی حلقوی مقعد همانند حرکت مقعد اسب.	آشوینی مودرا
asmita	نفس (ego)؛ یکی از پنج کلشا.	آسمینا
asmita Samadhi	ششمین مرحله ی سابیجا سامادهی که در آن آخرین ردپا و اثر نفس (ego) وجود دارد؛ درست پیش از نیریجا سامادهی.	آسمینا سامادهی
asteya	یکی از یاماها؛ درستی و صداقت، دزدی نکردن.	آستیا
astikya	یکی از نیاماها، ایمان به تعالیم وداها.	آستیکیا
asura	شخصی که مخالف خدمت و طاعت خداوند است.	آسورا
Atman	برترین حقیقت، هوشیاری متعال، روح، برهمن، شیوا؛ خود، ماورای بدن و ذهن.	آتمن
atma	برترین حقیقت، هوشیاری متعال، روح فردی، ذات؛ آتما می تواند عطف به بدن، ذهن، شعور یا ذات متعال داشته باشد، اما معمولا عطف به ذات فردی است. به jivatma مراجعه کنید.	آتما
atmabhava	آگاهی و تجربه ی خود	آتمابهاوا
atma darshan	در خود نگریستن	آتما دارشان
atma shakti	نیروی آتما؛ به kundalini Shakti مراجعه کنید.	آتما شاکتی
Aum	به om مراجعه کنید.	آوم
ausyadi	بیدار کردن انرژی معنوی از طریق گیاهان.	آوشادی
avadhuta	عابدی که دنیا را ترک گفته باشد. ششمین مرتبه سانیااسا که عابد در آن معمولا برهنه می باشد؛ بالاترین مرتبه ریاضت. کسی که فاقد هرگونه حالتی از هوشیاری فانی است.	آوادھوتا
avarana	حجاب یا پوششی که بخشی از حقیقت را پنهان می کند.	آوارانا
avarana shakti	هیرانیاگارها، بدن لطیف کیهانی	آوارانا شاکتی

avastara	حالت یا وضعیت ذهن و هوشیاری که از طریق تلاش به دست آید.	آواستها
avatara	تجسد مقدس، کسی که هبوط می کند؛ در آیین هندو عبارت است از تجسد مادی ناشی از هبوط از آسمان به زمین ایزدان هندو برای ماموریتی خاص.	آواتارا
avidya	بی خبری، ناآگاهی کامل، نادانی، ریشه ی کلشهای پنج گانه. آجانانا نیز نامیده می شود.	آویدیا
avidya vidya	یکی از کانچوکاها که ظرفیت فرد را برای دانستن و درک محدود می نماید.	آویدیا ویدیا
avyakta	تجلی نیافته.	آویاکتا
awarohan	گذرگاه روانی / پرانیک در بدن لطیف که از بیندو به آجنا و سپس در داخل ستون مهره ها از میان هر چاکرا تا مولادهارا جریان می یابد.	آواروهان
ayama	گسترش، درازا، توسعه	آیاما
ayurveda	علم زندگی، یکی از روش های باستانی طب هندی، سیستم ودایی تشخیص و درمان بیماریها.	آیورودا

B

baddha	حبس شده، مقید و بسته شده، قفل شده.	بادها
baddha padmasana	وضعیت نیلوفر قفل شده که در آن پاها بر روی ران های مقابل قرار دارند و دست ها از پشت به صورت متقاطع هستند و انگشتان پاها را نگه می دارند.	بادها پادماسانا
badrinatha	مکانی مقدس در هیمالیا.	بادریناتها
bahir	بیرون، خارجی.	باهیر
bahiranga	مرحله ی بیرونی، قسمت خارجی.	باهیرانگا
bahiranga trataka	تراتاکی بیرونی، با چشمان باز؛ خیره شدن با چشمان باز و متمرکز بر یک نقطه یا موضوع خارجی مانند شعله ی شمع، ماه کامل، شیوالینگام.	باهیرانگا تراتاکا
bahir kumbhaka	حبس تنفس در بیرون.	باهیر کامبهاکا
bahirmukha	بیرونی، برون گرای.	باهیر موکها
bahya	بیرونی.	باهیا
baikhari japa	تکرار ذکر به گونه ای که شنیده شود؛ شکل اولیه ی جاپا.	بیکهاریی جاپا
banalingam	واقع در آنهااتا چاکرا که نماد حیواتما یا هوشیاری فردی است.	بانالینگام

bandha	بستن؛ حالتی که در آن اعضا و ماهیچه ها منقبض و کنترل می شوند و یک قفل روانی / عضلانی ایجاد می نماید که دوباره جریان انرژی یا پرانا را در بدن هدایت می کند و آن را در ناحیه ی به خصوصی قفل می نماید. اشاره به این حقیقت که انسانها معمولا در اسارت جهل (avidya) قرار دارند و این امر آنان را بجای زندگی در سایه رهایی درونی ناشی از دانایی (ویدیا، جنانا)، به سوی یک زندگی تحت حاکمیت رفتار کارمایی قرار می دهد.	باندها (باندا)
basti	سومین شات کارما؛ تنقیه ی یوگایی؛ روش پاکسازی روده ها به وسیله ی بالا کشیدن آب از طریق مقعد با تمرین نولی کریا.	باستی
bhadra	مهربان؛ فیض بخش.	بهادارا
Bhagavad Gita	نغمه ی ایزدی؛ بخشی از ماهابهاراتا، رزم نامه ی مشهور هندو. آموزه های لرد کریشنا به شاگردش آرجونا در آغاز جنگ کوروک شترا با توضیح سانیاسا یوگا، کارما یوگا، باکتی یوگا و گیانا یوگا.	بهاگاواد گیتا
bhagavan	"کسی که صاحب تمام توانگریهاست" یعنی خداوند متعال. الهه، کسی که دارای شش قدرت فوق بشری برکت، قدرت، خرد، بی تعصبی، جلال و شکوه و علم لایتناهی می باشد.	بهاگاوان
bhagavata purana	بهاگاواتای سنتی، کتابی حجیم با قدمت ده قرن که به وسیله راهبان ویشنو، به ویژه در تجسم وی بصورت کریشنا تقدیس می شود. شریما د _ بهاگاواتا نیز نامیده می شود.	بهاگاواتا پورانا
Bhairava	نام لرد شیوا که اشاره به وضعیت ماورای هوشیاری فردی و دنیوی دارد.	بهایراوا
bhajan	نغمه ی عابدانه.	بهاجان
bhakta	عابد، فدایی؛ مرید فرقه بهاکتی یوگا بهاکتی (Bhakti): ارادت، عشق، عشق بهاکتا به خداوند یا گورو به عنوان مظهر خداوند، همچنین عشق خداوند به مرید.	بهاکتا
bhakti	وقف و از خود گذشتگی خالص و بی غش، عبادت، سرسپردگی معنوی و وقف، خدمت صمیمانه به پروردگار.	باکتی (بهاکتی)
bhakti rasamrita sindhu	رساله ی مربوط به خدمت عابدانه که در قرن شانزدهم توسط شریلا روپاگوسوامی به زبان سانسکریت نوشته شده است.	بهاکتی راسامریتا سیندهو
bhakti sutra	کلمات قصار در باره عشق، مجموعه ای از کلمات قصار درباره یوگایی عاشقانه که به وسیله نارادای حکیم تألیف شده است، کتاب دیگری با	بهاکتی سوترا

	همین عنوان نیز به شاندریلیای حکیم منسوب است.	
bhakti yoga	راه و طریقت یوگایی وقف و از خودگذشتگی؛ بهاکتی یوگا به نه بخش تقسیم می شود که عبارتنداز: سراوانا (شنیدن درباره معبود) ، کیرتانا (ذکر شکوه و جلال معبود) ، اسمارانا (به یاد داشتن نام و حضور معبود) ، پاداسوانا (خدمت به معبود) ، آرچانا (پرستش معبود) ، واندانا (کرنش کردن در برابر معبود) ، داسیا (احساس خادم بودن در برابر معبود) ، ساکھیا (دوستی با معبود) ، آتما نیودانا (سرسپردگی کامل به معبود).	باکتی یوگا
bhang	یک داروی مخدر که با روغن گیری از گیاه شاهدانه ی یک ساله به دست می آید.	بهانگ
bhalabhati	به کاپال بهاتی kapalabhati مراجعه کنید.	بهالابهاتی
bhalarandhra	به برهمارندهارا brahmarandhara مراجعه کنید.	بهالارندهارا
bharata	امپراتور باستانی جهان که پاندواواها از نوادگان او هستند.	بهاراتا
bhasma	عصاره ی تصفیه ی شده ی خاکستر؛ خاکستر مقدس.	بهاسما
bhastrika	دم آهنگری.	بهاستریکا
bhastrika pranayama	تنفس دم آهنگری که در آن نفس از بینی به نسبت مساوی با شدت به درون کشیده و بیرون رانده می شود، همانند عمل تلمبه زنی دم آهنگری.	بهاستریکا پرانایاما
bhava	گرایش یا احساس شدید درونی؛ وضعیت ذهن و بدن؛ جذب به یا خلسه، مرحله ی پیش از مرحله ی عشق پاک و خالص برای خداوند در طریقت بهاکتی.	بهاوا
bhawana	احساس وقف و سرسپردگی.	بهاوانا
bheda	نفوذ کردن، رسوخ کردن؛ به ویژه در ارتباط با نفوذ در یک چاکرا.	بهادا (بهدا)
bhedan	نفوذ و رسوخ کردن، تمیز و تبعیض، فرق گذاشتن.	بهدان
bhiksha	درخواست صدقه و خیرات به ویژه غذا.	بهیکشا
bhishma	فرمانده ی کل و سردار بزرگ ملقب به پدر بزرگ سلسله ی کورو.	بهیشما
bhikshu	مانک ، سانپاسین.	بهیکشو
bhoga	خشنودی، لذت و تجربه ی حسی و دنیوی	بهوگا
bhoochari	موداری خیره شدن به نقطه ای در فضا که قدرت می بخشد.	بهوچاری
bhoota	عنصر.	بهوتا

bhramari	زنبور سیاه نر.	بهراماری
bhramari pranayama	تنفسی با صدای وزوز زنبور سیاه که در آن صدای وزوز ملایمی مانند صدای زنبور تولید می شود.	بهراماری پرانا یاما
bhramar guha	اقامت گاه مخفی برهمن؛ نام دیگر آجنا چاکرا.	بهرامار گوها
bhrikuti	مرکز بین دو ابرو.	بهریکوتی
bhrumadhya	مرکز بین دو ابرو؛ کشرام یا نقطه تماس آجنا چاکرا.	بهرومادھیا
bhujanga	مار.	بھوجانگا
bhajangasana	وضعیت مار کبری؛ دراز کشیدن بر روی شکم روی زمین به گونه ای که کف دست ها در زیر شانه ها باشند و آهسته و از کمر به سمت پشت خم شدن و بلند کردن سر و قسمت بالای بدن توسط مستقیم کردن دست ها.	بھوجانگ آسانا
bhu loka	سطح دنیای هستی.	بھولوکا
bhumika	پنج مرحله ی تکامل ذهن که به نام های مودھا (mudha)، کشیپتا (kshipta)، ویکشیپتا (vikshipta)، اکاگرا (ekagra) و نیرودها (nirudha) منسوب هستند.	بھومیکا
bhuvar loka	قلمرو مابین زمین و بهشت، سطح اختری وجود	بھووار لوکا
bija	دانه، وضعیت دانه	بیجا
bija bindu	شاکتی بیندو، بیندویی که بالقوه خلاق است.	بیجا بیندو
bija mantra	بذر یا دانه ی مانترا، ارتعاش به خصوصی که منبعش در هوشیاری ماورای ادراک با حواس جسمانی است. یک ماتترای پایه که منشا آن در مدهوشی است.	بیجا مانترا
bindu	نقطه، جایگاه انرژی و هوشیاری بالقوه، هسته. در تانترا و هاتا یوگا نمایانگر یک قطره منی نیز می باشد. چاکرای که در قسمت بالایی پشت سر قرار دارد. تیلاکا نیز نامیده می شود.	بیندو
bindu visarga	مرکز روانی که در بالا و پشت سر واقع گردیده؛ نقطه یا قطره ای که بنیاد تمامی کائنات می باشد؛ اساس کل هستی.	بیندو ویسارگا
bodhi	ارشاد، حالت بیداری، پیر، یا بودا	بودھی
bodhi sattva	وجود ارشادکننده، در یوگای بودیستی ماهایانا، فردی که با انگیزه مهربانی و شفقت (کارونا) بخاطر دیگران به دستیابی به مقام ارشاد متعهد می شود.	بودھی ساتوا

Brahma	خالق کیهانی، یکی از سه اقنوم؛ استعداد نهانی چاکرای مولدهارا؛ اولین مخلوق جهان که تحت هدایت خداوند ویشنو تمام شکل های حیاتی جهان را خلق می کند و حکمران گونه ی شهوت است.	برهما
brahma chakra	نام دیگر مولدهارا	برهما چاکرا
brahmachari	مجرد، کسی که در هوشیاری حقیقت راستین یا برهنمن حرکت می کند؛ سالک مجردی که بر اساس تقسیم بندی چهارگانه ی مراحل زندگی در جامعه ی ودایی (آشراما) فقط به فراگیری کتب مقدس و اندرزه های پیر روحانی خود می پردازد و مانند یک خادم به او خدمت می کند.	برهماچاری
brahmacharya	خودداری، یکی از نیاماها؛ مجرد؛ حالت زندگی در آگاهی دایم از برهنمن.	برهماچاریا
brahmacharya ashrama	اولین دوره ی زندگی انسان پیش از ازدواج، زمانی که فرد به عنوان یک شخص مجرد و شاگرد تا بیست و پنج سالگی با پرتوبخش زندگی می کند.	برهماچاریا آشراما
brahmadwara	در پایینی برهما نادی، جایی که کندالینی به سوشومنا وارد می شود.	برهمادوارا
Brahma granthi	گره ی روانی خلقت واقع در چاکرای مولدهارا؛ گره روان عضلانی که در ناحیه عجان واقع شده و برای اینکه کندالینی بتواند از درون سوشومنا نادی بالا برود باید باز باشد.	برهما گرانتی
brahma jigyasa	پرسش و تحقیق در دانش روحانی.	برهما جیگیاسا
brahma jyoti	تلالوی روحانی که از بدن شخصیت متال خداوند کریشنا ساطع است و عالم روحانی را روشن می کند.	برهما جیوتی
brahmakara	شناخت اصل خویش و یکی شدن با قادر متعال.	برهما کارا
brahmaloka	اقامت گاه خداوندگار برهما و برترین سیاره در این جهان.	برهما لوکا
Brahman	ریشه ی این واژه به معنی «هوشیاری بی حد و حصر همیشه در حال انبساط» است؛ طبق فلسفه ی ودانتا نام هوشیاری متعال است. مفهوم مونیستیک (مکتب وحدت وجود) حقیقت مطلق. ۱. روح فردی. ۲. جنبه ی فاقد شخصیت و همه جا گسترده ی حق تعالی. ۳. شخصیت اعلا ی خداوند. ۴. ماهات تاتوا، یا کل جوهر مادی.	برهنمن
brahmana	برهنمن عضوی از بالاترین گروه اجتماعی جامعه سنتی هند، همچنین متن مذهبی اولیه ای که متون مذهبی و اسطوره ای ودهای چهارگانه را تفسیر می کند.	برهمانا

brahma nadi	داخل درونی ترین لایه ی نادى سوشومنا.	برهما نادى
brahmananda	درک مملو از سعادت حقيقت غايى.	برهماناندا
brahmamuharta	زمان مبارک برهما که مناسب ترین زمان برای مراقبه است؛ سه ساعت پیش از طلوع که محیط و فضا بیشتر ساتویک است.	برهماموهورتا
brahmarandhara	روزنه یا شکاف نهان در بالای سر که در زمان ماها سامادهی، کندالینی از طریق آن بدن را ترک می کند.	برهماراندهارا
brahma samhita	رساله ای است حاوی نیایشهای خداوندگار برهما به خداوند کریشنا که به وسیله ی چیتانیاماهاپرابهو در جنوب هند کشف شد.	برهما سامهیتا
brahma vidya	دانش درک شده ی برهمن.	برهما ویدیا
buddha	بیدار شده، اشاره به کسی که به مقام ارشاد(بودهی) و بنا براین رهایی درونی دست یافته است، عنوان افتخاری گوتاما پایه گذار بودیسم که در قرن ششم پیش از میلاد مسیح می زیسته است.	بودا
buddhi	عقل، قوه ی ممیزه، نزدیکترین جنبه ی ذهن به هوشیاری خالص؛ توانایی ارزیابی چیزها برای پیشرفت زندگی.	بودهی
buddhi yoga	وضعیت هوش برتر که فرد را قادر به درک هستی، ماورای ادراک با حواس جسمانی می سازد؛ عبارت دیگری است برای بهاکتی یوگا که حاکی از بهترین شکل استفاده از عقل و شعور (بودهی) می باشد.	بودهی یوگا

C

chaitanya charitamrita	زندگی نامه شری چیتانیا ماها پرابهو که کریشنا داسا کاویراجا آن را به زبان بنگالی در اواخر قرن شانزدهم تالیف کرد.	چیتانیا چاریتامریتا
chaitanya mahaprabhu	ظهور خداوند کریشنا در عصر کالی، که در ناوادوپیا در بنگال غربی در اواخر قرن پانزدهم ظاهر گشت و یوگا دهارما یعنی ذکر دسته جمعی اسماء مقدس خداوند را آغاز کرد.	چیتانیا ماها پرابهو
chaitanya purusha	وضعیت هستی برتر جایی که فرد از تمام فازهای هستی آگاه است.	چیتانیا پوروشا
chakra	دایره، چرخ یا چرخنده مانند گردباد؛ مرکز پرانیک / روانی در بدن لطیف که مسئول عملکردهای فیزیولوژیکی و روانی خاصی هستند. نقطه ی به هم پیوستن نادى ها.	چاکرا
chakrasana	وضعیت چرخ	چاکراسانا
chakshu dhauti	پاکسازی چشم ها.	چاکشو دهیوتی
chandala	سگ خور، مطرود.	چاندالا

chandra	ماه؛ فرشته ی حکمران ماه (چاندارا لوکا).	چاندرا
chandra nadi	نادی آیدا.	چاندرا نادی
chandra swara	جریان تنفس از طریق سوراخ بینی که نشانگر فعالیت نادی آیدا است.	چاندرا سوارا
charvak	یکی از مکاتب فلسفی هند که تنها پدیده های ملموس را معتبر می داند.	چارواک
chaturvarga	درست مانند پوروشارتا purushartha.	چاتوروارگا
chaturmas	از "اشراوانا" تا "کارتیک" ماه های تقویم هندو.	چاتورماس
chaturmasya	مراعات ریاضتهایی در فصل بارانی در هندوستان.	چاتورماسیا
chaturtha	چهارمین.	چاتورتا
chaturtha pranayama	یک نمرین تنفسی.	چاتورتا پرانایاما
chela	شاگرد، مرید.	چلا
chetana	هوشیاری.	چتانا
chhya siddhi	قدرتی که شخص از طریق تراناکا بر روی سایه ی خود به دست می آورد.	چایا سیدهی
chid	هوشیاری.	چید
chidakasha	فضای روحی / روانی مقابل چشم های بسته درست پشت پیشانی؛ فضای درونی که هرگاه فرد چشمان خود را در مراقبه می بندد آن را می بیند.	چیداکاش
chidananda	سعادت جاودانی هوشیاری خالص	چیداناندا
chin mudra	وضعیت هوشیاری که در آن انگشت اشاره در بن انگشت شست قرار می گیرد و سه انگشت دیگر جدا هستند، و کف دست رو به پایین است.	چین مودرا
chit	هوشیاری متعال، معرفت خالص، ماورای تقسیم فاعل و مفعول.	چیت
chitra / chitrini	سومین لایه درون نادی سوشومنا.	چیترا / چیترینی
chit shakti	قدرت حرکتی وابسته به هوشیاری خالص.	چیت شاکتی
chitta	هوشیاری فردی که شامل لایه های نیمه هوشیار و ناهوشیار ذهن می باشد؛ یکی از بیست و چهار عنصر تشکیل دهنده ی ذهن؛ بخشی از آنتاکارانا. کارکردهای آن شامل حافظه، تفکر، تمرکز، توجه و تحقیق است. ذهن معمولی و کم و بیش اتوماتیک و غیر ارادی.	چیتا
chitta vritti	حرکت یا تغییر و تبدیل فکری	چیتا ورتیتی

D

dakini	الهه ای که در مولادهارا قرار دارد.	داکینی
dakshina	راست؛ همچنین به هدیه ای که در زمان تشراف به پرتوبخش تقدیم می شود اطلاق می شود.	داکشینا
dakishna marga	به طور معمول به عنوان "مسیر دست راست" تانترا (که در مقابل چپ است) معروف می باشد، موقعیتی که فرد تمرینات برنامه ی روحی را اجرا می کند تا به شناخت خویش نایل آید. برای افراد جویایی که دارای طبیعت ساتویک هستند مناسب است.	داکشینا مارگا
dakishna nauli	انقباض شکم و معده که در آن ماهیچه های راست شکم در سمت راست جدا می شوند؛ یکی از شات کارما ها.	داکشینا نولی
dakishna swara	جریان تنفس از سوراخ راست بینی.	داکشینا سوارا
dakishna tantra	مسیر تانترا به استثنای پانچا ماکارا pancha makara و روابط جنسی بین مرد و زن.	داکشینا تانترا
dama	کنترل بدن و حواس.	داما
danda	عصا، چوب.	داندا
danda dhauti	یکی از شات کارماها؛ روش پاکسازی مری با مغز نرم چوب درخت موز.	داندا دهیوتی
danta dhauti	پاکسازی دندان ها.	داندا دهیوتی
darbha	برگ خشک شده ی گیاه کوشا.	داربها
darshana	دیدن، نگریستن؛ یکی از سیستم ها یا دیدگاههای شش گانه ی فلسفی هند که عبارتند از: سانکھیا ، یوگا ، پوروامیمانسا ، ودانتا ، وایشیشیکا و نیایا. دیدن یا ملاقات یک فرد مقدس. مشاهده، مشاهده در مفهوم کلامی و استعاره ای آن، نوعی روش فلسفی مانند دارشانا یوگای پتانجلی.	دارشانا
deva	موجود الهی، از نظر لغوی به معنی "فرد روشن شده"؛ نیرو یا قدرت برتر؛ شخص خداشناس یا شخص الهی؛ کسی (مذکر) که می درخشد، هر الهه مذکرمانند شیوا، ویشنو، یا کریشنا، در هر دو صورت حقیقت غایی و فرشته ای بلند مرتبه.	دوا
devi	کسی (مونث) که می درخشد، هر الهه مونث مانند پارواتی، لاکشمی، یا رادا در هر دو صورت حقیقت غایی (در قطب مونث خود) و فرشته ای بلند مرتبه.	دوی

devata	رب النوع.	دواتا
deeksha	تشریف یافتن به یک زندگی روحی توسط یک پیر.	دیکشا
deeksha patra	نماد یا حرفی از حروف الفبا در تشریف.	دیکشا پاترا
devadatta	جریان هوای پرانیک که موجب خمیازه و عطسه می شود.	دواداتا
devaloka	مرحله ی نور درونی.	دوالوکا
dhananjaya	یکی از اوپاپرانها upapranas که پس از مرگ در بدن باقی می ماند.	دهانانجایا
dhanur	کمان	دهانور
dhana	دارایی، ثروت، توانگری	دهانا
dhanurasana	"وضعیت کمان"؛ یکی از وضعیت های اصلی خم شدن به پشت در هاتا یوگا؛ در حالت دمر با گرفتن قوزک های پا و بلند کردن سینه و ران ها از روی زمین تمرین می شود.	دهانور آسانا
dharakasha	فضای در برگیرنده مولادهارا، سوادهیستانا و مانیپورا.	دهاراکاشا
dharana	تمرین تمرکز، ششمین مرحله ی آشتانگا یوگا.	دهارانا
dharma	کیفیت، وظیفه، مسیر درست و نیک که بنا نهاده شده و پا برجوا استوار است. یکی از پوروشارتاها. اصول دینی؛ اشتغال ذاتی و جاودان شخص یعنی خدمت عابدانه و عاشقانه به خداوند؛ نقش طبیعی که هر شخص در زندگی ایفا می کند.	دهارما
dhatu	عنصر بدن فیزیکی، مجموعاً هفت دهاتو (عنصر) وجود دارد. به ساپتا دهاتو sapta dhatu مراجعه نمایید. همچنین به طور خاص به معنی منی می باشد.	دهاتو
dhauti	دومین شات کارما؛ روش پاکسازی چشم ها، گوش ها، زبان، پیشانی، مری، معده، راست روده، مقعد. به موارد ذیل مراجعه کنید: danta dhauti, jihav dhauti, karna dhauti, kapalrandhra dhauti, chakshu dhauti, varisara dhauti, vahnisara dhauti, vastra dhauti, moola shodhana.	دهیوتی
dhumraloka	ناحیه ی ناپیدا.	دهامرلوکا
dhyana	مراقبه؛ توجه ذهن بر یک نقطه از طریق تمرکز بر یک شکل، فکر یا صدا. جذب شدن در موضوع مراقبه. هفتمین مرحله ی آشتانگا یوگای پتانجلی.	دهیانا
dhyana yoga	شکلی عمیق از تمرکز - مراقبه؛ توجه ذهنی مداوم بر روی یک موضوع یا تصویر ذهنی.	دهیانا یوگا

dhyeya	موضوع مراقبه.	دهی یا
diksha	اجازه ی ورود و تشریف که از جانب پرتوبخش داده می شود. معرفی کردن، معرفی و آشناسدن با جنبه های پنهان یوگا یا استادان یوگا در سطحی ویژه، تمامی یوگای سنتی به همین روش فعالیت می کند.	دیکشا
dosha	سه خلق بدن؛ به کافا، پیتا، واتا kapha, pitta, vata مراجعه کنید.	دوشا
drashta	بیننده؛ شاهد؛ هوشیاری.	دراشتا
dridhata	ثبات قدم.	دری دهاتا
drishti	منظره، نما، چشم دوختن و نگاه دقیق در یوگا به محل هایی مانند نوک بینی یا نقطه میان دو ابرو.	دریشتی
dugda neti	نتی شیر.	داگدا نتی
dukha/duhkha	درد، مصیبت، غم، رنج؛ یکی از واقعیت های بنیادین زندگی که از جهالت (آویدیا) ذات حقیقی ما (به عبارت دیگر، خود یا آتمان) ناشی می شود.	داکها/دوهکا
durga sapatshati	۷۰۰ ذکر در ستایش دورگا (یک متن تانتریک).	دورگا سapat شاتی
dwaita	فلسفه ی هوشیاری متعال که در آن فرد، خویش را جدای از روح متعال می بیند و مشتاق یکی شدن با آن می باشد.	دویتا
dwapara yuga	سومین دوره ی عمر در روز برهما که شامل ۸۶۴۰۰۰ سال است.	دواپارا یوگا
dwesha	یکی از کشاها؛ بیزاری یا نفرت.	دوشا

E

eka	یک، واحد، یگانه.	اکا
ekadashi	یازدهمین روز از مراحل ماه؛ مرحله ی طلوع ماه که دارای تاثیری قوی بر بدن و ذهن می باشد، در هند، روزه گرفتن در این روز توصیه شده است.	اکاداشی
ekagra	ذهن معطوف به یک نقطه، چهارمین مرحله از سیر تکاملی ذهن.	اکاگرا
ekagra vasana	تمایلات متمرکز بر تنها یک هدف.	اکاگرا واسانا
ekagrata	تمرکز ذهن بر یک نقطه.	اکاگراتا

G

gaja karani	تمرین هاتا یوگا مشابه با ویاگرا دهیوتی vyaghra dhauti.	گاجاکارانی
gandha	بو، رایحه.	گاندها

Gandharvas	موسیقی دانان و آوازخوانان آسمانی در میان فرشتگان.	گاندهارواها
Ganga (Ganges)	رود بزرگ و مقدس هند که از گانگوتری در هیمالیا به خلیج بنگال می ریزد و در فرهنگ هندو دارای اهمیت روحی، مذهبی و اساطیری است. نماد آیدا و چیتا شاکتی در یوگا.	گانگا (گنگ)
garbhasana	وضعیت زهدان، مشابه با جنین در زهدان. به وضعیت جنین نیز مشهور است.	گاربھاسانا
garbhodakashayi vishnu	به پوروشا آواتاراها مراجعه نمایید.	گاربھوداکشایی ویشنو
garima	یکی از کمالات هشت گانه؛ قدرت فوق طبیعی برای سنگین شدن به اندازه ی دلخواه.	گاریمما
Garuda	موجود نیمه پرنده نیمه انسان، مرکب خداوند ویشنو.	گارودا
gayatri mantra	مانترای مشهور و بسیار مقدس که برای همگان مناسب است؛ اوم بهو بهوا سوه تت سویتوه ورنیم بهرگو دوسیه دهیماهس دهیو یو نه پرچودیات.	گایاتری مانترا
geru	نارنجی کم رنگ که به طور آیینی توسط سوامی ها پوشیده می شود.	گرو
ghata avastha	دومین مرحله ی شنیدن نادای درونی.	گاتا آواستها
ghee	کره ای که با جوشاندن تصفیه می شود و از این رو مدت زمان ماندگاری آن بیشتر است.	گی
gheranda samhita	یکی از متون باستانی یوگایی که توسط گراند قدیس نوشته شده است.	گراندا سامهیتا
ghrita neti	شست و شوی بینی که با کره آب کرده اجرا می شود.	گهریتی نتی
goloka	کریشنا لوکا، بارگاه جاودان خداوند ویشنو.	گولوکا
gomansa	از نظر لغوی به معنی گوشت گاو است؛ اشاره به زبان دارد.	گومانسا
gomukha	صورت گاو.	گوماک
gomukhasana	وضعیت صورت گاو. یکی از وضعیت های اصلی یوگا.	گوماک آسانا
Gopas	شوهران گویی ها؛ مردان شیر فروش؛ یار و همدم لرد کریشنا.	گوپاس
Gopis	عشاق کریشنا در بریندابان.	گویی ها
Gorakhnath	یک پرتوبخش و هاتایوگی مشهور تانتریک. شاگرد ماتسیندرانات، بنیان گذار مکتب نات در هاتا یوگا، دومین فرد از هشتاد و چهار کمال یافته.	گوراکنات
gorakshasana	وضعیت یوگی گوراکنات، یکی از وضعیت پیشرفته ی یوگا.	گوراکشاسانا

goswami	سوامی، کسی که تسلط کامل بر حواسش دارد.	گوسوامی
govind	خداوند.	گوویند
granthi	گره؛ گره روانی / پرانیک در بدن لطیف. منظور از گرانتی ها سه گره روانی در چیتیرینی که مانع از جریان صعود کندالینی می شووند می باشد. براهما گرانتی ، ویشنو گرانتی و رودرا گرانتی.	گرانتی
granthi sthan	کاندا؛ نقطه ی اتصال مولادهارا و نادى سوشومنا	گرانتی استهان
grihastha	متاهل یا کسی که دارای وظایف خانوادگی و اجتماعی است.	گریهاستها
grihastha ashrama	دوره ای از زندگی بیست و پنج تا پنجاه سالگی که فرد متاهل است.	گریهاستها آشراما
guna	کیفیت طبیعت، استعداد سه گانه ی شاکتی تجلی یافته، پراکرتی، طبیعت یا به عبارتی تاماس، راجاس و ساتوا.	گونا
gupta	رمز و راز، سر، محرمانه.	گوپتا
guptasana	وضعیت سرّی، مشابه با سیدآسانا.	گوپتاسانا
guru	روحی که از نظر معنوی به روشنایی رسیده است، کسی که با آتمای خودش می تواند تاریکی، جهل و توهم را از ذهن برطرف کند و هوشیاری شاگرد / مرید را روشن گرداند.	گورو
gurukripa	فیض و برکت یوگا.	گورو کریپا
guru purnima	در هند به یک روز مقدس در تابستان برای اظهار احترام و ادب به پرتوبخش اطلاق می شود.	گورو پورنیمما
guru-shishya	مرید - مراد؛ معلم و شاگردی (از نظر معنوی)	گورو - شیشیا
gyana	دانش، معرفت، درک و شناخت، خرد و فرزانیگی	گیانا
gyana mudra	وضع یا حالت روحی / روانی معرفت و درک که در آن انگشت اشاره به نوک انگشت شست متصل است و سه انگشت دیگر کشیده و مستقیم هستند.	گیانا مودرا
gyana yoga	راه تعمق و اندیشیدن درباره ماهیت حقیقی خویشتن از طریق غور و تفکر فلسفی.	گیانا یوگا
gyanendriya	اعضای پنج گانه ی دریافت و درک حس که عبارتند از : گوش ها، چشم ها، بینی، زبان و پوست.	گیانندریا

H

Hakini	الهه ی آجنا چاکرا.	هاکینی
hamsah / hamso	صدای روحی / روانی و ذکر (مانترا). تنفس "هام سا" از نظر لغوی به	هام سا / هام سو

	معنی قو است که به واسطه ی داشتن منحصر به فرد برای جداسازی شیر و آب قدرت از اهمیت برخوردار می باشد، به طور مشابه هنگامی که مانترای هام سا / هام سو درک شود، ادراک حقیقت یا گوهر آفرینش را برمی انگیزد و بیدار می کند.	
hanuman	رب النوع میمون؛ بزرگترین هواخواه لرد راما.	هانومان
Hari	موجودی که اعمال شیطانی کسانی را که به او پناه می برند از بین می برد؛ یکی از نامهای لرد نارایانا یا کریشنا.	هاری
haritaki	گیاهی که از پودر آن برای لینت مزاج استفاده می شود.	هاریتاکی
hastamalaka	مرید آدی شانکاراچاریا.	هاستامالاکا
hatha yoga	علم یوگا که بدن فیزیکی را به وسیله ی شات کارما، آسانا، پرانایاما، مودرا، باندا و تمرکز تصفیه می نماید و مقدمه ای است بر راجا یوگا و سامادهی. در زمانهای قدیم هاتایوگا تنها به شات کارما اطلاق می شد.	هاتا یوگا
hatha yoga pradipika	متن باستانی یوگایی که توسط یوگی سواتماراما نوشته شده است.	هاتا یوگا پرادپیکا
hiranyagarbha	بدن لطیف کیهانی، زهدان طلایی، تخم طلایی، خرد کیهانی.	هیرانیاگاربها
hridaya akasha	فضای روحی / روانی مرکز قلب؛ آسمانی که در قلب به تصویر کشیده می شود. فضای قلب که بین مانیپورا و ویشودهی چاکرا تجربه می شود.	هریدایا آکاشا
hird dhauti	مرکب از چار تمرین واسترا دهیوتی، داندا دهیوتی، دهیوتی، وامان دهیوتی، ویاگرا دهیوتی.	هرید دهیوتی

I

ichchha	خواست، آرزو، تمایل، اراده؛ تمایلی که با اراده همراه است؛ عملکردهای بنیادی ذهن.	ایچچها
ichchha Shakti	قدرت اراده، نیروی خواست و آرزو که از طریق نادای آیدا جریان می یابد.	ایچچها شاکتی
ida nadi	نادای اصلی که در سمت چپ ستون مهره ها از مولادهارا به آجنا کشیده شده است و ماناس (چیتا، ایچچها) شاکتی از طریق آن جریان می یابد و فرایندهای ذهنی را هدایت می نماید. به دستگاه عصبی پاراسمپاتیک مربوط است؛ ها (Ha) در هاتا یوگا.	نادای آیدا
idam	این، همه ی این، که از "آن" یا آنچه در ماورا است متمایز می شود.	آیدام
indra	الهه ها و دوا ها؛ الهه ی تندر، رعد و برق، باران، ارباب یا لرد حواس.	ایندرا

	پادشاه اصلی بهشت و رب النوع حکمران باران. خدای خدایان در اساطیر هندو.	
indriya	حس یا عضو حسی؛ اندامهای حسی که به دو دسته کارما ایندریا (ارگانهای عملکردی) و جنانا ایندریا (ارگانهای دریافتی) تقسیم می شوند.	ایندریا
ishatva	یکی از کمالات هشت گانه؛ قابلیت خلق نمودن و از بین بردن به طور ارادی.	ایشاتوا
ishta deva	موجود دارای جسم یا کالبد که نسبت به آن احساس جاذبه می نماییم و نمودار تجلی وجود متعال است.	ایشتا دوا
ishta devata	خدای شخصی، نماد آن متعال برای هر کسی به طور شخصی، شکل یا تصویر خداوند. شکل مجسم چیزی که ما نسبت به آن احساس کشش کرده و آنرا وجود متعال می دانیم.	ایشتادواتا
Ishwara	بدن سببی کیهانی صدا، که به نام های پارابیندو، پاراشابدا، وجود متعال و خداوند نیز معروف است. حقیقت متعالی؛ اصل فناپذیر فلسفه سانکهایا؛ هستی نامتجلی؛ کیفیت یا اصل لایتغیر. در یوگا دارشانای پتانجلی به خود متعالی نیز اشاره دارد (پوروشا).	ایشواریا
Ishwara pranidhana	هدا به خداوند متعال در پندار، گفتار و کردار. یکی از پنج نیاما بر طبق سوترهای پتانجلی. توجه دائم به خداوند.	ایشوارا پرانیدھانا
ishwara tattwa	به ایشوارا Ishwara مراجعه کنید.	ایشوارا تاتوا
itaralingam	واقع در آجنا چاکرا و نمایانگر فوق هوشیاری همراه با اثر باقی مانده از نفس (ego)؛ بدن سعادت (anandamaya kosha).	ایتارلینگام

J

jada samadhi	تصلب موقتی عضلات بلافاصله پس از مرگ (حالت سطح پایینی از سامادهی).	جادا سامادهی
jagrat	حقیقت هوشیار؛ نخستین بعد هوشیاری.	جاگرات
jagrat avastha	وضعیت هوشیار ادراک و آگاهی.	جاگرات آواستها
jagrit	بیدار، هوشیار.	جاگریت
jagriti	قلمرو هوشیار، دنیای مادی حواس، وضعیت بیداری.	جاگریتی
jaina	گاه جاین نیز نامیده می شود؛ مربوط به جیناها (فاتحین)، استادان رها شده از جاینیسم؛ عضوی از جاینیسم، سنتی روحانی که به وسیله	جاینا

	واردامانا ماهویرا پایه ریزی شد، وی معاصر بودا بود.	
jala	آب.	جالا
jala basti	یکی از شات کارماها؛ تنقیه ی یوگایی با استفاده از آب.	جالا باستی
jalandhara bandha	قفل گلو که در آن چانه به طرف قفسه ی سینه پایین می آید و دست ها کاملاً کشیده و شانه ها بالا آورده می شوند. این تمرین پرانا را در نیم تنه فشرده می سازد و بدین شکل به کسب مهارت در کنترل انرژی کمک می نماید.	جالاندهارا باندا
jala neti	یکی از شات کارماها؛ پاکسازی بینی با عبور دادن آب نمک به طور متناوب از سوراخ های بینی.	جالا نتی
jala tattwa	عنصر آب، به آپاس تاتوا apas tattwa مراجعه کنید.	جالا تاتوا
Jamuna	رودخانه ای در شمال هند. به یامونا Yamuna مراجعه نمایید.	جامونا
janma	تولد؛ در قالب جسم درآمدن.	جانما
japa	تکرار مداوم مانترا.	جاپا
jati	شرایط و محیطی که فرد در آن به دنیا می آید.	جاتی
jihva	زبان.	جیوا
jihva dhauti	یکی از شات کارماها؛ پاکسازی زبان.	جیوا دهیوتی
jiva	زندگی فردی.	جیوا
jiva satta	وجود فردیت.	جیوا ساتا
jivatma	روح فردی.	جیوا آتما
jivan mukta	فردی که به سامادهی نهایی یا رهایی نایل شده است و با درک و معرفت به حقیقت متعال به زندگی مجدد در بدن ادامه می دهد. فرد رهایی یافته.	جیوان موکتا
jivan mukti	وضعیتی از هوشیاری که وقتی سامادهی نهایی رخ داده باشد به دست می آید و شخص با علم و آگاهی از آن تجربه به زندگی در دنیا ادامه می دهد.	جیوان موکتی
jnana	به گیانا gyana مراجعه کنید.	جنانا
jnana yoga	یوگای معرفت، روشی برای رهایی بر اساس معرفت یا درک مستقیم خود متعالی (آتمان) با کاربرد مداوم بصیرت و افتراق واقعی از غیر واقعی و کناره گیری از آنچه که غیر واقعی (یا بی ارتباط با رهایی) محسوب می شود؛ به گیانا یوگا gyana yoga مراجعه نمایید.	جنانا یوگا

jnanendriya	پنج عضو حسی، عضو دریافت و درک مانند چشم ها و غیره.	جانندریا
jnani	فرد به اشراق رسیده.	جنانی
jyoti	نور درونی	جیوتی
jyoti bindu	نقطه ی نورانی؛ نوک شعله.	جیوتی بیندو

K

kaala	یکی از پنج کانچوکا kanchuka؛ جنبه ی محدود کننده ی شاکتی که بعد زمان زمان را خلق و هوشیاری فردی و بدن را در داخل خود محدود می نماید.	کالا
kaama	نخستین پوروشارتا یا چاتوروارگا، لذت نفسانی، هوای نفس، میل و آرزو، شهوت.	کاما
kaamadeva	نام ایزد یا رب النوع لذت نفسانی که به نام کوپید Cupid یا خدای عشق نیز معروف است.	کامادوا
kaama roopa	در شکل کاما kaama نام کامادوا kaamadeva را بر آن گذاشتند، همچنین به اعضای تناسلی نیز منسوب است.	کاما روپا
kailash	نام قله ی کوه مقدسی در هیمالیا، نشیمنگاه لرد شیوا.	کیلاش
kaivalya	بالاترین حالت هوشیاری که عاری از هر نوع تجلی، ارتباط یا تغییر و تبدیل است؛ وضعیت مطلق.	کیوالیا
kaivalya samadhi	برترین مرحله ی سامادهی؛ به توریا turiya و نیروانا سامادهی nirvana Samadhi مراجعه نمایید.	کیوالیا سامادهی
kaki mudra	مودرای منقار کلاغ؛ غنچه کردن لب ها.	کاکای مودرا
kakini	الهه ی چاکرای آنهااتا.	کاکینی
kalaa	یکی از کانچوکاها؛ جنبه ی محدود کننده ی شاکتی که قدرت خلاقیت هوشیاری فردی و بدن را محدود می کند.	کالا
kalakundala	قدرت شیوا.	کالاکوندالا
kalapurusha	رب النوع زمان.	کالاپوروشا
kalas	قدرت انجام امور یا کمالات.	کالاها
kali	تجلی اولیه ی شاکتی، خداوند، مادر الهی، منهدم کننده ی زمان، فضا و موضوع یا به عبارتی نادانی.	کالی
kali yoga	عصر نزاع و نفاق و تزویر؛ عصر حاضر، آخرین دوره از چهار دوره ی روز برهمن و ماها یوگا که از سال ۳۱۰۲ پیش از میلاد مسیح شروع شده	کالی یوگا

	و طول مدت آن ۴۳۲۰۰۰ سال است. در این دوره انسان من حیث المجموع در اوج تکنولوژی، انحطاط، نادرستی، فساد و زوال آگاهی معنوی است.	
kalpa	دوره ای به مدت ۴۳۳۰۰۰۰۰۰۰ سال؛ روز برهنه که در آن چهار یوگا یا yuga دوره ی زندگی ۱۰۰۰ مرتبه تکرار می شود.	کالپا
kalpataru	درخت برآورده کردن آرزوها که به اختصار درخت آرزوها نیز نامیده می شود.	کالپاتارو
kama	تمایل به لذات معنوی؛ شهوت، آرزو، نیاز عاطفی.	کاما
kameshwari	نام یک الهه.	کامشواری
kanchuka	جنبه ی محدود کننده ی شاکتی کیهانی به عنوان مایا maya که مشتمل بر پنج مورد است.	کانچوکا
kanda	سرچشمه ی نادى ها در بدن لطیف به ارتفاع سی سانتی متر و پهنای ده سانتی متر که از مولدهارا تا مانیپورا واقع شده است.	کاندا
kandapida	وضعیت فشردن بیضه ها که برای حفظ برهماچاریا استفاده می شود.	کانداپیدا
kandasthan	نقطه ی اتصال نادى ها در هر دوی مولدهارا و مانیپورا.	کانداستان
kanphatta yogi	فرقه ای از یوگی ها که پیشینه ی آن ها یه گوراکنات می رسد. به معنی "یوگی با گوشهای شکافدار" زیرا گوش های آن ها سوراخ شده و حلقه ی سنگینی ترجیحاً از جنس شاخ کرگدن از گوش های آن ها آویزان است.	کانپهاتا یوگی
kantha-kupa	حفره ی گلو.	کانتا کوپا
kapal	جمجمه یا مغز پیشین.	کاپال
kapalbhati pranayama	"تنفس مغز پیشین"؛ فرایند تصفیه ی ناحیه ی پیشین مغز با تنفس سریع از طریق سوراخ های بینی با تاکید بر بازدم.	کاپال بهاتی پرانا یاما
kapal moksha	رهایی نهایی، هنگامی که روح یوگی از طریق تاج سر بدن فیزیکی را ترک می کند.	کاپال موکشا
kapalrandhra dhauti	یکی از شات کارما ها؛ پاکسازی سینوس های پیشین.	کاپال راندهارادهیوتی
kapha	یکی از سه دوشا؛ بلغم.	کافا
karana	علت، سبب.	کارانا
karana sharira	بدن سببی یا اتری؛ پوشش بدون واسطه ی روحی.	کارانا شیرا
karma	عمل؛ قانون علت و معلول؛ روش پاکسازی؛ اثرات نیمه هوشیار ذاتی که انسان را به عمل وا می دارد.	کارما

karma-phala	ثمره یا نتیجه ی عمل.	کارما پالا
karmashaya	ذخیره ی خاطره ها، اعمال، گفتار و افکار گذشته.	کارماشایا
karma yoga	مسیر یوگایی مبتنی بر عمل؛ اتحاد با هوشیاری متعال از طریق عمل که در کتاب بهاگودگیتا در خصوص آن بحث شده است. عملی غیر خودخواهانه که برای رفاه و سود دیگران و اجرای دهارما انجام می شود.	کارما یوگا
karmendriya	عضو عمل یا عضو فاعله؛ پنج عضو فیزیکی عملکرد (پاها، دستها، اندامهای صوتی، مخرج و اندام تناسلی).	کارمندریا
karna dhauti	یکی از شات کارماها که شامل پاکسازی گوش ها می باشد.	کارنا دهیوتی
karta	انجام دهنده ی عمل.	کارتا
kartik	نام ماهی از ماه های تقویم هندو.	کارتیک
karya kalpa	کسب قدرت با معکوس نمودن فرایند سالخوردگی.	کاریا کالپا
karya shakti	قدرت اجرا.	کاریا شاکتی
karya stairium	سکون و ثبات بدن؛ یکی از تمرینات یوگا که در آن بدن مانند یک سنگ ساکن نگه داشته می شود.	کاریا استریام
kati chakrasana	وضعیت چرخش یا پیچ کمر در حالتی که با پاهای جدا از هم ایستاده اید و از کمر می چرخید، یک دست بر روی آن شانه قرار دارد و دست دیگر پشت کمر است، سپس حرکت در جهت دیگر انجام می شود.	کاتی چاکراسانا
kaya	بدن	کایا
kaya sthairyam	تمرین سکوت کامل و آگاهی تمام کمال از بدن فیزیکی، بی حرکت نگه داشتن بدن مانند مجسمه؛ پیش از مراقبه.	کایا استریام
kevala kumbhaka	حبس تنفس خود به خودی، هنگامی که نوسانات و حرکات تنفس به خودی خود و بدون تلاش آگاهانه متوقف می شوند.	کوالا کامبهاکا
khechari	یکی از مودراهای هاتا یوگا.	کچاری
kirtan	خواندن نام های خداوند به صورت آواز.	کیرتان
klesha	درد، فشار یا ترس های بچه گانه که همراه با تولد انسان هستند.	کلشا
koorma	لاک پشت.	کورما
koormasana	وضعیت لاک پشت، یکی از وضعیت های پیشرفته ی هاتایوگا.	کورماسانا
korma vayu	حرکت یا جریان پرانیک که موجب پلک زدن می شود.	کورما وایو
kosha	پوسته یا بدن، قلمرو تجربه و هستی. کوشاها عبارتند از آنامایا کوشا	کوشا

	(کالبد فیزیکی)، پرانامایا کوشا (کالبد پرانیک)، مانومایا کوشا (کالبد ذهنی)، ویگیانامایاکوشا (کالبد اشراقی) و آناندامایا کوشا (کالبد سعادت).	
krikara vayu	یکی از هواهای حیاتی فرعی که علت عطسه و سرفه است.	کریکارا وایو
Krishna	از نظر لغوی به معنی "سیاه" یا "تیره" است. هشتمین تجسم ویشنو؛ آواتار که در دواپارا یوگا هبوط کرد و در روزگار گوجرات در دوارکا زندگی کرد.	کریشنا
Krishna loka	ملکوت اعلاى خداوند کریشنا.	کریشنالوکا
Krishna paksha	ماه محاق.	کریشنا پاکشا
krita yuga	به "ساتیا یوگا" مراجعه نمایید.	کرینا یوگا
kriya	فعالیت، تمرین پویای یوگا.	کریا
kriya siddhi	تله پاتی.	کریا سیدهی
kriya yoga	بخشی از کندالینی یوگا؛ کندالینی یوگا، فلسفه است و کریا یوگا تمرین می باشد.	کریا یوگا
kshama	یکی از یاماها که در هاتارآتناوالی ذکر شده است؛ عفو و بخشش.	کشاما
kshana	یک لحظه.	کشانا
kshetram	فضا، جا، ناحیه؛ نقطه تماس چاکراها که در جلوی بدن قرار گرفته اند.	کشترام
kshipta	یکی از مراحل پنج گانه ی تکامل ذهن؛ ذهن آشفته یا پراکنده.	کشپتا
kshirodakasayi vishnu	رجوع شود به پوروآواتارها.	کشیروداکاشایی ویشنو
kubera	رب النوع ثروت و داری.	کوبرا
kukkuta	جوجه.	کوکوتا
kukkutasana	"وضعیت جوجه"؛ یکی از وضعیت های پیشرفته ی هاتا یوگا.	کوکوت آسانا
kula	منشا تولد.	کولا
kumbhaka	حبس تنفس.	کامبهاکا
kumkum	پودر قرمز مقدسی که در نیایش های تانتریک و همچنین توسط زنان هندی استفاده می شود.	کامکام
kunda	نقطه ی شروع کندالینی.	کاندا
kundalini	ظرفیت، هوشیاری و انرژی روحی انسان.	کندالینی
kundalini shakti	انرژی بالقوه ی انسان که چاکرای مولدهارا خفته است و هنگام بیداری از نادى سوشومنا عبور می کند و به نام "قدرت مار" نیز معروف	کندالینی شاکتی

	است.	
kundalini yoga	فلسفه ای که بیداری انرژی بالقوه و هوشیاری ذاتی در بدن و ذهن انسان را توضیح می دهد.	کندالینی یوگا
kunjla kriya	یکی از شات کارماها؛ روش پاکسازی معده توسط نوشیدن آب نمک گرم و استفراغ آن.	کنجال کریا
kurus	به طور کلی نوادگان سلسه ی کورو و به طور اخص پسران دهریتاراشترا که در مقابل پسران پاندویا ها قرار داشتند.	کوروها
kusha	گیاه مقدسی که در مراسم مختلف مورد استفاده قرار می گیرد.	کوشا

L

laghima	یکی از کمالات هشت گانه یا قدرت های فوق طبیعی برای سبک و بی وزن شدن به اندازه ی دلخواه.	لاگهیما
laghoo shankhprakashana	یکی از شات کارماها؛ "شست و شوی سریع روده". روش اصولی و ساده ی شست و شوی جهاز هاضمه توسط نوشیدن شش لیوان آب نمک گرم و اجرای پنج آسانای خاص.	لاگهو شانکا پراک شالانا
lakh	یک صد هزار.	لاک
Lakini	الهه ی چاکرای مانیپورا.	لاکینی
lakshana siddhi	علم بر حذر داشتن.	لاکشانا سیدهی
Lakshmi	الهه ی ثروت و دارایی، همسر ویشنو و قدرت خلاق چاکرای مانیپورا.	لاکشمی
lalana chakra	مرکز شهد واقع در مقابل زبان کوچک که دارای دوازده گلبرگ است؛ جایی که اگر شهد هنگام نزول از بیندو ویساگارا در آن حبس شود، جمع می گردد.	لالانا چاکرا
laulika	نام نولی در گراند سامهیتا.	لالیکا
laya	حل شدن یا جذب شدن.	لایا
laya yoga	یکی شدن با هوشیاری متعال از طریق پرانایاما یا وقف و سرسپردگی. از نظر لغوی به معنی اتحاد به وسیله ی جذب.	لایا یوگا
leela	بازی خداوند؛ بازی متعال و روحانی یا فعالیتی که به وسیله ی خداوند متعال انجام می شود.	لیلا
linga	نمادی که نشانگر شیوا، جنبه ی مذکر آفرینش می باشد.	لینگا
lingam	سنگ بیضی که به طور طبیعی به وجود آمده است؛ نمایانگر شکل لطیف هستی فردی. شیوالینگام به طور خاص به عنوان نماد آتما و	لینگام

	روح فردی ستایش می شود.	
lobha	حرص و آز، طمع.	لُبها
loka	سطح یا قلمرو هستی؛ سیاره؛ هفت مرتبه هوشیاری که عبارتند از: بهو ، بهووار ، سوار ، ماها ، جانا ، تاپو ، ساتیا.	لوکا

M

Madhya	واسطه، متوسط.	مادها
madhyama	میانی، وسطی؛ گونه ای از کلام.	مادهیاما
madhyama nada	ارتعاش صدای لطیف.	مادهیاما نادا
madhyama nadi	سوشومنا.	مادهیاما نادى
madhyama nauli	یکی از شات کارماها؛ انقباض و جداسازی ماهیچه های راست شکم در وسط شکم.	مادهیاما نولی
maha	بزرگ.	ماها
maha bandha	قفل بزرگ؛ ترکیب قفل عجان، قفل گلو و شکم با حبس تنفس.	ماها باندا
mahabharata	بزرگترین منظومه ی حماسی هند باستان.	ماهابهاراتا
mahadeva	خداوند بزرگ؛ شیوا.	ماها دوا
maha mantra	"مانترای اعظم"؛ هاره کریشنا، هاره کریشنا، هاره کریشنا، هاره هاره / هاره راما، هاره راما، راما، هاره هاره.	ماها مانترا
maha mudra	"وضعیت یا مودرای بزرگ"؛ یکی از تمرینات اصلی هاتا یوگا و کریا یوگا که در وضعیت استاد انجام می شود و شامل اجرای همزمان قفل عجان و مودرای شامبهاوی و کچاری می باشد. همچنین به آسانایی گفته می شود که با خم شدن به جلو و قرار دادن پیشانی بر روی زمین در وضعیت نیلوفر انجام می گیرد.	ماها مودرا
maha nadi	معنی کلمه به کلمه آن "نادی بزرگ" است، سوشومنا.	ماها نادى
Mahanirvana Tantra	یکی از شصت و چهار تانترا در تمرینات کاوالامارگا تانترا برای افراد متاهل و دارای مسئولیت های اجتماعی.	ماهانیروانا تانترا
mahapralaya	قیامت کبری؛ تخریب نهایی تمامی هستی در پایان سیکل کیهانی.	ماهاپرالایا
maha samadhi	سامادهی بزرگ که در آن زمان، کندالینی به منظور پیوستن به لایتناهی بدن را ترک می کند.	ماها سامادهی
maha shakti	قدرت عظیم.	ماها شاکتی
maha siddha	معنی کلمه به کلمه ی آن "کمال یافته ی بزرگ" است؛ کسی که به	ماها سیدها

	قدرت فوق طبیعی و روحی / روانی بزرگ دست یافته است.	
mahat	هوشیاری کسهانی، فوق هوشیاری؛ ذهن برتر.	ماهات
mahatma	"روح بزرگ"؛ شخص رها شده ای که کاملاً کریشنا آگاه است.	ماهاتما
mahavakya	شطحیات چهارگانه اوپانیشادی که بیانگر حقایق متعالی ودانتایی یا وحدت بین روح فردی و روح کیهانی می باشند. ماهواکیها عبارتند از: پرچنام برهم (هوشیاری برهمن است) ، اهم برهماسمی (من برهمن هستم) ، تت توم اسی (تو همانی) ، ایم آتما برهم (خویشتن برهمن است).	ماهواکیا
maha vedha mudra	"وضعیت نفوذ کننده ی بزرگ"؛ تمرین اصلی هاتا یوگا که در وضعیت استاد با مودرای شامبهاوی و ضربه زدن کفل ها انجام می شود.	ماها ودا مودرا
mahavrata	امور واجب و مهم روحی.	ماهاوراتا
maha yajna	قربانی بزرگ که در آن فردیت نفسانی ترک می شود و در نتیجه ی آن رهرو می تواند با هوشیاری برتر متحد گردد.	ماها یاجنا
maha yuga	ترکیب چهار یوگا یا دوره.	ماها یوگا
mahima	یکی از کمالات هشت گانه یا قدرت های فوق طبیعی برای بزرگ شدن به اندازه ی دلخواه.	ماهیما
maithuna	رابطه ی جنسی بین مرد و زن به منظور بیدار کردن کندالینی شاکتی؛ پنجمین عنصر از پنج ماکارا در کالا چارا تانترا.	میتونا
makara	کروکودیل. تمرین تانتریک واما مارگا تانترا، به پانچا ماکارا pancha makara مراجعه نمایید.	ماکارا
makarasana	وضعیت کروکودیل، دراز کشیدن در حالت وانهاده بر روی شکم به گونه ای که آرنج ها بر روی زمین و چانه بر روی کف دست ها قرار گیرد.	ماکاراسانا
mala	تسبیحی از چوب صندل، چوب تولسی، دانه ی رودراکشا rudraksha، کریستال یا دیگر سنگ های قیمتی یا جنسی که پرتوبخش مشخص نموده برای شمردن تعداد مانترایی که در حین جاپا یا مانتراسادانا تکرار می شود. مالاهاپی از گل نیز به پرتوبخش اهدا می شود؛ از نظر لغوی به معنی ناخالصی است.	مالا
man	ذهن.	من
manana	فکر کردن طولانی و با دقت.	مانانا
manas	ذهن محدود، قوه و توان ذهنی برای قیاس، دسته بندی، استدلال و	ماناس

	غیره. به آنتاکارنا مراجعه نمایید.	
manas chakra	بالای آجنا چاکرا که دارای شش گلبرگ است.	ماناس چاکرا
manasik japa	ذکر خفیه؛ تکرار ذکر به طور ذهنی.	ماناسیک جاپا
manas shakti	انرژی ذهنی که در نادای آیدا جریان دارد.	ماناس شاکتی
mandala	شکلی هندسی که نشان از جنبه های عمیق تر روان انسان است و برای مراقبه از آن استفاده می شود.	ماندالا
mani	نوعی جواهر.	مانی
manipura chakra	معنی واژه به واژه ی آن "شهر جواهرات" است؛ مرکز روانی / پرانیک واقع در پشت ناف و درون ستون مهره ها؛ مرتبط با شبکه ی خورشیدی در بدن فیزیکی.	مانیپورا چاکرا
manomaya kosha	بدن روانی که روح را محصور می نماید؛ غلاف یا کالبد ذهنی.	مانومایا کوشا
manonmani	معنی تحت الفظی آن، "ذهن بی ذهن" است؛ وضعیت سامادهی؛ هوشیاری عاری از عملکردهای ذهن فردی.	مانونمانی
mantra	ارتعاش صدای لطیف، فرایند تانترا برای آزادسازی انرژی و بسط هوشیاری از حد و مرزهای آگاهی دنیوی.	مانترا
mantra anusthana	اجرای تمرین ذکر در یک شبانه روز.	مانترا آنوستهانا
mantrakara	فرد ذی صلاح برای دادن ذکر.	مانتراکارا
mantra shakti	قدرت یا نیروی مانترا.	مانترا شاکتی
mantra siddhi	توانایی برای موثر ساختن یک ذکر و تحصیل ثمرات آن؛ تکامل در تمرین مانترا جاپا.	مانترا سیدهی
Manu	رب النوع پدر بشریت.	مانو
marana	ویرانی؛ مرگ.	مارانا
marga	جاده؛ مسیر مشخص، قاعده دار و فرموله ی بسیار خوب برای رهایی.	مارگا
maruta	باد، پراناواپو.	ماروتا
Mathura	نام یک شهر؛ محل اقامت لرد کریشنا در ساحل رودخانه ی جامونا (یامونا).	ماتورا
matra	واحد اندازه گیری زمان، اندکی طولانی تر از یک لحظه.	ماترا
matsya	از نظر لغوی به معنی ماهی است، یکی از پنج ماکارا.	ماتسیا
matsyasana	وضعیت ماهی که برای اجرای آن در حالی که در وضعیت نیلوفر نشسته اید به سمت عقب متمایل می شوید و تاج سر بر روی زمین	ماتسی آسانا

	قرار می گیرد.	
Matsyendranath	اولین پرتوبخش در آیین هاتا یوگا، پرتوبخش یوگی گوراکنات. اگرچه آیین او شیوائیسم بود، او را یک قدیس بودایی و رب النوع محافظ نپال نیز در نظر می گیرند.	ماتسیندرانات
matsyendrasana	"وضعیت ماتسیندرانات"؛ وضعیت های اصلی هاتا یوگا که شامل پیچش ستون مهره ها است؛ مبتکر آن ریشی ماتسیندرانات می باشد.	ماتسیندراسانا
maya	از نظر لغوی به معنی وهم است؛ قدرت مستور نمودن شاکتی آشکار؛ طبیعت وهمی دنیای محسوس؛ انرژی خداوند متعال که موجودات زنده را به سوی فراموشی از سرشت روحانشان و غفلت از خدا سوق می دهد.	مایا
mayavadi	بی هویت گرا.	مایاوادی
mayor	طاووس.	مایور
mayor asana	"وضعیت طاووس"؛ وضعیت پیشرفته ی هاتایوگا که با تراز کردن بدن بر روی دست ها، چاکرای مانیپورا بیدار می شود.	مایور آسانا
Meru	کوه، کوه اساطیری مشهور که مشابه کوه المپوس در یونان است، همچنین به نام منزل خدایان (Sumeru) است.	مرو
merudanda	ستون مهره ی انسان.	مروانداندا
mitahara	تغذیه متعادل.	میتاهارا
moha	گیجی، آشفتگی؛ شیفتگی، شیدایی؛ وضعیت جهل؛ وضعیت حماقت.	موها
moksha	رهایی از چرخه ی تولد و مرگ و وهم مایا.	موکشا
moola	ریشه.	مولا
moola bandha	یکی از تمرینات یوگا که در آن چاکرای مولادهارا به منظور بیداری کندالینی تحریک می شود. انقباض عجان در مردان و دهانه ی رحم در زنان.	مولا باندا
mooladhara chakra	پایین ترین مرکز روانی و پرنایک در بدن انسان و طرح سیر تکاملی انسان که از آن مکان کندالینی شاکتی پدیدار می شود؛ این چاکرا در مردان در ناحیه ی عجان و در زنان در دهانه ی رحم قرار دارد و به شبکه ی دنبالچه ای متصل است.	مولادهارا چاکرا
moola shodhana	یکی از تمرینات دهیوتی کارما؛ پاکسازی مقعد.	مولا شودانا
mool mantra	بیجا مانترای مولادهارا چاکرا؛ (Lum).	مول مانترا
moorchha pranayama	"تنفس خلسه ای" که در آن دم آهسته انجام می شود و برای مدتی	مورچا پرنایاما

	طولانی نگه داشته می شود.	
mouna	سکوت، ساکت باقی ماندن برای مدت زمانی مشخص.	مونا
mudha	وضعیت راکد ذهن، اولین حالت از پنج بهومیکا، مرحله ی مقدماتی در سیر تکاملی ذهن.	مودها
mudra	از نظر لغوی به معنی "وضع" می باشد؛ وضعیت فیزیکی، ذهنی، روحی و روانی که انرژی کیهانی را ظاهر و در مسیرهای به خصوصی در بدن و ذهن جاری می سازد. مودراها حرکات ظریف فیزیکی هستند که قوه ی درک را تقویت کرده، سطح آگاهی و هوشیاری را توسعه می دهند و عمق می بخشند. مودراها همراه با آسانا، پرانایاما و یا بعد از آنها انجام می گیرد. همچنین به معنی "دانه" است، یکی از ارکان پنج ماکارا pancha makara در تانترا.	مودرا
mukta	رهایی یافته، آزاد شده.	موکتا
muktasana	وضعیت آزادی بخش.	موکتاسانا
mukta triveni	اتصال سه نادی آیدا، پینگالا و سوشومنا که از طریق آن رهایی حاصل می شود؛ نام دیگری برای اجنا چاکرا.	موکتا تریونی
mukti	رهایی آزادی، رهایی هوشیاری از زنجیره ی تولد و مرگ و توهم.	موکتی
muladhara	اولین و پایینترین چاکرا که نشیمن گاه کندالینی است.	مولادهارا
mulashudhana	یکی از فنون هاتا یوگا برای پاکسازی مقعد و ورزش دادن ماهیچه های حلقوی با انگشتان.	مولا شودهانا
mumukshawa	تنفس شدید به منظور رشد روحی.	موموک شاوا
muni	حکیم، مرتاض، زاهد، تارک دنیا، از نظر لغوی به معنی "فرد ساکت".	مونی
murti	بت.	مورتی
murchha	کم رنگ شدن ذهن؛ خلسه ی ذهن.	مورچها

N

nada	صدا، به ویژه صدای درونی؛ ارتعاش صدای لطیف، ارتعاشی که از اتحاد عناصر شیوا و شاکتی ایجاد می شود؛ همچنین کشیده ادا کردن صداها در مانتراها.	نادا
nada yoga	یوگای اصوات درونی.	نادا یوگا
nadanusandhana	تمرکز بر روی صدای درونی.	ناداآنوساندھانا
nadi	جریان؛ مجرای لطیف انتقال انرژی در بدن پرانیک که مشابه مریدین	نادی

	ها در طب سوزنی می باشد. گذرگاه پرانا در بدن اختری.	
nadi shodhana pranayama	"تنفس پاک کننده" که نادی ها را با تنفس متناوب از سوراخ بینی تصفیه می نماید و جریان شاکتی را نادی های آیدا و پینگالا از طریق تنفس در سوراخ های راست و چپ بینی متعادل می نماید.	نادی شودانا پراناایاما
naga vayu	جریان هوای پرانیک که موجب آروغ و سکسه می شود.	ناگا وایو
naishkarma	اصطلاحی دیگر برای آکارما.	نایشکارما
nama	نام، صورت ناویژه یا زمخت صدا.	ناما
namaha	سلام؛ درود.	ناماها
namasmarana	به یاد داشتن نامهای خداوند از طریق تکرار آنها.	ناماسمارانا
narayana	شکل چهار دست خداوند کریشنا که بر سیارات وایکونتها حکمرانی می کند. ویشنو؛ حامی زندگی؛ حیات تمامی زنده ها.	نارانا یا
nasagra / nasikagra	نوک بینی؛ مرکز روحی / روانی در نوک بینی.	ناساگرا / ناسیکاگرا
nasagra / nasikagra drishti	خیره شدن به نوک بینی.	ناساگرا / ناسیکاگرا دریشتی
nasagra / nasikagra mudra	وضعیت قرار گرفتن دست ها در حین تمرین پراناایاما برای آن که تنفس از سوراخ های بینی به طور متناوب جریان یابد.	ناساگرا / ناسیکاگرا مودرا
natha	لرد، خداوند، صاحب.	ناتا
nauli	"ماساژ شکمی"، پنجمین شات کارما که در آن ماهیچه های راست شکم منقبض می شوند و از نظر عمودی مجزا می گردند.	نولی
neti	فرایند پاکسازی سینوس ها در هاتا یوگا با آب، روغن، رشته ی نخ و موارد دیگر. به روایتی این تمرین ناحیه ی مربوط به حس بویایی را که در بالای سینوس های جلویی قرار دارد تحریک می نماید و بدین صورت به بیداری آجنا کمک می کند.	نتی
neti kriya	سومین شات کارما، "پاکسازی بینی" با آب نمک یا یک رشته ی موم اندود.	نتی کریا
nididhyasana	غوطه ور شدن کامل در مراقبه.	نیدیدهی آسانا
nidra	خواب.	نیدرا
nigama	آن بخش از کتاب های تانترا که در آن شاکتی آموزگار شیوا است. کتاب های مقدس دوره ی کالی یا عصر حاضر.	نیگاما
nilimpa	تصویری که به کمک آن خداوند را بتوان درک کرد نه آن که به آن	نیلیمپا

	صورت تجسم نمود.	
nirakara tattwa	حقیقت بی شکل.	نیراکارا تاتوا
niralamba	بی اتکا، بدون حمایت.	نیرالامبا
nirgarbha pranayama	پرانایاما بدون تکرار ذهن.	نیرگاربه پارانایاما
nirguna	شکل یا صورت آزاد از سه گونا؛ بدون صفت یا کیفیات مادی؛ این اصطلاح در رابطه با خداوند متعال دال بر آن است که خداوند ورای کیفیات مادی قرار دارد.	نیرگونا
nirlipta	بی آرایش.	نیرلیپتا
nirodha	مسدود، متوقف.	نیردها
niruddha	حالتی که ذهن متوقف می شود یا از کارکرد آن جلوگیری می شود؛ ماورای سه کیفیت یا گونا.	نیرودها
nirvana	براندازی همه ی وابستگی ها به دنیای مادی توسط یک جیواآتمن، که از نابودسازی همه ی تمایلات دنیای مادی منتج می گردد.	نیروانا
nirvana Samadhi	بالاترین حالت سامادهی که در آن تنها هوشیاری کیهانی یا فوق هوشیاری باقی می ماند.	نیروانا سامادهی
nirvichara	مراقبه بر بی فکری؛ بی فکری.	نیروویچارا
nirvikara	تاثیر ناپذیر.	نیروویکارا
nirvitarka	مراقبه ی فاقد ادراک؛ نبود آشفتگی و اختلال در سه فریند شناخت، شناخته شونده و شناسنده.	نیروویتارکا
nirvitarka Samadhi	ویتارکا آسام پراج ناتا سامادهی؛ مرحله ی منفی ویتارکا سام پراج ناتا که در آن ناآگاهی از صورت ناویژه یا زمخت شی یا موضوع وجود دارد؛ بدون کلام.	نیروویتارکا سامادهی
nishkama karma	انجام عمل بدون انتظار نتیجه.	نیشکاما کارما
nishpatti avastha	چهارمین مرحله ی شنیدن نادای درونی.	نیشپانی آواستها
nivritti	ترک وریتی ها و دنیای بیرونی.	نیوریتی
niyama	واجبات؛ قوانین راجا یوگا، که طبق گفته ی پتانجلی مشتمل بر پنج مورد می باشد.	نیاما
nyaya	منطق، شاخه ای از فلسفه ی هندی.	نیایا

O

ojas	برترین شکل انرژی در بدن انسان که یوگی ماهیت آن را از جنسی به	اوجاس
------	--	-------

	روحي تبديل مي ڪند؛ قدرت حياتي، نيروي زندگي؛ انرژي جنسي تصعيد شده؛ ڪنداليني شاکتي.	
Om	ارتعاش کيهاني ڪائنات؛ مانترای جهاني که نمايانگر چهار مرحله ی هوشیاری، نیمه هوشیاری، ناهوشیاری و فوق هوشیاری. هجا مقدس که مظهر حقیقت مطلق است؛ کلام قدرت.	أم

P

pada	پا یا سق پا؛ بخشی از یک شعر یا قطعه ی ادبی.	پادا
Padma	لوتوس، نیلوفر؛ نام دیگری برای چاکراهایی که شبیه به نیلوفر هستند.	پادما
padmasana	"وضعیت نیلوفر"؛ وضعیت باستانی مراقبه که پای چپ بر روی ران پای راست و پای راست بر روی ران پای چپ قرار می گیرد.	پادماسانا
paksha	دو هفته، چهارده روز.	پاکشا
panchadashakshari	ذکر پانزده حرفی.	پانچاداشاکشاری
pancha klesha	بلایای پنج گانه نادانی، منیت، میل و کشش، بیزاری و ترس از مرگ.	پانچا کلشا
panchakshara mantra	اوم نمه شیوای	پانچاکشارا مانترا
pancha makara	پنج ماکارا، تمرینات پنج گانه ی کاوالاچارا تانترا که عبارتند از: مامسا (mamsa)، مادهیا (madhya)، ماتسیا (matsya)، مودرا (mudra) و میتونا (maithuna) که از گوشت، شراب، ماهی، حبوبات و آمیزش جنسی استفاده می کند.	پانچا ماکارا
pancha tattwa	پنج تاتوا، عناصر پنج گانه: خاک، آب، آتش، هوا و اتر؛ به پريتوی (prithvi)، آپاس (apas)، آگنی (agni)، وایو (vayu)، آکاشا (akasha) مراجعه کنید.	پانچا تاتوا
pandavas	پنج پسر پادشاه پاندو یعنی یودهیشت هیرا، بهیما، آرجونا، ناکولا و ساهدوا.	پانداواها
pandu	برادر دهریتارشترا و پدر پانداواها.	پاندو
panth	مسیر ظهور و تجلی.	پنت
para	متعال؛ ماورا؛ این واژه در کتاب بهاگاواد گیتا اشاره بر هدف متعال زندگی دارد.	پارا
parabindu	بدن سببی کیهانی، ایشوارا تاتوا.	پارابیندو
paralingam	نماد روح (self) در چاکرای ساهاسرارا که نمایانگر آگاهی کیهانی	پارالینگام

	است.	
param	بالاترین، متعال.	پارام
paramahansa	قوی بزرگ که قادر به جداسازی شیر از آب است؛ عنوان شخصی که هوشیاری او تصفیه و تصعید شده است و قادر به جداسازی پوروشا از پراکرتی یا به عبارتی آگاهی برتر از آگاهی پایین تر می باشد.	پارام آهامسا
paramatma	آتمای متعال، روح جهانی یا کیهانی؛ وجه موضعی خداوند متعال؛ شاهد ساکن در قلب و هادی متعال که همراه یکایک ارواح فردی است.	پارام آتما
param nada	لطیف ترین ارتعاش صدای سببی، ایشوارا تاتوا.	پارام نادا
parampara	سلسله ی پیران.	پارام پارا
param Shiva	نور.	پارام شیوا
parananda	شادی و سرور الهی.	پاراناندا
paraviragya	بالاترین مرحله ی ویراگیا.	پاراویراگیا
paravrajika	سرگردان، عنوان فردی که در اولین مرحله ی مسیر آیینی تسلیم و سرسپردگی است.	پاریوراجیکا
Paravati	همسر لرد شیوا.	پاراوراتی
parichaya avastha	سومین مرحله ی دریافت و درک نادا.	پاریچایا آواستها
pachim	غرب یا قسمت پشت بدن.	پاچیم
pachimottanasana	وضعیت کشش پشت؛ یکی از وضعیت های اصلی هاتا یوگا که در آن به جلو خم می شوید و انگشتان شست پا را به هم چسبانده پاها را در جلو می کشید.	پاچی موتان اسانا
pashinee mudra	مودرای خم شدن؛ وضعیت معکوس به گونه ای که وزن بدن بر روی پشت شانه ها و سر می باشد، زانوها بر روی زمین و سر مابین آنها قرار دارد.	پاشینی مودرا
pashyanti	دیدن؛ نوعی کلام یا صدای الهام شده.	پاشیانتی
pashyanti nada	ارتعاش صدا در بدن لطیف کیهانی.	پاشیانتی نادا
patanjali	ارائه کننده ی فلسفه ی یوگا و آستانگا یوگا، نویسنده ی یوگا سوتراها، هم عصر لرد بودا.	پتانجلی
pawan	باد، پرانا وایو.	پاوان
pawan tattwa	عنصر هوا، به vayu tattwa مراجعه نمایید.	پاوان تاتوا

payaswini nadi	در شست پای راست بین پوشا و پینگالا خاتمه می یابد.	پایاسوینی نادى
pinda	قفس، بدن فیزیکی.	پیندا
pingala nadi	نادی اصلی قرمز رنگ در سمت راست ستون مهره ها که پرانا شاکتی را هدایت می کند. از سمت راست مولادهارا و از مقابل آیدا بیرون می آید و با هر یک از چاکراها تقاطع دارد و سپس به سمت راست آجنا می رسد. همچنین با قلمرو تجارب دنیوی آگاهی و بیرونی در ارتباط است. تا (Tha) در هاتا یوگا.	نادی پینگالا
pitta	یکی از سه دوشا یا سه خلق؛ صفرا.	پیتا
plavini pranayama	"تنفس بلع هوا" که در آن هوا به درون معده بلعیده می شود و حبس می گردد.	پلاوینی پرانایاما
pooja	ستایش، عبادت.	پوجا
pooraka	دم.	پوراکا
poornima	روز یا شب ماه کامل.	پورنیمما
poosha nadi	یکی از ده نادى اصلی؛ پشت پینگالا، از گوش راست تا شکم کشیده شده است.	پوشا نادى
pragya / prajna	شهود، منبع الهام در فرد.	پراگیا / پراجنا
prajna	درایت، متضاد جهالت روحی (آجنانا، آویدیا)، یکی از دوروش رهایی در یوگای بودیستی، روش دیگر، روش مهارتی (اوپایا) یا همان شفقت (کارونا) است.	پراجنا
prakamya	برآورده شدن آرزو به طور قطع.	پراکامیا
prakasha	نور، اشراق، روشنایی درونی یا لطیف.	پراکاشا
prakriti	طبیعت، شاکتی تجلی یافته، کائنات، بر طبق فلسفه ی سامکھیا مرکب یا حامل پوروشا (هوشیاری)؛ ماده ی اصلی یا اصل دنیای مادی یا جهان ظاهر؛ طبیعت، که چند سطحی است و براساس یوگادارشانای پتانجلی، شامل بعد بی پایان (به نام پرادانا یا "بنیاد")، سطوح هستی نهان (موسوم به سوکشما پاروان)، و بخشی مادی یا زمخت (موسوم به ستولاپاروان) است. تمامی طبیعت، فاقد هشیاری (اسیت) فرض می شود و به همین دلیل در تقابل با خود عروج کننده یا روح (پوروشا) در نظر گرفته می شود.	پراکریتی
prakriti laya	استغراق در طبیعت، حالتی برتر از وجود که به رهایی واقعی (کایوالیا) دسترسی نمی یابد، فردی که در این حالت قرار دارد.	پراکریتی لایا

pralaya	وضعیت دوره ای نامریی یا پنهانی بودن جهان مادی.	پرالایا
pramana	گواهی یا اندیشه ی درست.	پرامانا
prana	نیروی حیاتی؛ اولین نیرو از نیروهای فرعی پنج گانه که در ناحیه ی قلب و ریه ها عمل می کند. این نیرو همتای روانی تنفس فیزیکی است؛ انرژی حیاتی که در بردارنده ی زندگی و آفرینش است، در کل خلقت نفوذ می نماید و در هر دو عالم کبیر و صغیر وجود دارد.	پرانا
prana loka	درجه یا مرحله ای از هستی که پرانا تجلی می یابد.	پرانا لوکا
pranamaya kosha	غلاف یا کالبد انرژی.	پرانا مایا کوشا
prana shakti	نیروی پرانا.	پرانا شاکتی
pranava	مانترای اُم (Om) .	پراناوا
prana vayu	جریان هوای پرانیک؛ همچنین به جریان مخصوصی که در ناحیه ی قفسه ی سینه از گلو تا دیافراگم تمرکز یافته، نیز اطلاق می شود که عهده دار فرایندهای استنشاق و جذب می باشد.	پرانا وایو
prana vidya	دانش کنترل پرانا.	پرانا ویدیا
pranayama	روش تنفس و حبس تنفس که ظرفیت پرانیک را افزایش می دهد. چهارمین مرحله ی آشتانگا یوگا؛ شامل دم (پوراکا)، حبس نفس (کومباکا)، و بازدم (رساکا) آگاهانه. در مراحل پیشرفته، حبس نفس خود به خود به مدت طولانی تری انجام می شود.	پرانا یاما
prapti	یکی از کمالات هشت گانه؛ توانایی سفر به هر جا.	پراپتی
prarabdha	جمع کل اعمال گذشته.	پرارابدها
prasad	لطف یا برکت؛ غذا یا شیرینی که هنگام عبادت به پروردگار متعال تقدیم می گردد؛ غذای متبرک؛ پیشکش (معمولا غذا) به پرتوبخش یا قدرت برتر و یا دریافت هدیه از آنها.	پراساد
prasadam	غذای مقدس یا خوراک تطهیر شده؛ خوراکی که با عشق و عبودیت به خداوند کریشنا تقدیم شده است.	پراسادام
Pratitya-Sumutpada	فرمول بودا مبنی بر قانون سببی تولید به عنوان "اصل یا منبع وابسته".	پراتی تیا - سوموت پادا
pratyahara	کنار زدن حواس، اولین مرحله ی متمرکز نمودن ذهن، نقطه یا مرحله ای در تمرین یوگا که در آن ذهن به درون معطوف می گردد و رشد و توسعه، تنها با کمک پرتوبخش انجام می شود نه به صورت اختیاری. پنجمین مرحله از آشتانگا یوگا.	پراتی هارا

pratyaya	محتویات ذهن، موضوع.	پراتی آیا
pravritti	درگیر شدن و مواجهه با الگوها و تغییر و تبدیل های فکری.	پراوریتی
preya	خاصیت یا کیفیت ماده.	پریا
prema	عشق عابدانه ی خود جوش و خالص برای خداوند.	پرما
pritha	همسر پادشاه پاندو و مادر پاندواها که با نام کونتی نیز خوانده می شود.	پریتها
prithvi / prithwee	زمین.	پریتوی
prithvi tattwa	یکی از عناصر پنج گانه یا بهوتها؛ عنصر خاک.	پریتوی تاتوا
puja	نیایش؛ عبادت؛ در بسیاری از اشکال یوگا، به ویژه تانترا و بهاکتی یوگا یکی از جنبه های مهم به شمار می آید.	پوجا
punarjanma	تولد دوباره.	پونارجانما
puraka	به درون کشیدن هوا؛ دم.	پوراکا
purana	هیجده کتاب که شامل افسانه ها و داستان های اساطیری در خصوص آفرینش، آفرینش مجدد و سلسله ی حکیمان و فرمانروایان می باشد.	پورانا
purascharana	تکرار.	پوراسچارانا
purnahuti	تقدیم نهایی	پورناهوتی
purnavatara	آوتارای کامل.	پورناواتارا
purnima	ماه کامل؛ بدر ماه.	پورنیما
purusha	مذکر؛ بر طبق فلسفه ی سامکھیا، هوشیاری خالص می باشد؛ روح که در مقابل پراکریتی است. لذت برنده، که هم به روح فردی و هم به روح خداوند متعال اطلاق می شود.	پوروشا
purusha avataras	بسط های نخستین خداوند ویشنو که باعث آفرینش، بقا و نابودی عوالم مادی می شوند. کارنوداکاشایی ویشنو (ماها ویشنو) در اقیانوس علیت دراز می کشد و با تنفس خود جهان های بیشماری خلق می کند، گاربھوداکاشایی ویشنو درون هر جهان وارد می شود و تنوع ایجاد می کند و کشیروداکاشایی ویشنو (روح متعال) وارد قلب هر یک از مخلوقات و هر اتم می شود.	پوروشا آواتاراها
purushartha	هدف و قصد هوشیاری؛ چهار خواست یا نیاز اصلی که عبارتند از: دهارما، آرتا، کاما و موکشا.	پوروشارتا

R

radha	همسر کریشنا (انسان خداگونه)، نامی برا مادر الهی.	رادها
raga	بر طبق گفته ی پتانجلی یکی از کلشها است؛ تعلق و تمایل. بر طبق تانترا آن کانچوکایی است که توانایی فرد برای به کار گیر قدرت اراده و اجرای خواست را محدود می نماید.	راگا
raja	پادشاه.	راجا
rajas	دومین کیفیت طبیعت و ذهن یکی از سه گونای پراکریتی است، حرکت یا نوسان. انرژی؛ نیرو؛ عمل؛ بی قراری؛ همچنین به حیض و ترشحات تناسلی زن نیز اطلاق می شود.	راجاس
rajasika	غذایی که راجاس را فعال می کند.	راجاسیکا
raja yoga	یوگای برتر، اتحاد از طریق تمرکز ذهن، مسیر هشت گانه ای که فرمول آن توسط پتانجلی تنظیم گردیده است.	راجا یوگا
rajo guna	کیفیت حرکت، فعالیت و جنبش.	راجو گونا
rajyogi	فرد ماهر و استاد در راجا یوگا.	راج یوگی
rakini	الهه ی موجود در سوادهیستانا.	راکینی
raksha	حمایت، حفاظت.	راکشا
rakshasas	نژادی از دیوان آدم خوار.	راکشاسها
rakta bindu	بیندوی قرمز، همانند بیجا بیندو، شاکتی بیندو، بیندوی که بالقوه خلاق است و افرینش از آن جوانه می زند؛ اغلب به تخمک اطلاق می شود.	راکتا بیندو
rama	۱. یکی از اسما خداوند کریشنا به معنی "منشا و سرچشمه ی تمام لذات". ۲. رامانندرا، یکی از ظهورات کریشنا به صورت پادشاهی درستکار و صالح.	راما
ramayana	زندگی رام، یک از دو حماسه بزرگ ملی که داستان زندگی رام را بیان می کند.	رامایانا
rechaka	بازدم، تخلیه ی ریه ها.	رچاکا
rishi	بیننده ی حقیقت؛ غیگو، پیغمبر، دسته ای از حکمای ودایی، عنوانی افتخاری برای استادان خاص و بزرگ مانند رامانای حکیم درجنوب هند که به نام ماهاریشی (مشتق از ماها به معنی بزرگ و ریشی) معروف است.	ریشی
ritam	حقیقت تغییر ناپذیر غایی.	ریتام
ritambhara	داشتن تجربیات کیهانی فراوان، هماهنگی کیهانی.	ریتام بهارا

roopa	شکل، فرم.	روپا
Rudra	نام لرد شیوا در وداها؛ همچنین نشانگر اولین جنبه ی طبیعت یعنی تاماس است. عموماً بر استحالہ از طریق انهدام و ویرانی دلالت دارد. گفته شده است که رودرا از پیشانی برهما روئیده و یکی از سه اقنوم مقدس است.	رودرا
rudra granthi	"گره روانی" واقع در آجنا چاکرا.	رودرا گرانتی
rudraksha	چشم لرد شیوا؛ نوعی میوه که توسط برخی فرق مذهبی (شیوائیسم) بعنوان دانه تسبیح مورد استفاده قرار گرفته یا دور گردن، دستها یا بازوها آویخته می شود.	رودراکشا
rupagoswami	رهبر شش گوسوامی ورینداوانا که پیروان اصلی شری چیتانیا ماهاپرابهو هستند.	روپاگوسوامی

S

sabija	با دانه.	سایبجا
sabija Samadhi	فوق آگاهی همراه با تداوم نفس در حالت خفته یا دانه. هنگامی که موضوع، اساس مراقبه می شود، اتحاد ذهن با موضوع وجود دارد اما هنوز حل شدن خود به طور کامل اتفاق نیفتاده است.	سایبجا سامادهی
sada	همیشه.	سادا
sadashiva	شکلی از اشکال شیوا.	سادا شیوا
sadguru	پیر راستین؛ پرتوبخش حقیقی.	سادگورو
sadha	تمرین کردن.	سادها
sadhaka	تمرین کننده ی روحی؛ فردی که به شناخت خویش در مسیر روحی اشتیاق فراوان دارد، حقیقت راستین و هوشیاری کیهانی.	ساداکا
sadhana	برنامه ی تمرین معنوی.	سادانا
sadhu	فرد مقدس یا شخص کریشنا آگاه.	سادهو
sadguru	گوروی راستین.	سادگورو
sagarbha pranayama	تمرین پراناایما همراه با تکرار ذهن.	ساگاربها پراناایما
saguna	"دارای صفات یا کیفیات". این اصطلاح در رابطه با خداوند متعال دال بر آن است که حق تعالی دارای صفات متعال و روحانی است.	ساگوننا
sahaja	خود به خودی، طبیعی؛ داهارما یا کارمایی که شخص در آن متولد می شود. با هم متولد شدن، همزادی، اصطلاحی از قرون وسطی که بر	سাহاجا

	اساس آن عالم ماده و عالم غیر مادی از یکدیگر جدا نیستند بلکه یا بطور همزمان وجود دارند و یا جهان مادی توهم یا بازتابی از جهان غیرمادی است که غالباً به شکل خودبخود یا خود انگیز ایجاد می شود، حالت ساهاجا در واقع شرایط طبیعی، یا به عبارتی واقع بینی و روشن بینی، است.	
sahaja avastha	سامادهی طبیعی و خود به خودی که از طریق تمرین قبلی به دست می آید.	سهاجا آواستها
sahaja samadhi	فوق هوشیاری طبیعی و خود به خودی. وضعیت طبیعی درک و معرفت برای کسانی که تولدی مبارک دارند.	سهاجا سامادهی
sahajoli mudra	تمرین واجرولی توسط زنان که شامل انقباض ماهیچه های تحتانی ادراری می باشد.	سهاجولی مودرا
sahasrara chakra	نیلوفر هزار گلبرگی در تاج سر که با غده ی هیپوفیز ارتباط دارد. این چاکرا بالاترین چاکرا است که گفته شده مراقب تمامی چاکراهای زیرین است.	سهاسرارا چاکرا
sahita kumbhaka	"پرانایامی متصل" که در آن جریانی بین دم، بازدم و حبس وجود دارد.	ساهیتا کامبهاکا
sahita pranayama	به ساهیتا کامبهاکا مراجعه نمایید.	ساهیتا پرانایاما
sahita samadhi	"سامادهی" که در آن جریان هوشیار از شاهد، مشاهده و مشهود وجود دارد.	ساهیتا سامادهی
sakara ishta	ایشتای با شکل.	ساکارا ایشتا
sakshi	جنبه ای از هوشیاری فردی که "شاهد خاموش" باقی می ماند.	ساکشی
sakshi bhava	روش مشاهده نمودن، احساس شاهد بودن.	ساکشی بهاوا
salambana samadhi	به "سابیجا سامادهی" مراجعه نمایید.	سالامبانا سامادهی
samadhana	ثبات در پیگیری اجرا و کسب کمالات مسیر روحی؛ تصفیه و پاکسازی.	سامادھانا
samadhi	اوج مراقبه، حالت یکی شدن ذهن با موضوع تمرکز؛ هوشیاری فراذهنی؛ هشتمین مرحله ی آشتانگا یوگا. وضعیت قرار گرفتن ورای هستی فانی. چندین نوع سمادهی وجود دارد که چشمگیرترین تمایز بین خلسه سام پراجاناتا (آگاه) و آسام پراجاناتا (فراآگاه) وجود دارد، عوامل کارمایی جای گرفته در عمق تفکر فرد، تنها در خلسه فراآگاه حل می شوند. ورای این دو نوع خلسه، روشن بینی قرار دارد که گاهی	سامادهی

	سهاجنا-سمادهی یا خلسه طبیعی یا خودبخود نیز نامیده می شود که در این حالت، فراآگاهی فرد در خلال بیداری، رویا و خواب، بطور کامل تداوم دارد.	
samana vayu	جریان هوای پرانیک در قسمت میانی بدن که جذب پرانا و غذا را تسهیل می نماید. یکی از هواهای حیاتی پنج گانه.	سامانا وایو
samapattih	جذب کامل ذهن، هنگامی که ذهن موضوع مراقبه را کاملا پذیرفته و با آن یکی شده است.	ساما پاتی
samattwa	تعادل و توازن.	ساماتوا
samjna	درک یا معرفتی که به یک ایده یا تصویر واکنش نشان می دهد.	سامجنا
Samkhya	فلسفه ای که در پس تانترا قرار دارد و بیانگر وجود دو حقیقت جاودان است: پوروشا (هوشیاری) و پراکریتی (انرژی / ماده یا تجلیات)؛ عدد، یکی از سنن اصلی هندویسم، که با دسته بندی اصول (تاتوا) هستی و تشخیص درست آنها برای افتراق روح (پوروشا) از جنبه های گوناگون طبیعت (پراکریتی) سرو کار دارد؛ این سیستم نافذ و تثبیت شده، از رسوم دوران سامکیا-یوگای باستان (پیش از بودیسم) نشأت گرفته و به نام سامکیا-کاریکای ایشوارا کریشنا (۳۵۰ پیش از میلاد مسیح) شناخته می شد.	سامکھیا
samnyasa	رها کردن، قطع تعلقات که چهارمین و آخرین مرحله زندگی است. (رجوع کنید به آشراما) این حالت از دو مرحله تشکیل می شود. مرحله اول شامل قطع تعلق درونی به موجودات فانی و مرحله دوم قطع تعلق بیرونی به آنها است.	سامنیاسا
samnyasin	کسی که رها کرده است، زاهد.	سامنیاسین
sampradaya	پیرو.	سمپرادایا
samprajnata samadhi	حالت یا مرحله ی مثبت سمادهی که در آن نور و آگاهی وجود دارد. نوعی از سمادهی که دارای نقطه ی کانونی است و از آن نقطه رهرو معنوی باید دوباره به هوشیاری دنیوی بازگردد.	سام پراج ناتا سمادهی
samsara	چرخه ی بی پایان تولد و مرگ؛ محل تلاقی دو رود، کنایه از جهان فانی و متغیر، متضاد حقیقت غایی (برهمن یا نیروانا).	سامسارا
samskara	خاطرات ذهنی که در بدن لطیف ذخیره می شوند و به شکل الگوها یا طرح های اصلی در مغز وجود دارند.	سامسکارا
samyama	فرایند سه گانه ی تمرکز، مراقبه و سمادهی که به ترتیب مذکور اتفاق	سامیاما

	می افتند. کنترل.	
sanatana dharma	دین ابدی یا خدمت عابدانه.	ساناتانا دهارما
sandhya	مراسم عبادی که در سپیده دم، پهر و عصر انجام می شود.	ساندیا
sankalpa	قدرت عزم و اراده، نیت یا ایمان، فکری که در ذهن شکل می گیرد، همچنین حل شدن و بسط روحی نیز معنی می دهد.	سانکالپا
sankhya	فلسفه ی علمی کهن هندی که موضوعات شناخته شده را دسته بندی می کند. ۱۰. تشخیص تحلیلی بین روح و ماده. ۲۰. راه خدمت عابدانه همان گونه که خداوند کاپیلا، پسر دواهوتی توصیف کرد.	سانکھیا
sankirtana	تجلیل دسته خداوند، به خصوص از طریق ذکر نام مقدسش.	سان کیرتانا
sannyasa	مرحله ی انقطاع در زندگی یا ترک مادیات برای پرورش روحانی.	سانیاसा
sannyasa ashrama	چهارمین مرحله ی زندگی فرد که شامل زندگی آزاد از قیود اجتماعی به منظور آگاه شدن و کشف حقیقت هستی می باشد.	سانیاसा آشراما
sannyasa deeksha	تشریف یافتن به مقام سانیاسین ها؛ زمانی که طالب امور روحی وابستگی ها و تعلقات دنیوی را به عنوان هدف در زندگی ترک می کند.	سانیاसा دیکشا
sannyasi	ترک، کناره گیری، کسی که خود را از امور دنیوی جدا نموده و برای تجربه نمودن شناخت خویش زندگی می نماید.	سانیاسی
santosha	یکی از یاماها (واجبات)؛ ریاضت و قناعت.	سانتوشا
sapta dhatu	هفت عنصر تشکیل دهنده ی بدن که عبارتند از: استخوان، چربی، گوشت، خون، پوست، مغز استخوان، و اسپرم / تخمک.	سپتا دهاتو
Saraswati	الهه ی یادگیری. شکل الهی شاکتی کیهانی، الهه، قدرت خلاق برهما که دانش هنرهای ظریف و قدرت کلام را اعطا می کند.	ساراسواتی
Saraswati river	رودخانه ی زیرزمینی مقدس در هند که در پرایاگ به گنگ و یامونا متصل می شود؛ با نادی سوشومنا در بدن لطیف ارتباط دارد.	رودخانه ی ساراسواتی
sarvangasana	وضعیت ایستادن روی شانه؛ یکی از وضعیت های معکوس که مشابه ویپارت کارانی است با این تفاوت که ساق های پا و پشت عمود بر زمین هستند.	سارونگ آسانا
sarva rakshakara	حفاظت و حمایت همگان.	ساروا راکشاکارا
sat	درست، حقیقی؛ یکی از ویژگی های پروردگار متعال یا برهمن.	سات
satchidananda	سه صفت مقدس حقیقت، هوشیاری، وجد و سرور؛ بالاترین مرحله ی فوق هوشیاری.	ساتچی داناندا

satguru	پیر حقیقی، پرتوبخشی که به شناخت خویش نایل شده است، پرتوبخش یا پیر درونی.	سات گورو
satsang	جلسه ی گفت و شنود؛ گرفتن راهنمایی و دستورات معنوی از گورو.	ست سنگ
sattwa	سومین کیفیت طبیعت و ذهن که ثابت، خالص و متوازن است.	ساتوا
sattwa guna	کیفیت ثابت و خلوص نامتزلزل.	ساتوا گونا
satya	یکی از یاماها؛ صداقت، حقیقی، واقعی.	ساتیا
satya yoga	همچنین به نام کریتا یوگا نیز معروف است، اولین دوره در روز برهما که شامل ۱۷۲۸۰۰۰ سال است و افرادی که در آن زمان متولد می شدند، صادق، درست و دارای ذهن معطوف به روح و معنویت بودند.	ساتیا یوگا
saundarya lahari	یکی از نیایش های تانتریک توسط آدی شانکارا.	سانداریا لاهاری
savichara	مراقبه بر روی فکر.	ساویچارا
savikalpa samadhi	به سابیجا سامادهی (sabija samadhi) مراجعه نمایید.	ساویکالپا سامادهی
savitarka	مراقبه ی با ادراک.	ساویتارکا
savitri	الهه.	ساویتری
seetkari pranayama	"نفس هیس"، که با دم گرفتن از بین دندانهایی که محک بر هم گذاشته شده اند انجام می شود و اثر خنک کنندگی بر کل بدن دارد.	سیتکاری پرانایاما
seva	خدمت.	سوا
shabda	کلمه، مانتر، صدا، نادا. اصل خلقت مادی.	شابدا
shabda Brahman	ایشوارا تاتوا، پارابیندو، وضعیت سببی کیهانی؛ ظهور برهمن از طریق صوت.	شابدا برهمن
shakini	الهه ی موجود در ویشودهی.	شاکینی
shakti	نیروی حیاتی؛ نیروی خلاق بالقوه؛ حامل یا ناقل هوشیاری. جنبه های مونث یا همسران سه دوا ی بزرگ.	شاکتی
Shakti chalini	مودرایی که شامل ترکیبی از قفل های گلو و مولا، حبس تنفس و حرکت آگاهی از آجنا به مولدهارا و بازگشت دوباره به آجنا می باشد.	شاکتی چالینی
shakti chalana mudra	مودرای اصلی هاتا یوگا که مشابه نولی "چرخشی" است.	شاکتی چالانا مودرا
shakti puja	ستایش مادر کائنات.	شاکتی پوجا
shakti tantra	یکی از تمرینات تانتریک برای کسب قدرت از طریق کیفیت پراکریتی.	شاکتی تانترا
Shambhavi	یار مونث شامبهو.	شامبهوی
shambhavi mudra	روش یا وضعی که نشان دهنده ی صلح و تمرکز ذهن است و در آن	شامبهوی مودرا

	فرد به مرکز بین دو ابرو (تریکوتی) خیره می شود.	
Shambhu	شیوا، هوشیاری خالص، از نظر لغوی به معنی "متولد صلح و آرامش" است.	شامبهو
shankara	یکی از نام های پروردگار متعال؛ شیوا؛	شانکارا
shankaracharya	یکی یوگی به اشراق رسیده ی مشهور که فلسفه ی آدویتا (عدم دوگانگی) را با تاکید بر ذات غیر شخصی خداوند و هم هویت بودن تمام ارواح با برهمن تفسیر و منتشر نمود و فرقه ی سانیا سین ها را که امروز شاهد آن هستیم بنیان نهاد.	شانکارا چاریا
shanti	صلح و آرامش.	شانتی
sharira	بدن.	شریرا
shashankasana	وضعیت ماه؛ پاها در حالت واجراسانا، پیشانی در جلو و بر روی زمین، دست ها قلاب شده در پشت سر یا به صورت کشیده بر روی زمین در جلوی سر.	شاشانک آسانا
shastra	رساله یا مقاله ای توانا درباره ی یک موضوع، به خصوص علم و دین؛ متون مقدس ودایی.	شاسترا
shatkarma	روش های شش گانه ی پاکسازی در یوگا که عبارتند از: نئی، دهیوتی، نولی، باستی، تراناکا و کاپال بهاتی.	شات کارما
shat sampatti	خواص شش گانه.	شات سامپاتی
shaucha	یکی از نیاماها؛ پاکی، خلوص.	شاجا
shavasana	وضعیت نعش مرده که حداکثر وانهادگی را در حالت طاق باز موجب می شود.	شوا آسانا
sheetali pranayama	"نفس خنک کننده"، که دمای بدن را پایین می آورد و تشنگی را با کشیدن هوا از میان زبان تخفیف می دهد.	شیتالی پرانایاما
sheetkrama kapalbhati	گذراندن آب از دهان و خارج کردن آن از بینی.	شیت کراما کاپال بهاتی
Shesha	مادر بزرگ هزار سر که ویشنو در اقیانوس کیهانی بر روی آن استراحت می کند. همچنین تکیه گاهی که دنیای خاکی بر روی آن می چرخد؛ زمان؛ به آنانتا (ananta) مراجعه نمایید.	ششا
shishya	پیرو، شاگرد، به چلا (chela) مراجعه نمایید.	شیشیا
shiva	حالت هوشیاری خالص فردی و کیهانی، منبع اصلی یوگا. لُرد یوگی ها.	شیوا
shiva netra	نام دیگر آجنا چاکرا	شیوا نترا

shivaratri	روز مقدسی که به دعای لرد شیوا اختصاص دارد.	شیواراتری
shodhan/shodhanam	تصفیه که بر شش نوع است.	شودان/شودهانام
shoonya	فضای تهی.	شونیا
shoora nadi	از مانپیورا تا آجنا چاکرا.	شورا نادی
shraddha	ایمان قوی؛ ایمانی که از طریق توالی تجارب و از طریق شهود تقویت می شود.	شرادها
shravana	شنیدن یا گوش کردن به اصول و تعلیمات روحی.	شراوانا
shravanam	استماع درباره ی خداوند؛ یکی از نه روش خدمت عابدانه.	شراوانام
shreya	فراوانی روحی.	شریا
shrimad bhagavatam	پورانا یا تاریخی که به وسیله ی ویاسادوا به منظور دستیابی به درک عمیق از خداوند شری کریشنا نوشته شده است.	شریماد بهاگواتام
shrotrasiddhi	روشن شنوی.	شروترا سیدھی
shruti	وداها.	شروتی
shuddha	خالص؛ پاک.	شودها
shuddha sattwa	هوش خالص.	شودها ساتوا
shuddhi	خالص سازی، پاکسازی، خلوص.	شودھی
shudra	شخصی که بر اساس تقسیم بندی چهارگانه ی جامعه بر حسب حرفه، در وداها، عضو طبقه ی کارگران می باشد.	شودرا
siddha	فرد کامل یا ماهر؛ فردی که پرفیت پرانیک و توانایی روحی/ روانی خود را تا حد تسلط کامل توسعه داده است.	سیدها
siddhanta	عقاید و اصول تأیید شده.	سیدهانتا
siddhasana	"وضعیت استاد" برای مردان؛ وضعیت باستانی مراقبه برای مردان که در آن پاشنه ی پای چپ با فشردن عجان بر چاکرای مولادهارا فشار وارد می نماید.	سیدآسانا یا سیدهاسانا
siddha yoni asana	"وضعیت استاد" برای زنان؛ وضعیت باستانی مراقبه برای زنانی که در آن پاشنه ی پای چپ به دهانه ی واژن فشار وارد می نماید.	سیدها یونی آسانا
siddhi	کمال؛ یکی از قدرت های سری؛ قدرت روحی؛ ظرفیت پرانیک و توانایی روحی / روانی افزایش یافته، کمال فوق طبیعی یا غیر معمول؛ کنترل ذهن و پرانا.	سیدھی
sirshasana	"وضعیت ایستادن بر روی سر" که در آن بدن وارونه و تعادل بر روی	سیرشاسانا

	تاج سر برقرار می شود.	
sloka	آیه.	اسلوکا
smaranam	به یاد داشتن خداوند توام با عشق و عبودیت؛ یکی از نه روش بهاکتی یوگا.	سمارانام
smriti	حافظه، آن بخش از وداها که شاگردان با به خاطر آوردن آنچه پیران بزرگ درباره ی حقیقت تجربه ی درونی، بسط آگاهی و تکامل ذهن آشکار کرده اند ثبت شده است. اسمریتی شامل هر شش ودانگا، سوتراها، قوانین مانو، پوراناها، ایتیهاساها ونیتی شاستراها است. اسمریتی اصلی عبارتند از : مانو، یاج ناوالیکا، نارادا، دوال.	اسمریتی
soham	معنی کلمه به کلمه ی آن، "من آن هستم" می باشد. صدای روحی/روانی، مانترای تنفس، مانترایی که در آجاپاجاپا می رود. به کار "سو" (So) نمایانگر هوشیاری کیهانی و "هام" (Ham) نشانگر هستی و آگاهی فردی است.	سوهام
soma	شهد الهی که از ویشودهی به مانیپورا جریان می یابد و در آنجا با انرژی جنسی در می آمیزد و توسط عنصر خورشید می سوزد. این فرایند موجب کهولت و سالخوردگی و تحلیل می شود. برخی از تمرینات یوگا برای معکوس نمودن این فرایند طراحی شده اند. آنگاه انرژی جنسی به ویشودهی صعود می کند و با سوما یکی می شود. بدین صورت بدن و ذهن تجدید نیرو می کنند . جانی تازه می یابند. گیاهی که به وسیله ریشی های باستان برای بیداری معنوی و فناناپذیری مورد استفاده قرار می گرفت؛ آمریتا.	سوما
soma chakra	چاکرای شانزده گلبهرگی که در بالای چاکراهای آجنا و ماناس قرار دارد.	سوما چاکرا
sookshmodaya	بیدار کردن سطح لطیف.	سوکش مودایا
spanda	ارتعاش، یکی از مفاهیم کلیدی شایویسم کشمیر که بر اساس آن جوهرحقیقت غایی پویا است، به عبارت دیگر این حقیقت بطور ذاتی بیشتر بجای ثبات (که در ودانتای آدویتا تصور می شود) به خلاقیت روی دارد.	اسپاندا
spandana	حرکت، ارتعاش، ناگهان به زندگی جهیدن.	اسپاندانا
srishti	خلقت، آفرینش.	سریشتی
sruti	آن بخش از وداها که شاگرد مستقیماً به تعالیم پرتوبخش در خصوص	شروتی

	حقیقت و هوشیاری گوش فرا می دهد و آن ها را ثبت می کند.	
stahala basti	"باستی خشک"، یکی از شات کارماها که در آن هوا به درون روده ها مکیده می شود و سپس با منقبض نمودن ماهیچه های مقعد توسط اجرای اشوینی مودرا خارج می گردد.	استالا باستی
sthirata	ثبوت.	استیراتا
sthitaprajna	فرد خردمند.	استهیتاپراجنا
sthiti	ثبات، وضعیت ماندگار جهان خلق شده، حمایت از خلقت.	استهیتی
sthula	ناویژه، زمخت.	استولا / استهولا
sthula sharira	بدن ناویژه یا فیزیکی.	استولا شریرا
sukha	شادی، خوشی، راحتی.	سوکها
sukhapurvak	تنفس ساده و راحت.	سوکهاپورواک
sukhasana	وضعیت راحت، چهارزانو نشستن طوری که ستون مهره ها کاملاً مستقیم هستند.	سوکهاسانا
sukshma	لطیف.	سوکشما
sukshma sharira	بدن لطیف یا اختری.	سوکشما شریرا
sumeru	آخوندک تسبیح.	سومرو
suptavajrasana	وضعیت اذرخش طاق باز. واجرا، یکی از نادای ها است و به دستگاه گوارشی متصل است. این وضعیت با خم شدن به سمت عقب و گذاشتن سر روی زمین در حالی که در حالت واجراسانا نشسته اید تمرین می شود.	سوپتاواجرآسانا
surya	خورشید.	سوریا
surya bheda pranayama	"تنفس تحریک کننده ی حیات"؛ نوعی پرانایاما که در آن دم از طریق سوراخ راست بینی گرفته می شود تا نادای پینگالا را فعال نماید.	سوریا بهادا پرانایاما
surya nadi	نادای پینگالا، نادای خورشیدی	سوریا نادای
surya namaskara	سلام بر خورشید؛ گروهی از وضعیت های بسیار مفید همراه با اذکار یا نیایش های مربوط به خورشید.	سوریا ناماسکارا
surya swara	جریان تنفس در سوراخ راست بینی.	سوریا سوارا
sushumna nadi	نادای اصلی در مرکز نخاع که کندالینی شاکتی را هدایت می کند (انتقال می دهد).	سوشومنا نادای
sushupti	وضعیت مراقبه؛ ذهن و قلمرو ناهوشیار؛ خواب عمیق.	سوشوپتی

sutra	نخ؛ تعاریف جامع و مختصر یا کلمات قصار که مجموع آن ها با هم رؤس مطالب یک فلسفه را ارائه می نماید مانند یوگا سوتراهای پتانجلی.	سوترا
sutra neti	"پاکسازی بینی به وسیله ی نخ"، یکی از شات کارماها که در آن نخ موم اندود به خصوصی از یک سوراخ بینی عبور داده می شود و نوک آن از دهان بیرون می آید و سپس به آرامی به جلو و عقب کشیده می شود.	سوترا نتی
swadhistana chakra	از نظر لغوی به معنی "منزل خود شخص"؛ دومین چاکرا در نخاع و در بالای مولدهارا که با شبکه ی استخوان خاجی در ارتباط است و سیستم ادراری و تناسلی را کنترل می نماید. و با یک حالت خواب آلود نشان داده می شود.	سوادهیستانا چاکرا
swadhyaya	یکی از نیاماها؛ غور در خود و مطالعه ی متونی که درباره ی خودشناسی می باشد.	سوادهیایا
swaha	درجه ی الهی هوشیاری؛ آخرین کلمه ی برخی از مانتراها به معنی "پایان".	سواها
swami	کسی که قادر است به طور کامل حواسش را مهار کند؛ شخصی که در مرحله ی انقطاع از مادیات است. پرتوجوی سانیاسی که توسط گورو به آیین سانیاسا مشرف شده باشد.	سوامی
swapna	ذهن و قلمرو نیمه هوشیار؛ وضعیت رویا.	سواپنا
swapna siddhi	قدرت اجرا در رویا.	سواپنا سیدهی
swara	جریان تنفس در یک یا هر دو سوراخ بینی؛ همچنین به معنی صدا یا درجه ی صدا نیز می باشد.	سوارا
swara sadhaka	تمرین کننده ی سوارا یوگا.	سوارا ساداكا
swara yoga	یوگایی که در ارتباط با فرایند تنفس در دو سوراخ بینی است. تسلط در آن به درک قوانینی که تمامی اعمال را اداره می کنند می انجامد.	سوارا یوگا
swara loka	سومین قلمرو دنیا در ماورای بهووالوکا که عموماً به عنوان سوارا یا بهشت شناخته می شود.	سوارا لوکا
swargaloka	سیارات مادی بهشتی، منزل گاه فرشتگان.	سواراگالوکا
swarodaya	شروع یا طلوع سوارا در یک سوراخ بینی.	سوارودایا
swarupa	صورت یا طبیعت حقیقی خود شخص. شکل روحانی و ازلی روح یا موقعیت فطری و ذاتی روح.	سواروپا

swasamavedana	درک و شناخت خویش.	سواساموادانا
swastika	ماندالای هندو و آیین جین؛ نماد سعادت و قدرت خلاقه؛ علامت به اضافه (+) همراه با یک خط کوچکتر در جهت گردش عقربه های ساعت در انتهای هر سر، صلیب شکسته	سواستیکا
swastikasana	"وضعیت سعادت" یا وضعیت راحت؛ یکی از وضعیت های مراقبه شبیه به وضعیت استاد.	سواستیک آسانا
swayambhu	واجب الوجود، واضح، روشن، پیش خود اظهار شده.	سویامبهو
swayambhulingam	نماد روح در چاکرای مولادهارا، بدن و ذهن ناهوشیار.	سویامبهولینگام

T

tadasana	وضعیت درخت خرما؛ کشش بدن تا ایستادن بر روی برجستگی پا در بن انگشتان، دستها قلاب و کشیده شده در بالای سر.	تادآسانا
tamas	اولین کیفیت طبیعت (پراکریتی)، شاکتی و ذهن؛ سستی، تنبلی و تعلل.	تاماس
tamoguna	کیفیت جهل یا سستی؛ رخوت ذهن و سرشت.	تاموگونا
tanmatra	اصل لطیف یا اولیه ی ذهن؛ گاندا (بو)، راسا (طعم)، روپا (شکل)، اسپارشا (لمس یا حس)، شابدا (صدا)، که از آن ها عناصر پنج گانه ناشی می شود.	تانماترا
tantra	کهن ترین علم و فلسفه ی بشر که ذهن را منبسط و انرژی بالقوه و هوشیاری درونی را از ماده رها می سازد. همچنین به متونی که درباره ی فلسفه و روش های بسط ذهن و آزادسازی انرژی است اطلاع می شود که مشتمل بر شصت و چهار عدد می باشند. کتاب هایی که به فنون روحی اختصاص دارد و به صورت گفت و گوی بین شیوا و شاکتی است که دسته ای قوانین را برای مراسم مذهبی، عبادت، آیین رفتار، مراقبه و کسب قدرت برای نوع بشر عنوان می کند. نساجی، یکی از مشاغل سانسکریت شامل آموزش های تانتریک. سنت تانتریسم که بر جنبه شاکتی زندگی روحانی تمرکز دارد و در اوایل دوران پس از میلاد مسیح ایجاد شد و حدود هزار سال پس از میلاد به شکل کلاسیک خود درآمد. تانتریسم از جناح راست (داکشینا) یا محافظه کار و جناح چپ (واما) یا شاخه غیر قراردادی یا خلاف عرف تشکیل می شود که جناح اخیر در کنار سایر عوامل، از آداب و تشریفات جنسی نیز بهره می گیرد.	تانترا

tapa	گونه ی خاصی از درد و رنج؛ به آدھیباتیک (adhibautik)، آدهی دوپک (adhidevic) و آدهیاتمیک (adhyatmik) مراجعه نمایید.	تاپا
tapah	یکی از نیاماها؛ ریاضت، برطرف نمودن ناخالصی های ذهنی به وسیله ی رنج کشیدن و بردباری.	تاپا
tapa loka	ششمین سطح هوشیاری.	تاپا لوکا
tapas/tapasya	ریاضت؛ قرار دادن بدن در شرایطی که برای رفع ناخالصی ها و کمال بدن و حواس مناسب است.	تاپاس/تاپاسیا
tapasvin	روح های محترم و معزز که به مدت طولانی ریاضت را تمرین نموده اند.	تاپاس وین
tarasara mantra	اُم نامو نارایانایا (Om namo narayanaya).	تاراسارا مانترا
tat	"آن"، ماورا، غیر از "این"؛ برهمن.	تات
tattwa	عنصر، حالت واقعی یا حقیقی.	تاتوا
tattwa dharana	تمرکز بر اصول.	تاتوا دهارانا
tejas	آتش یا چراغ، درخشندگی، شعله یا نور طلایی؛ بیننده ای که ناظر بر مرتبه ی سواپنا می باشد.	تجاس
titha	آبهای مقدس؛ مکان مقدسی که معمولا دارای جایی برای غسل و شستشو می باشد.	تیرتها
tiryaka bhujangasana	وضعیت چرخشی کبری؛ اجرای بهوجانگ آسانا با پاهای جدا از هم و نگاه کردن به پشت از بالای هر شانه.	تیریاکابهوجانگ آسانا
tithi	تاریخ، اهله ی قمر.	تیتھی
titiksha	صبر و بردباری.	تیتیکشا
tivra	شدید، قوی.	تیورا
trataka	یکی از شات کارماها؛ روش خیره شدن به طور ثابت بر روی یک موضوع مانند شعله ی شمع، ماندالا یا یانترا.	تراتاکا
treta yuga	دومین دوره در روز برهما که در آن تمایل بشر به معنویت کمتر می شود. زمانی بالغ بر ۱۲۹۶۰۰۰ سال.	ترتا یوگا
triguna	سه کیفیت پراکریتی.	تری گونا
triguna siddhi	رویا بینی.	تری گونا سیدهی
trikona	مثلث.	تری کونا
trikuti	نام دیگر برای آجنا چاکرا.	تری کوتی

trimurti	سه رب النوع بزرگ.	تری مورتی
tripura	مراحل سه گانه؛ قلمروهای سه گانه.	تری پورا
tripurasura	نام یک دیو؛ هوشیاری مابعد سه قلمروی پایینی که عبارتند از ناویژه، لطیف و سببی.	تری پورآسورا
trishula	نیزه ی سه شاخه ای که لرد شیوا آن را نگه می دارد.	تری شولا
triveni	محل تلاقی و اتحاد سه نادی آیدا، پینگالا و سوشومنا در آجنا چاکرا.	تریونی
tulsi	گیاه مقدسی که به نام باسل (basel) معروف است و توسط پیروان لرد ویشنو مورد استفاده قرار می گیرد.	تولسی
turiya	از نظر لغوی به معنی "چهارمین" است؛ چهارمین مرحله ی هوشیاری، مرحله ی تجلی نیافته ی پوروشا و پراکریتی، ماورای هوشیاری، نیمه هوشیاری و ناهوشیاری.	توریا
twacha/twak	پوست، یکی از گیاندریاهها، درک و دریافت از طریق لمس کردن یا احساس.	توچا/تواک
tyaga	ترک کامل دارایی ها؛ انقطاع تدریجی ذهن از عالم مادی.	تیاگا
tyagi	فردی که رها از جذابیت های دنیوی است.	تیاگی

U

udana	جریان هوای پرانیک در ناحیه ی گلو و صورت. یکی از هواهای حیاتی پنج گانه.	اودانا
udarakarshan asana	وضعیت ماساژ شکم؛ چمباتمه زدن به گونه ای که زانوها و پاها از هم جدا باشند، دست ها بر روی زانوها باشد، یک زانو بر روی زمین در کنار پای دیگر قرار گیرد و کمر بچرخد تا بتوان از بالای شانه ای که در سمت زانوی مستقیم است به پشت نگاه کرد. سپس این تمرین در سمت دیگر انجام شود.	اودارکارشان آسانا
uddiyana	پرواز به سمت بالا.	اودیانا
uddiyana bandha	"قفل شکم"؛ کشیدن شکم و معده به سمت ستون مهره ها پس از بازدم.	اودیانا باندا
ujjayi pranayama	"تنفس روانی" که با منقبض نمودن زبان کوچک صدای خفیفی تولید می شود.	اوجایی پرانایاما
unmani	از نظر لغوی به معنی بی ذهنی است، حالت سامادهی، هوشیاری تهی از ذهن فانی.	آمانی

Upanishad	کتاب های وداها، از نظر باستانی یک صد و هشت کتاب وجود دارد که حاوی دانشی است که توسط پرتویخش برای پرتوجو فاش می شود. این ها شامل ادراکات ریشی ها و افراد بصیر درباره ی واقعیت و هویت اصلی و طبیعت هوشیاری فردی است.	اوپانیشاد
upanshu japa	تکرار نجواگونه ی ذکر. لب ها تکان می خورند اما هیچ صدایی تولید نمی شود.	اوپانشو جاپا
upaprana	پنج پرانای فرعی که مسئول عملکردهای عطسه کردن ، خمیازه کشیدن ، خاریدن ، آروغ زدن و پلک زدن می باشند.	اوپاپرانا
upasana	تمرکز، دهارانا، پرستش.	اوپاسانا
upaya	روشها، در یوگای بودیستی به معنی تمرین مهربانی(کارونا).	اوپایا
urdhwareta	یوگی ای که انرژی منی او معکوس، و به سمت بالا برگشته و به انرژی روحی تبدیل شده است.	آردهورتا
utkatasana	وضعیت چمباتمها زانوهای جدا از هم.	اوت کات آسانا یا یوت کات آسانا
uttankoormasana	"وضعیت لاک پشت خوابیده" که یکی از وضعیت های پیشرفته هاتا یوگا است.	اوتان کورماسانا
uttarayana	مدت نیم سال در تقویم هندو.	اوتارایانا
uttarkashi	مکانی مقدس در هیمالیا.	اوتارکاشی

V

Vaasudeva	کریشنا، پسر واسودوا.	وآسودوا
vahnisara dhauti	تمرین آنتاردهیوتی که در آن شکم به سرعت به درون و بیرون کشیده می شود.	واهینیسارا دهیوتی
vaikhari	نوعی کلام؛ جاپایی که آرام بیان می شود.	ویکهاری
vaikhari nada	صدا و حروف زمخت یا ناویژه.	ویکهاری نادا
vaikunthas	سیارات جاودان عالم روحانی.	وایکونتهاها
vairagi	پرتوجوی دارای ویراگیا.	ویراگی
vairagya	نبود خواست ها و تمایلات دنیوی یا شهوت، عدم وابستگی، بی تعصبی کامل.	ویراگیا
vaishnava	عابد و فدایی خداوند متعال.	وایشناوا
vaishwanara	هوشیاری خارجی.	ویشوانارا

vaishya	عضو طبقه ی کشاورزان و تاجران، بر اساس تقسیم بندی ودایی حرفه در جامعه.	وایشیا
vajra	آذرخش، صاعقه، سلاح لرد ایندرا که مانند یک دیسک مدور می باشد و نقل است که از استخوان های ریشی دادهیچا ساخته شده است. نادای ای که به او جاس مربوط است.	واجرا
vajra nadi	دومین لایه ی سوشومنا، همچنین نادای ای است که عضو تناسلی مردانه و فرایندهای آن را هدایت می کند.	واجرا نادای
vajrasana	"وضعیت آذرخش؛ وضعیت دو زانو که با نشستن بر روی پاشنه ها و قرار دان دست ها بر روی زانو ها اجرا می شود.	واجراسانا
vajroli mudra	"وضعیت آذرخش" که در آن ماهیچه های عضو تناسلی مردانه و قسمت پائین دستگاه ادراری منقبض می شود و انرژی جنسی را رو به بالا هدایت می کند. یکی از تمرینات هاتا یوگا و تانترا. این مودرا عبارت است از انقباض ماهیچه های اطراف اعضای جنسی و در مراحل پیشرفته تر به درون کشیدن مایعات به درون حالب از راه حالت.	واجرولی مودرا
vak	نادا، شابدا، کلمه، صدای آشکار.	واک
vama	چپ، مقابل، رو به رو.	واما
vamachara	کسی که تمرینات و نظریات وامامارگا تانترا را دنبال می کند که شامل رابطه ی جنسی نیز می باشد که در آن زن به عنوان پرتوبخش در نظر گرفته می شود.	واماچارا
vama marga	عموماً به عنوان "مسیر دست چپ" تانترا معروف است که در مقابل داکیشنا مارگا در نظر گرفته می شود؛ مسیر شکوفایی روحی که شامل پانچا ماکارا (pancha makara sadhana) سادانا می باشد.	واما مارگا
vama nauli	"ماساژ شکمی سمت چپ" که در آن ماهیچه های راست شکم منقبض می شوند و در سمت چپ شکم مجزا می گردند.	واما نولی
vaman dhauti	یکی از شات کارماها؛ روش پاکسازی معده توسط استفراغ ارادی. دو نوع وجود دارد: کنجال کریا (برگرداندن آب) و ویانگرا (برگرداندن غذا).	وامان دهیوتی
vama swara	جریان تنفس در سوراخ سمت چپ بینی.	واما سوارا
vamkeshawara	وجود متعالی که بخش غربی بدن فیزیکی را اشغال کرده است.	وام کشاورا
vanaprastha	مردی که بر اساس تقسیم بندی چهارگانه مراحل زندگی در جامعه ی ودایی (آشراما) دوران زندگی تاهل را سپری و از آن کناره گیری کرده	واناپراستها

	است تا رهایی رسیدن به انقطاع کامل گردد.	
varisara dhauti	شات کارمایی که در آن مقدار زیادی آب نوشیده می شود و آساناهای مشخصی اجرا می گردد تا کل دستگاه گوارشی پاکسازی شود. همچنین با نام شانکا پراک شالانا نیز معروف است.	واریسارا دهیوتی
varnashrama dharma	نظام اجتماعی ودایی که جامعه را به چهار طبقه و چهار مرحله ی زندگی روحانی (واراناها و آشراماها) تقسیم بندی می کند.	وارناشراما دهارما
varuna	صورتی از رب النوعی که عنصر آب را کنترل می کند؛ نپتون (الهه ی اقیانوس)	وارونا
vasana	تمایل و خواستی که در ذهن ناهوشیار ریشه ی عمیق دارد.	واسانا
Vashishta	ریشی و بیننده ی وداها؛ نویسنده ی بسیاری از سرودهای ودایی و صاحب "گاو فراوانی"؛ پرتوبخش خانوادگی شاه سودهاس، ایکشواکو و سری رامانندرا؛ یکی از ده پادشاهی که مانو سوامیهووا ایجاد کرد. تعالیم او در یوگا واشیشتا ثبت شده است، یکی از تفاسیر گیانا یوگا در هستی.	واشیشتا
vashitva	یکی از کمالات هشت گانه؛ توانایی کنترل نمودن تمامی چیزها اعم از جاندار و بی جان.	واشیتوا
vastra dhauti	روش "پاکسازی با پارچه" که در آن یک پارچه ی به خصوص و آماده شده بلعیده و پس از ده دقیقه بیرون کشیده می شود تا مخاط یا بلغم را از معده برطرف نماید.	واسترا دهیوتی
Vasudeva	پدر کریشنا.	واسودوا
vata	یکی از یه دوشا؛ باد و گاز.	واتا
vatakrama kapalbhati	به کاپال بهاتی (kapalbhati) مراجعه نمایید.	واتاکراما کاپال بهاتی
vatsara dhauti	مشابه با پلاوینی پراناایما با این تفاوت که هوای بلعیده شده به درون معده به جای آن که حبس شود با آروغ زدن خارج می شود.	واتسارا دهیوتی
vayu	باد، جریان هوای پرانیک.	وایو
vayu tattwa	یکی از پنج تاتوا یا ماهابهوتاها؛ عنصر هوا.	وایو تاتوا
Vedas	کهن ترین متون که شامل مکاشفات و الهامات قدیسین و افراد بصیر است و تمامی جنبه های زندگی از حقیقت متعال تا امور دنیوی را توضیح می دهد و تنظیم می نماید. وداها شامل چهار قسمت هستند. ریگ، یاجور، ساما، آرتاروا که آن ها نیز به نوبه ی خود به سامهیتا، برهما، آرنیکا و اوپانیشادها تقسیم می شوند. قدیمی ترین کتابها در	وداها

	کتابخانه ی نوع بشر.	
Vedanta	فلسفه ی بنیادی وداها؛ حد اعلی دانش ذاتی وداها؛ درباره ی حقیقت هستی، آفرینش و روح و توهم تمامی دوگانگی ها؛ فلسفه ی هندو ها مبنی بر وجود یک حقیقت غایی.	ودانتا
Vedanta Sutra	رساله ی فلسفی که ویاسادوا به رشته ی تحریر درآورد و شامل آیات موجزی است که مفاهیم اصلی اوپانیشاد را بیان می کند.	ودانتا سوترا
veera	قهرمان، فرد شجاع.	ویرا
veerasana	"وضعیت قهرمان"، آسانای اصلی از سری واجراسانا که مشخصاً برای تمرکز و تفکر جهت تمییز و تشخیص اتخاذ می شود.	ویرآسانا
veerya	انرژی، قدرت اراده، شجاعت، قوه ی مردی، منی.	ویریا
vibhuti	نمونه هایی از قدرت یا تجلی الهی.	ویبهوتی
vichara	انعکاس؛ تفکر پیوسته.	ویچارا
vichara asamprajnata Samadhi	ویچارا سامادهی که در آن فوق هوشیاری ناهوشیارانه وجود دارد؛ مرحله ی منفی ویچارا سام پراج ناتا سامادهی.	ویچارا آسام پراج ناتا سامادهی
vichara samprajanata Samadhi	دومین مرحله ی سامادهی یا فوق هوشیاری که در آن شاهد، مشهود و فرایند مشاهده به طور قطع با هم مخلوط نمی شوند و در آن فکر وجود دارد اما نه به شکل کلام.	ویچارا سام پراج ناتا سامادهی
vichar samyama	کنترل فکر.	ویچار سامیاما
vidya	درک، معرفت یا علم، به خصوص شناخت حقیقت روحی و واقعیت غیر دنیوی.	ویدیا
vigyanayamaya kosha	غلاف یا کالبد ذهن متعالی.	ویگیانایامایا کوشا
vijnana	علم یا شهود؛ شناخت و ادراک دنیای بیرونی یا عینی.	ویجنانا
vijnana siddhi	آگاهی و اطلاع از آینده.	ویجنانا سیدهی
vijnamaya kosha	بدن شهود یا معرفت و درک برتر، بدن اشراق.	ویجنامایا کوشا
vikalpa	قوه ی واهمه، قوه ی مخیله، فکر یا نتیجه گیری بدون شواهد واقعی؛ واروی فکر.	ویکالپا
vikarma	کار که برخلاف دستورات کتب مقدس انجام شود؛ عمل گناه.	ویکارما
vikas	تلاش فعال؛ دو مسیر در یوگا وجود دارد، یکی لایا است و دیگر ویکاس یا تلاش فعال.	ویکاس
vikshepa	نوسان ذهن به ویژه هنگام تمرکز. خلق ذهنی بر طبق درک محدود و ناقص.	ویکشپا

vikshipta	یکی از بهومیکاها؛ وضعیت نوسانی ذهن که بین تمرکز و پریشانی در حرکت است، هنگامی که ذهن از نقطه ی تمرکز منحرف می شود و متوجه امری خیالی یا چیزی نامربوط می گردد.	ویکشپیتا
vimala	پاک.	ویمالا
vipaka	نتیجه ی کارماها هنگامی که به فاعل واکنش نشان می دهد.	ویپاکا
vipareetkarani mudra	مودرای حرکت برگردانی؛ یکی از وضعیت های یوگا که به ویژه برای تصعید انرژی و حفظ سوما (soma) جنسی موثر است.	ویپاریت کارانی مودرا
viparyaya	ادراک نادرست.	ویپاریایا
virat rupa	یا ویشوا روپا (vishva rupa)؛ شکل جهانی خداوند متعال.	ویرات روپا
vishayakara	تعیین هویت برونی با حواس.	ویشایاکارا
Vishnu	یکی از سه اکتوم مقدس، محافظ کیهانی؛ همچنین به ظرفیت حیاتی چاکرای مانیپورا اطلاق می شود که پرانا را ذخیره و توزیع می کند تا این که سلامت و نیروی حیاتی در بدن حفظ شود.	ویشنو
Vishnu granthi	گره روانی در چاکرای آنهااتا. نمایانگر انسداد در رشد و توسعه ی روحی که توسط وابستگی های شخصی مطرح می شود.	ویشنو گرانتی
Vishnu tattwa	رده ی تجلیات الهی، بسط های اولیه یا بسط های بسط های اولیه ی خداوند، که هیچ فرقی با خود وی ندارند.	ویشنو تاتوا
vishuddhi chakra	مرکز روانی و پرانیک در ستون مهره ها در پشت گلو و در اتصال با شبکه ی گردنی، لوزه ها و غده ی تیروئید.	ویشودهی چاکرا
vishva	کائنات، کل کیهان.	ویشوا
vitarka	استدلال، گمان، احتمال.	ویتارکا
vitarka asamprajnata Samadhi	مرحله ی منفی ویتارکا سامادهی؛ فوق هوشیاری ناهوشیارانه که در آن کلام وجود ندارد.	ویتارکا آسام پراج ناتا سامادهی
vitarka samprajnata Samadhi	اولین مرحله ی سامادهی بر طبق پتانجلی که در آن سه وضعیت شاهد، مشهود و مشاهده مخلوط هستند و فکر به شکل کلام باقی می ماند.	ویتارکا سام پراج ناتا سامادهی
viveka	تمییز و تشخیص به ویژه بین حقیقی و محدود، قوه ی ممیزه.	ویوکا
Vivek Chudamani	کتاب آدی شانکاراچاریا که دستورالعمل هایی را برای رشد روحی و شناخت خویش ارائه می دهد.	ویوکا چودامانی
vrata	تمرین یا عهد و پیمان روحی که همان روزه، سکوت و خودداری است.	وراتا
Vrindavana	منزل گاه متعال خداوند کریشنا، که گولوکا ورینداوانا یا کریشنالوکا نیز	ورینداوانا

	خوانده می شود. شهر ورینداوانا در ایالت اوتار پرادش هندوستان، جایی که کریشنا پنج هزار سال پیش در آن ظهور کرد که مظهر جایگاه کریشنا در عالم روحانی است.	
vrischikasana	وضعیت عقرب که برای کنترل سوما (soma) تمرین می شود.	ورسچیک آسانا
vritti	گرداب؛ الگوی هوشیاری فردی، تغییر و تبدیل فکری یا ذهنی.	وریتی
vyaghra kriya	"عمل ببر"، به وامان دهیوتی (vaman dhauti) مراجعه نمایید.	ویاگراکریا
vyana	جریان هوای پرائیک که در تمام بدن نفوذ می کند.	ویانا
Vyasadeva	گردآورنده ی وداهای و نویسنده ی پوراناها، ماهابهاراتا و ودانتا سوترا.	ویاسادوا
vyutkrama kapalbhati	تمرینی که در آن آب از درون بینی عبور می کند و از دهان خارج می شود.	ویوت کراما کاپال بهاتی

Y

yajna	مراسم آتش که در آن خیرات و مانترا به آتش مقدس تقدیم می شود. قربانی.	یاجنا
Yajnavalkya	فردی دانا و بصیر در دوره ی مربوط به اوپانیشاد.	یاجناوالکیا
yama	اولین مرحله ی آشتانگا یوگا که شامل خودداری و پرهیزها می باشد. همچنین یک دوره ی زمانی سه ساعته می باشد؛ خداوند مرگ.	یاما
Yamaraja	فرشته ای که گناه کاران را پس از مرگ کجازات می کند.	یاما راجا
Yamuna river	این رودخانه از یامنو تری در هیمالیا سرچشمه می گیرد و به رود گنگ در نزدیکی الله آباد در شمال هند می ریزد؛ رودخانه ای که لرد کریشنا در کنار آن زندگی می کرد. در بدن پرائیک به نادی پینگالا اطلاق می شود.	رودخانه ی یامونا
yantra	نماد هندسی دقیقاً حساب شده که نمایانگر برابری نیروهای شاکتی و هوشیاری است که عبارتند از: سری یانترا، کالی یانترا و غیره. فرایند تمرکز بر تصاویر مشخص که در تانترا به کار گرفته می شوند تا انرژی بالقوه و هوشیاری درون فرد را آزاد سازد. صورت بصری مانترا.	یانترا
yoga	"اتحاد"؛ وضعیت اتحاد بین دو قطب متضاد که عبارتند از شیوا و شاکتی، بدن و ذهن، فرد و آگاهی کیهانی. فرایند یکی کردن نیروهای متضاد، در بدن و ذهن به منظور تشخیص و درک جوهره ی معنوی وجود و هستی.	یوگا
yoga abhyasa	تمرین فلسفه ی یوگا.	یوگا آبهیاسا

yoga danda	عصایی که به گونه ای ویژه طراحی شده که یوگی ها آن را در زیر بغل قرار می دهند تا جریان تنفس در سوراخ ها بینی را عوض کنند.	یوگا داندا
yoga drishti	بینش یوگایی.	یوگا دریشتی
	نیروی درونی و روحانی خداوند.	یوگا مایا
yoga nidra	"خواب یوگایی" که در آن ذهن هوشیار می خوابد اما آگاهی کامل باقی می ماند.	یوگا نیدرا
yogarudha	نیک بنیاد در تمرین یوگا.	یوگارودها
yoga shakti	قدرت یا نیروی یوگا؛ کندالینی.	یوگا شاکتی
yoga sutra	دقیق ترین و علمی ترین متنی که تا به حال درباره ی یوگا توسط پنانجلی نوشته شده است.	یوگا سوترا
yogi	تمرین کننده ی خبره در یوگا که به اتحاد درونی نایل شده است.	یوگی
yogini	یوگی مونث.	یوگینی
yoni	بطن، منبع، سنگ حکاکی شده که شیوالینگام در آن قرار می گیرد و نمایانگر منبعی است که هوشیاری روحی (آتما) را حمایت و حفاظت می کند.	یونی
yoni mudra	همچنین به عنوان شانموکھی مودرا معروف است؛ ۱ بستن هفت دروازه ی دریافت های حسی در سر با انشتان هر دو دست ۲۰. حالت ویژه ای از قرار گرفتن دست که نماد منبع و نگهداری هوشیاری هنگام مراقبه است.	یونی مودرا
yuga	دوره ای از زمین و بشریت، به ساتیا یوگا (satya yuga)، ترتا یوگا (treta yuga)، دواپارا یوگا (dwapara yuga) و کالی یوگا (kali yuga) مراجعه کنید.	یوگا

تذکر:

۱. واژه هایی که در زبان سانسکریت به a ختم می شوند تکیه ی زیادی بر a آخر واژه (مثل زبان فارسی) نمی شود و حتی اکثر اوقات a شنیده نشده و حذف می شود.

۲. h استفاده شده داخل واژه ها بسیار ملایم تلفظ می شود و حتی گاهی اوقات حذف می گردد و در عوض به کشیدگی حروف ماقبل و ما بعد آن اضافه می شود مانند واژه های بهاکتی (Bhakti) و پرابهو (Prabhu)

که تقریباً به صورت باکتی و پرابو تلفظ می شوند ولی در آنها هجاءهای با (در بهاکتی) و بو (در پرابهو) کشیده تر شنیده می شود.

۳. به دلیل استفاده از چندین منبع با تلفظ های متفاوت و مرسوم بودن بعضی واژه ها به یک شکل در نوشتن تلفظ فارسی دوگانگی دیده خواهد شد.

منابع:

۱. بیشتر واژه ها از واژه نامه ی انتهای برخی کتابهای ترجمه شده توسط استاد جلال موسوی نسب (آناندا جیوتی) که به فرهنگنامه ی یوگا معروف است انتخاب شده.

۲. بهاگاواد-گیتا؛ همان گونه که هست/آج بهاکتی ودانتا سوامی پرابهوپادا/ مترجمان: فرهاد سیاهپوش، بزرگمهر گل بیدی، الهه فرمانی/ چاپ دوم پاییز ۱۳۷۹/ انتشارات دانش جاودان

مختصری از واژه ها و تذکر انتهای کتاب در مورد تلفظ ها از این کتاب استفاده شده است؛ لازم به ذکر است که تلفظ استفاده شده در این کتاب با وجود اینکه تلفظ دقیقتری برای کلمات سانسکریت است، ولی به دلیل عدم آشنایی و مرسوم بودن نوع تلفظی که در سایر منابع بود مورد استفاده قرار نگرفت.

نسخه ی الکترونیکی این کتاب قابل دانلود است، ولی توضیحات مربوط به واژه نامه وجود ندارد.

۳. منبع سومی که مورد استفاده قرار گرفت، همان واژه نامه (فرهنگامه) ی فعلی موجود در اینترنت است که بدون منبع در اینترنت پخش شده است.

امید که توانسته باشیم تا گامی در گسترش دانش شما داشته باشیم، و نیک می دانیم که کتاب حاضر خالی از اشتباه نیست، بنابراین به هر گونه ایراد و یا کلمه ی جدیدی در متون یوگا برخوردید که در این واژه نامه موجود نبود خواهشمند است با ایمیل زیر تماس بگیرید:

atma_35@yahoo.com

برای مشاهده سایر مطالب به آدرس زیر مراجعه کنید:

<http://atma.blogsky.com>