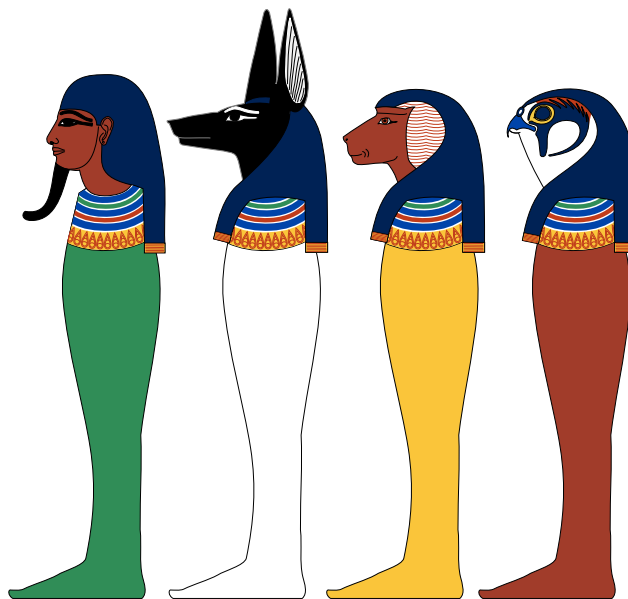




Alles komt voort uit de onvoorwaardelijke éénheid en keert na gedane ervaring weer terug in de éénheid.
God, de ultieme onvoorwaardelijke volheid verlangde zichzelf te ervaren en schiep de onvoorwaardelijke leegte.
Vanuit een verlichte kamer ervaren wij dat wanneer het buiten donker is en wij ons spiegelbeeld waarnemen.
In het spanningsveld tussen volheid en leegheid ontstaat de universele manifeste drie-eenheid.
Geest / blauw (bewustzijn), ziel / rood (energie) en lichaam / yin yang symbool (materie / vier elementen).

Universum (blauw) = onvoorwaardelijk manifest bewustzijn (GEEST).
Energie (rood) = geconditioneerd bewustzijn en 1/14-4-1^e deel van het universum (ZIEL).
Materie / atomen (yin yang symbool) vormen 0,0000001 % van het universum (LICHAAM).



Kumara's; (vier zonen van Horus) Amset / water, Doemoetef / vuur, Hapy / aarde en Kebehsenoef / lucht.

1 HEDEN

EENVOUDIGE BEGRIPPEN

Alleen God is één! Alleen de schepper is onvoorwaardelijke, ongeconditioneerde bewustheid waaruit alles voortkomt, waarin alles ervaart en waarnaar alles te zijner tijd terugkeert.

2 HEDEN

TWEEVOUDIGE BEGRIPPEN

Polariteit is niet binair of tweevoudig want tussen de twee uitersten bestaat de mogelijkheid om zich te openbaren, zich kenbaar te maken en daardoor het bestaande potentieel te vernietigen. De derde is altijd de vernietiger of gebruiker van de polariteit (zie Shiva).

"Bhakti" De Bhagavad Gita legt uit dat bhakti kan worden ingedeeld in twee soorten:

1. Apara bhakti - De lagere bhakti, waarbij de yogi zich kan richten op een voorwerp of beeld als brandpunt voor hun verering. Zij kunnen ook rituelen en ceremonies naleven met een focus op God als opperste.
2. Para bhakti - De hogere bhakti, waar de yogi God overal ziet en aanbidt en het Goddelijke ervaart als gemanifesteerd in het hele universum. Zij zijn in staat hun liefde en toewijding uit te drukken door elke handeling en ontmoeting in hun leven.

"Arupa Jhana's" Van de arupa jhana's wordt gezegd dat zij twee belangrijke kwaliteiten bezitten:

1. Upekkha - een Pali woord voor "gelijkmoedigheid," waar de tegenstelling tussen comfort en ongemak verdwijnt.
2. Ekagrata - een woord dat "eenpuntigheid" of "zeer diepe concentratie" betekent, waarbij alle externe prikkels worden uitgesloten.

"Ong So Hung" (Sanskriet: ओङ् सो हुम्) is een mantra gewijd aan het brengen van wereldvrede door het erkennen van de aangeboren verbinding tussen individuen en God.

1. Ong - Het creatieve bewustzijn of God
2. So Hung - Ik ben dat

Andere gerapporteerde effecten van het chanten van de Ong so hung mantra zijn onder andere:

1. Het ervaren van diepe gelukzaligheid, warmte en mededogen
2. Zich zowel kwetsbaarder als moediger voelen
3. Het hebben van verhoogde spirituele vibratie, en in staat zijn om een niveau van hoger bewustzijn te bereiken
4. Afstemmen op intuïtie om een groter zelfvertrouwen te bewerkstelligen

3 HEDEN

DRIEVOUDIGE BEGRIPPEN

Drie (tetra), drie-eenheid, triniteit of Goddelijke triade (zie Dan Tien).

Mannelijk (positief scheppend)	Vrouwelijk (negatief behoudend)	Neutraal (werking vernietigend)
Hoger zelfbewustzijn	Lager zelfbewustzijn	Onderbewustzijn
Geest	Ziel	Lichaam
Bewustzijn	Energie (geconditioneerd bewustzijn)	Materie (geconditioneerde energie)
Waarnemen	Golf	Deelt je
Brahma	Vishnu	Shiva
Saraswati	Lakshmi	Parvati
Chnoem	Satet	Anoekis
Osiris	Isis	Horus
Amon-Ra	Moet	Chons
Zeus	Leto	Appolon
Vader	Hellige geest	Zoon
Hoger zelfbewustzijn	Lager zelfbewustzijn	Onderbewustzijn
Brahma-randhra	Anahata	Manipura
Kruin-chakra	Hart-chakra	Zonnevlecht-chakra
Tetraëder (dubbel) Merkabah	Octaëder en Hexaëder	Dodecaëder en Icosaëder
Parallel waarnemen	Element vuur en lucht	Element water en aarde

Drie-eenheid, triniteit of Goddelijke triade zijn altijd het resultaat van de twee polaire uitersten plus de vernietigende werking die gebruik van het spanningsverschil tussen de twee uitersten veroorzaakt.

Deze vernietigende derde is niet negatief maar verbruikt door manifestatie het potentieel.

Deze derde is zelf weer viervoudig verdeeld in elementen of aggregaatstoestanden vast (aarde), vloeibaar (water), gasvormig (lucht) en plasma (vuur) (zie viervoudige begrippen).

Sattva-alambana
Dharma-alambana
Analambana

Alle spirituele en fysieke genezing vindt zijn oorsprong in de geest, net als vrede, vriendelijkheid, vergeving en liefde. De superbewuste geest is de oneindige intelligentie die het universum bestuurt en het is het collectieve bewustzijn van al het bestaan.

1. Dharana - aandacht, of de praktijk van het handhaven van een enkel focuspunt
2. Dhyana - meditatie of contemplatie van het spirituele, leegmaken van de geest als voorbereiding op samadhi
3. Samadhi - de samensmelting van de geest of het verstand met Brahman

De drie stadia van bewustzijn die de Jiva ervaart als gevolg van Maya.

1. Vishva - het wakende stadium, waarin het grove, fysieke lichaam betrokken is
2. Taijasa - het droomstadium, waarin het subtiele lichaam betrokken is
3. Prajna - het stadium van diepe slaap, het betrekken van het causale, gelukzaligheidslichaam

Astika kan worden gedefinieerd als zij die aanvaarden:

1. Het gezag van de oude heilige geschriften, de Veda's
2. Het gezag van de Brahmaanse priesterklasse
3. Een samenleving met vier traditionele sociale klassen "Varnas" (Brahmin, Kshatriyas, Vaishyas en Shudras).

"Dan Tien" betekent ruwweg "energiecentrum" of "zee van qi", waarbij qi de levenskrachtenergie is. Het zijn gebieden van het lichaam die de focus zijn van spirituele energie. Dan tien zijn een belangrijk concept in het Taoïsme en de Chinese geneeskunde, en komen ook voor in praktijken als qigong, reiki en krijgskunst. Beschrijvingen in de literatuur van de dan tien gaan terug tot de 3e eeuw v.Chr. Vele meditatieve, spirituele en fysieke praktijken leiden de yogi om zich te concentreren op de dan tien. Handelen op een manier die geleid wordt door de dan tien wordt geassocieerd met hogere niveaus van bewustzijn, of samadhi. Er zijn drie dan tiens in het menselijk lichaam - de onderste, de middelste en de bovenste - en ze hebben allemaal verschillende invloedssferen. Elke dan tien is ook het centrale punt voor de transmutatie van een van de energieën jing, qi en shen, ook bekend als de "drie schatten".

1. Onderste - deze bevindt zich twee centimeter onder de navel. Het is de bron van jing, essentiële energie die het fysieke lichaam creëert en ons in staat stelt qi en shen te maken en te gebruiken.
2. Midden - dit bevindt zich in het hart. De energie ervan is qi, die wordt gecreëerd uit voedsel en lucht en betrekking heeft op onze gedachten en gevoelens.
3. Bovenste - dit bevindt zich net boven de wenkbrauwen en is het centrum van shen, dat te maken heeft met de geest of het bewustzijn.

"Dosha's" of "gebreken" van de geest, waarvan wordt gezegd dat ze spirituele vooruitgang in de weg staan.

1. Mala (onzuiverheid)
2. Vikshepa ('woelen' of onrust in de geest)
3. Avarana (sluier van onwetendheid)

"Dutiya Jhana of Dhyana" is het tweede van de opeenvolgende meditatie-niveaus in de boeddhistische traditie.

De yogi moet drie factoren doorwerken in dutiya jhana. Deze zijn:

1. Priti (meditatieve vreugde)
2. Sukha (meditatief geluk)
3. Ekagrata (eenzijdige concentratie)

"Granthi of Bandha's" betekent een moeilijke knoop om te ontknopen. De drie hoofdbandha's zijn:

1. Brahma granthi: De eerste en laagste knoop, gelegen in het gebied van de muladhara ("wortel chakra") en svadisthana ("milt/sacraal chakra"). Het wordt ook wel de perineale knoop genoemd. Het wordt veroorzaakt door bezorgdheid over overleven, voedsel en onderdak. Het wordt ook geassocieerd met een angst voor de dood en een gebrek aan aarding of stabiliteit. Brahma granthi wordt getranscendeerd door de mula bandha ("wortelslot").
2. Vishnu granthi: Deze tweede knoop bevindt zich tussen de manipura ("navelchakra"), anahata ("hartchakra") en visuddha ("keelchakra"). Hij wordt ook wel de navelknoop genoemd. Deze granthi wordt veroorzaakt door het vastklampen aan het ego en het bezig zijn met het zoeken naar persoonlijke macht. Er wordt gezegd dat het vastklampen aan en verzamelen van bezittingen deze granthi ook kan bestendigen. Het overstijgen van vishnu granthi vereist overgave aan liefde en het loslaten van elk verlangen naar macht. Uddiyana bandha ("opwaartse abdominale sluiting") wordt gezegd te helpen deze knoop los te maken.

3. Rudra granthi: De derde en hoogste knoop is gelegen rond de gjna (derde oog chakra) en sahasrara (kruinchakra). Het wordt ook wel de voorhoofdknoop genoemd. Hij kan zich manifesteren wanneer we verstrikt raken in dienstbaarheid aan anderen en het doel van het overstijgen van afgescheidenheid en het ervaren van eenheid met alle wezens uit het oog verliezen. Jalandhara bandha ("kin lock") wordt geassocieerd met het maken van deze overgang naar hoger bewustzijn en eenheid.

"Guna" Een guna is een eigenschap van de natuur, in zowel alle levende als niet-levende dingen:

1. Tamas: Negatieve energie, inactiviteit, duisternis, onwetendheid en illusie.
2. Rajas: Krampachtige energie, beweging, activiteit, ambitie, actie en verandering.
3. Sattva: Goedheid, zuiverheid, licht, intelligentie, kennis, licht en harmonie.

"Guna Vratas" De guna vratas zijn ook bekend als de drie geloften van verdienste of de geloften van zelfdiscipline. De guna vratas worden als volgt gedefinieerd:

1. Dik vrata - een gelofte om reizen te beperken en daardoor het gebied te beperken waarin schade kan worden aangericht.
2. Bhoga-upbhoga vrata - gelofte van eenvoud waarbij voedsel en materiële goederen beperkt worden tot alleen het noodzakelijke.
3. Anarthadanda vrata - gelofte van vroomheid die het vermijden van zinloze zonden inhoudt, zoals zelfverwennerij en het slecht spreken over iemand.

Guru Tattva" is de guru essentie of het goddelijke principe binnenin. De drie niveaus van guru zijn:

1. Siksa guru - een basisniveau van guru, zoals een yogaleraar of lokale religieuze leider
2. Diksa goeroe - iemand die de student inwijdt in een sadhana (spirituele praktijk) en kennis doorgeeft
3. Satguru - iemand die verlicht is en al dan niet belichaamd kan zijn

"Japa" Middel om mentale onzuiverheden te verwijderen.

1. Upanshu Mantra zo zacht gemompeld dat alleen de yogi zelf kan onderscheiden wat er herhaald wordt.
2. Baikhari, of vachika, dat is het hardop reciteren van een mantra. Deze vorm van japa is de meest voorkomende en is geschikt voor zowel beginners als ervaren yogi's.
3. Manasik, dat is het stille chanten van een mantra alleen in de geest. Het is ook bekend als mentale japa en is de meest geavanceerde vorm van japa.

"Jiva-Atman" De individuele ziel of het zelf. Paramatman of atman is de universele en eeuwige Ziel is.

Het uiteindelijke doel van de jiva-atman is een van de volgende:

1. Moksha - bevrijding van de cyclus van dood en wedergeboorte
2. Bhakti - het verkrijgen van pure, goddelijke liefde
3. Jivanmukta - Zelfkennis die bevrijding biedt terwijl men leeft

"Jnani" is iemand die die jnana-marga volgt. De Bhagavad Gita, noemt drie wegen om bevrijding te bereiken:

1. Karma-marga - het pad van actie (het volgen van rituelen en plichten)
2. Jnana-marga - het pad van kennis of Zelf-realisatie (meditatie, contemplatie en studie om inzicht te verwerven)
3. Bhakti-marga - het pad van devotie (het tonen van pure liefde voor een persoonlijke god)

"Karma Phala" is een term in het Hindoeïsme en yoga die verwijst naar de resultaten van iemands daden.

1. Prarabda karma - het resultaat van daden uit het verleden die van invloed zijn op het huidige leven
2. Sanchita karma - de som van al het verzamelde karma
3. Agami of Kriyamana karma - dat wat gecreëerd wordt en van invloed zal zijn op de toekomst

"Mala's" Sluiers of beperkingen voor het bereiken van Moksha.

1. Karma Mala - de sluier van hulpeloosheid van het gevoel niet genoeg te kunnen doen of machteloos te zijn om te handelen.
2. Anava mala - de sluier van onwaardigheid en onvolledigheid, die leidt tot onzekerheid en droefheid. Verblind door deze mala, voelt de yogi dat hij/zij niet genoeg is - niet goed genoeg, slim genoeg, succesvol genoeg, etc.
3. Mayiya mala - de sluier van afgescheidenheid en waargenomen verschil. Deze mala die zijn/haar waarneming versluiert, vergelijkt de yogi zichzelf en zijn/haar leven met anderen. Deze mala leidt tot woede en jaloezie.

"Marga" Verwijst naar het pad naar spirituele realisatie, verlossing of verlichting.

1. Jnana-marga - het pad van kennis, door contemplatie en het bestuderen van spirituele teksten.
2. Karma-marga - het pad van actie, waar alle religieuze en ethische plichten worden uitgevoerd.
3. Bhakti-marga - het pad van devotie, wat overgave van het Zelf aan God betekent.

"Matra" is een Sanskriet term die vertaald kan worden als "meting", "eenheid" of "hoeveelheid".

In pranayama is matra een van de manieren waarop de adem gemeten kan worden. Het is de tweede kwaliteit, kala, die kan worden gemeten door eenheden van matra. Volgens Patanjali zijn er drie kwaliteiten van pranayama die beschreven kunnen worden:

1. Desha, of "ruimte".
2. Kala, of "duur."
3. Sankhya, of "aantal rondes."

"Nadi" is een energie "buis", "kanaal" of "stroom". De drie belangrijkste nadi's zijn:

1. Ida nadi - De ida nadi, die het linkerkanaal wordt genoemd, begint in de muladhara (wortel)chakra, stroomt naar links en weeft in en uit de chakra's alvorens in het linkerneusgat te eindigen. Deze nadi vertegenwoordigt mentale energie.
2. Pingala nadi - Ook wel het rechterkanaal genoemd, pingala nadi begint ook in het wortelchakra, maar stroomt naar rechts, weeft in en uit de chakra's in een spiegelbeeld van ida nadi en eindigt in het rechterneusgat. Pingala nadi is de oorsprong van prana.
3. Sushumna nadi - Het centrale kanaal, sushumna nadi loopt recht omhoog langs de ruggengraat en door de chakra's van net onder de wortelchakra tot aan de sahasrara (kruinchakra). Dit is de nadi van spiritueel bewustzijn.

"Nimitta" Sanskriet voor 'teken', nimitta is een karakteristieke markering die fungeert als een teken om de ervaring van diepe concentratie bij het binnengaan van een jhanische staat van meditatie te identificeren.

1. Parikamma-nimitta - ook bekend als het voorbereidende teken, dit is de perceptie van een object aan het begin van de concentratie
2. Uggaha-nimitta - ook bekend als het verworven teken, waarbij de geest een milde graad van concentratie bereikt met een onvast of onduidelijk beeld
3. Patibhaga-nimitta - ook bekend als het tegen-teken, waarbij een helder en statisch beeld een teken is van zuivere concentratie.

"Om Tat Sat" is een Sanskriet mantra die voorkomt in de oude Hindoe tekst, de Bhagavad Gita.

Elk van de drie klanken is een symbolische voorstelling van God:

1. Om is het geluid van Brahman of de ultieme realiteit.
2. Tat is de mantra van Shiva.
3. Sat is de mantra van Vishnu, die ook kan worden geïnterpreteerd als waarheid.

"Paramatman" De universele of eeuwige Ziel. De andere is Jiva-atman, de individuele ziel of het zelf.

1. Moksha - bevrijding van de cyclus van dood en wedergeboorte
2. Bhakti - het verkrijgen van pure, goddelijke liefde
3. Jivanmukta (jivamukti) - Zelfkennis die bevrijding geeft terwijl men leeft

"Prana" - "levenskracht", "energie" en "vitaal principe". In het energielichaam zou prana door energiekanaalen stromen die nadi's worden genoemd. In het menselijk lichaam zou prana stromen door energiekanaalen die nadi's worden genoemd. Er wordt gezegd dat er duizenden nadi's zijn, maar de drie belangrijkste zijn:

1. Ida - Ligt links van de ruggengraat. Dit is het introverte, maankanaal.
2. Pingala - Ligt rechts van de ruggengraat. Dit is het extraverte, zonne-kanaal.
3. Sushumna - Ligt in het midden van de ruggengraat. Dit is het centrale kanaal, waar de energie van het kundalini ontwaken doorheen stroomt.

"Prarabdha Karma" bestaat uit de daden uit het verleden die van invloed zijn op het huidige leven.

Prarabdha karma kan niet worden veranderd, omdat het het karma is dat eerder in het leven, of in vorige levens, is gecreëerd en dat in het heden resultaten oplevert. Prarabdha karma is pas uitgeput nadat de gevolgen ervan zijn ervaren of de schulden ervan zijn betaald. Er zijn drie soorten van dit karma:

1. Ichha, dat wat persoonlijk gewenst is
2. Anichha, of karma zonder begeerte
3. Pareccha, of karma dat het resultaat is van het verlangen van een ander

De yogi die vereniging met het Hoger Zelf heeft bereikt ervaart geen ichha prarabdha karma maar is nog steeds onderworpen aan anichha en pareccha.

"Punya" is een Sanskriet woord dat "verdienste", "deugd" en "heilig" betekent. Punya wordt verworven door:

1. Dana (geven)
2. Sila (het naleven van morele voorschriften)
3. Bhavana (meditatie)

"Rupa Jhana's" Mediteren op hebben. De eerste drie Rupa Jhana's zijn:

1. Pathama Jhana (gerichte gedachten)
2. Dutiya Jhana (innerlijke zekerheid)
3. Tatiya Jhana (gelijkmoedigheid met plezier)

"Samaya" is een reeks boeddhistische geloften en verbintenissen die worden afgelegd wanneer men in de Vajrayana boeddhistische orde de empowerment ontvangt. Ze worden gegeven tijdens de machtigingsceremonie, abhiseka genoemd, om een relatie tussen de goeroe en de discipel in te stellen.

1. Samaya van het lichaam - om respectvol te handelen ten opzichte van de godheden, boeddha's en alle levende wezens en ook ten opzichte van het eigen lichaam. Om zichzelf altijd aan de goeroe aan te bieden.
2. Samaya van de spraak - om boze of negatieve spraak te vermijden, niet af te wijken van wat de goeroe zegt en de waarheid te vertellen. Altijd toegewijd blijven aan de beoefening van mantra.
3. Samaya van de geest - om slechte gedachten te vermijden, meditatie te beoefenen en op de cyclus van voltooiing te blijven.

"Sandhya Kala" - rond zonsopgang en zonsondergang en op het middaguur - de beste tijd is om te mediteren.

1. Brahma muhurta sandhya (zonsopgang) wordt traditioneel door velen beschouwd als de beste tijd om te mediteren omdat de geest nog kalm is en de afleidingen van de dag nog niet zijn tussengekomen.
2. Vishnu sandhya (middag) is een tijd om een pauze te nemen van de dagelijkse routine om de geest opnieuw te focussen.
3. Mahesha sandhya (zonsondergang) geeft yogi's de gelegenheid om na een drukke dag het werk te verlaten en tot rust te komen.

"Sarana-Gamana" "Drie Toevluchtsoorden" of "Drie Juwelen" als een manier om lijden te elimineren en geluk en spirituele voorspoed te brengen. In sarana-gamana, zijn de toevluchtsoorden:

1. Boeddha - De aard van wat Boeddha vertegenwoordigt varieert, maar verwijst over het algemeen naar een gerespecteerde leraar en rolmodel, evenals de oude wijze, Gautama Boeddha.
2. Dharma - Ook dharma heeft meerdere betekenissen, maar in de context van het boeddhisme verwijst het naar nirvana, of de ultieme staat van geluk. Dharma is de juiste manier van handelen, kennis en deugden - alles wat de weg naar het nirvana effent.
3. Sangha - Dit verwijst naar een groep of gemeenschap van mensen die inzicht hebben bereikt en het nirvana hebben bereikt of dicht daarbij zijn gekomen.

"Tarka" Soort reflectieve analyse die alleen mogelijk is door naar binnen te keren en de geest tot rust te brengen. Zodra de geest kalm is, kan de yogi de werkelijkheid en het zelf beginnen te zien zoals het werkelijk is. Volgens sommige denkrichtingen wordt tarka verdeeld in drie soorten:

1. Tarka, beschreven als opeenvolgend begrip dat kan veranderen
2. Kutarka, dat is verkeerde logica met het doel fouten te vinden
3. Vitarka, een hogere logica die gebruikt wordt om waarheid waar te nemen

"Triphala" Medicinaal kruidenpreparaat in het traditionele Indiase systeem van geneeskunde dat Ayurveda heet.

1. Amalaki (Indiase kruisbes) - verlaagt het cholesterolgehalte, is rijk aan vitamine C en brengt pitta in balans
2. Haritaki - een ontstekingsremmer die ook wordt gebruikt als laxemiddel en anti-diarreemiddel, en kalmeert vata
3. Bibhitaki - ontgift de spieren, het vetweefsel en het bloed van het lichaam, bevordert de botvorming en brengt kapha in balans

"Tripitaka" De Tripitaka is een verzameling boeddhistische leringen die de basis vormen van de Theravada boeddhistische filosofie. De Tripitaka is georganiseerd in drie delen:

1. Vinaya Pitaka (discipline mand), die gedragsregels bevat voor de gemeenschap van monniken en nonnen.
2. Sutta Pitaka (mand met sutra's of spreuken), een verzameling van de uiteenzettingen van de Boeddha en zijn discipelen. Alle belangrijke leringen van het Theravada boeddhisme staan in deze pitaka, en hij is verdeeld in vijf verzamelingen. De leer van de Boeddha over de leer, het gedrag en de meditatie zijn erin opgenomen.
3. Abhidhamma Pitaka (hogere kennis, of leringen, mand), dat is een verzameling van geschriften, liederen, verhalen en poëzie die zich voornamelijk richt op filosofie en psychologie, en de boeddhistische leer uitlegt.

"Vaasi Yoga" is een vorm van yoga die zich richt op de subtiele innerlijke adem (vaasi of vasi) en de kanalen (nadi) waar energie doorheen stroomt in het ademhalingsproces. Vaasi yoga volgt de volgende stadia:

1. De goeroe identificeert onevenwichtigheden tussen de nadi's, die gestabiliseerd moeten worden alvorens enige vorm van yoga te beoefenen.

2. De goeroe leert asana's en ademhalingstechnieken om afvalstoffen, zoals slijm, urine, zweet, gas en beweging op te ruimen. Na een tijd (meestal drie maanden), brengt deze praktijk de ademhaling onder controle.
3. Pas als de ademhaling onder controle is, kan de beoefenaar (een satguru genoemd) het ware Zelf realiseren, wat het laatste stadium is.

"Vajikarana" is een van de acht takken van de Ayurvedische geneeskunde, die zich specifiek bezighoudt met de mannelijke reproductieve gezondheid en seksuele disfunctie. Drie veel voorkomende ingrediënten zijn:

1. Bhangapoeder (Indiaas hennepblad) - gebruikt om vroegtijdige ejaculatie te behandelen.
2. Ashwagandha wortelpoeder (winterkers) - gebruikt om het aantal en de kwaliteit van zaadcellen te verbeteren.
3. Jatiphala (foelie noot) - gebruikt om de tijd en het plezier van geslachtsgemeenschap te verhogen.

"Vratas" Heilige praktijk, gewoonte, religieuze gelofte en vrome observantie.

1. Anuvratas - Ook wel de "kleine geloften" genoemd - deze bestaan uit ahimsa (niet-kwetsen), satya (waarheid), asteya (niet-diefstal), brahmacharya (celibaat) en parigraha parimana (niet gehecht zijn aan wereldse bezittingen).
2. Gunavratas - Bekend als de "versterkende geloften".
3. Sikkavratas - Deze omvatten de discipline geloften en de gelofte van vasten.

4 HEDEN

VIEROUDIGE BEGRIPPEN

WATER	VUUR	AARDE	LUCHT
Amset	Doeamoetef	Hapy	Kebehsenoef
Mens	Jakhals	Baviaan	Havik
Johannes	Marcus	Lucas	Mattheus
Engel	Leeuw	Stier	Arend
Raphael	Michael	Uriël	Gabriël
Beriah	Aziluth	Asyjah	Jezirah
Astraal	Mentaal	Fysiek	Etherisch
Vloeibaar	Plasma	Vast	Gasvormig
Bekers	Staven	Pentakels	Zwaarden
Harten	Klaver	Ruiten	Schoppen
Melancholisch	Cholerisch	Flegmatisch	Sanguinisch
Icosaëder	Octaëder	Dodecaëder	Hexaëder
Swadhisthana	Anja	Muladhara	Vishuddha
Helligbeen-chakra	Voorhoofds-chakra	Wortel-chakra	Keel-chakra

De vier staten van bewustzijn, waarvan de eerste drie avasthas zijn, omvatten:

1. Jagrat - de waaktoestand waarin het bewustzijn naar buiten is gericht.
2. Svapna - de droomtoestand waarin het bewustzijn naar binnen is gericht.
3. Sushupti - de diepe slaaptoestand waarin het bewustzijn los van de geest door het universum zwerft.
4. Turiya - de staat van transcendentaal, of zuiver, bewustzijn waarin de aandacht tegelijkertijd naar buiten en naar binnen is gericht.

"De Vier Pilaren" Elk van de Vier Pilaren speelt een andere, maar onderling verbonden rol in het welzijn:

1. Voedsel - Vers bereid voedsel van lokale oorsprong wordt door Ayurveda aanbevolen. De leer waarschuwt ook tegen te veel eten. Voedsel zou één aspect moeten zijn van een meer holistische voeding voor het lichaam.
2. Slaap - Ayurveda leert dat het essentieel is om 's nachts de juiste hoeveelheid slaap van goede kwaliteit te krijgen. Overdag slapen wordt ontmoedigd, behalve bij zeer jonge of zieke mensen. Het wordt aanbevolen om een vaste tijd aan te houden waarop men naar bed gaat en wakker wordt, zodat het lichaam een gezonde routine heeft.
3. Lichaamsbeweging - Dagelijkse lichaamsbeweging van matige intensiteit wordt aanbevolen door de Ayurvedische leer, vooral regelmatige wandelingen in de natuur.
4. Emotioneel welzijn - Dit kan gecultiveerd worden door het vinden van persoonlijke voldoening in iemands werk, of door het waarderen van kunst, literatuur of natuur. Het kan ook ondersteund worden door meditatie, en kan verbonden worden met één van de andere pijlers van liefde in die zin dat verbondenheid met anderen het emotionele welzijn bevordert.

"De Vier Zuiveraars van de Natuur" en de krachten die zij vertegenwoordigen zijn:

1. Lucht vertegenwoordigt beweging en een zuiverende kracht van kinetische energie.
2. Vuur is de bron van alle energie, warmte en licht, en vertegenwoordigt de creatie van energie in het lichaam.
3. Water is de voedster en beschermer van het lichaam en vertegenwoordigt de vloeibare materie.
4. Aarde vertegenwoordigt de vorm van het lichaam, alle vaste materie en de schepping zelf.

De vier symptomen van de obstakels die het pad naar verlichting blokkeren:

1. Shvasa Prashvasa (ongelijkmatige ademhaling of onvastheid)
2. Duhkha (droefheid/pijn)
3. Daurmanasya (depressie)
4. Angamedzhavatva (fysieke zwakte/tremor)

De Sutra's noemen negen belangrijke obstakels:

1. Vijadhi (lichamelijke of geestelijke ziekte)
2. Siana (gebrek aan discipline)
3. Sanshaya (twijfel)
4. Pramada (onverschilligheid/onvoorzichtigheid)
5. Alassane (luiheid/apathie)
6. Avirati (gehechtheid aan pleziertjes/gebrek aan controle of zelfbeheersing)
7. Brantidarshan (begoocheling)
8. Alabdha-bhumikatya (gebrek aan vooruitgang)
9. Anavastitatva (onvastheid/mentale instabiliteit)

"Adem" De volledige ademcyclus omvat vier afzonderlijke, maar even belangrijke elementen:

1. Puraka (inademing) - Het gestaag aanzuigen van lucht; het vullen van de longen en het creëren van een bewustzijn van de vitale kracht die het lichaam binnenkomt.
2. Abhyantara Kumbhaka (pauze na de inademing) - De opzettelijke stopzetting van de inademing; een volledige pauze met het lichaam onbeweeglijk.
3. Rechaka (de uitademing) - Het loslaten van de adem in een gestage, bewuste beweging. De longen keren terug naar een ontspannen toestand.
4. Bahya Kumbhaka (pauze na de uitademing) - Een staat van kalm bewustzijn voorafgaand aan de volgende inademing. Een moment van stille reflectie; een huidige staat van zijn.

Angamejayatva	beven, zwakte, en gebrek aan controle over het lichaam
Shvasa prashvasa	ongelijkmatige ademhaling of onvastheid
Duhkha	pijn, lijden, stress en droefheid
Daurmanasya	wanhoop en depressie

"Antahkarana" (ware hart van de mens) Volgens de Vedanta literatuur bestaat antahkarana uit vier delen:

1. Manas (geest) het lagere, rationele deel van de geest dat in verbinding staat met de buitenwereld
2. Chitta (geheugen) bewustzijn waar indrukken, herinneringen en ervaringen worden opgeslagen
3. Buddhi (intellect) - het besluitvormende deel van de geest
4. Ahamkara (ego) - de gehechtheid of identificatie van het ego, ook bekend als "ik-benheid".

"Anupalabdhi" Binnen het concept van anupalabdhi zouden er vier soorten perceptie zijn:

1. Karana-anupalabdhi, dat is niet-waarneming van de oorzakelijke toestand.
2. Vyapaka-anupalabdhi, dat is non-perceptie van de pervader.
3. Svabhava-anupalabdhi, dat is non-perceptie van de aanwezigheid van zichzelf.
4. Viruddha-anupalabdhi, dat is non-perceptie van het tegengestelde.

"Arupa Jhana's" De vier opeenvolgende arupa jhana's, die alleen in deze volgorde bereikt kunnen worden, zijn:

1. Akasanancayatana jhana - meditatieve staat waarin de geest de oneindigheid van de ruimte overweegt.
2. Vinnanancayatana jhana - meditatieve staat waarin de geest verzonken is in het besef dat bewustzijn oneindig is.
3. Akincannayatana jhana - een meditatieve staat waarin de geest het idee overweegt dat er niets is.
4. Nevasannasannayatana jhana - een meditatieve staat van noch waarneming noch niet-waarneming.

"Arupadhatu" is een Sanskriet woord dat "vormloze ruimte" betekent. De arupadhatu bestaat uit vier sub-realmen, die geassocieerd worden met vier niveaus van meditatie op de niet-materiële wereld:

1. Akasanancayatana jhana - meditatie op oneindige ruimte
2. Vinnanancayatana jhana - meditatie op oneindig bewustzijn
3. Akincannayatana jhana - meditatie op oneindige nietsheid
4. Nevasannasannayatana jhana - meditatieve staat van noch waarneming noch niet-waarneming

"Ashram Dharma" is de term die het Hindoe-concept van plicht beschrijft zoals het betrekking heeft op elk van de vier stadia van het leven. Traditioneel zijn de vier stadia van het Hindoe leven:

1. Brahmacharya, de celibataire vrijgezel-student oefent om zich te concentreren op onderwijs.
2. Grihastha, het gezinsstadium wanneer de yogi familiale en sociale verplichtingen moet vervullen.
3. Vanaprastha, kinderen verlaten het huis en overgang van wereldse bezigheden naar verzaking en bezinning.
4. Sannyasa, afstand doen van bezittingen, kluizenaar worden, wijden aan spirituele zaken, bereiken van moksha.

"Avadhuta" wordt vaak geassocieerd met een soort excentriek en spontaan gedrag van een heilig persoon.

1. Brahmavadhuta (geboren als een avadhuta)
2. Shaivavadhuta (zij die afstand hebben gedaan van het materiële leven om als sannyasa te leven)
3. Viravadhuta (smeert gewoonlijk rode pasta op het lichaam en draagt saffraankleurige kleding)
4. Kulavadhuta (toont geen uiterlijke tekenen van hun spirituele status)

"Avicii" is het laagste niveau van Naraka voor hen die een van deze ernstige overtredingen hebben begaan:

1. Het vermoorden van één of beide ouders;
2. Het vermoorden van een arhat, of een vervolmaakte persoon die het nirvana heeft bereikt;
3. Het vergieten van het bloed van een boeddha; of
4. Het veroorzaken van een scheiding binnen een boeddha-religieuze gemeenschap, bekend staand als sangha.

"Bhakta" Een bhakta is een spirituele toegewijde of individu die bhakti of Bhakti yoga beoefent.

Binnen de bhakti-beoefening zijn er vier verschillende soorten bhaktas:

1. Arta - Een individu dat lijdt aan fysieke of spirituele kwalen en het Goddelijke zoekt voor genade en verlichting van het lijden.
2. Jijnasu - Een individu dat ontevreden is met de wereld zoals die is en het Goddelijke zoekt voor een grotere betekenis, kennis en, uiteindelijk, wijsheid.
3. Arthartha - Een individu dat het Goddelijke zoekt om materiële zegeningen in deze wereld te verkrijgen; rijkdom, macht, huwelijk en kinderen, en/of een hoge reputatie of roem.
4. Jnani - Een individu dat reeds verbonden is met zijn hogere Zelf, tevreden is met dat Zelf, en zichzelf als compleet beschouwt zoals het Goddelijke. Deze persoon is gewoonlijk een wijsgeer of goeroe.

"Bhakti" of devotie. Vormen van bhakti omvatten:

1. Aparā (lagere) bhakti - devotie die gebruik maakt van rituelen en ceremonies. Het tegenovergestelde ervan is parā bhakti.
2. Vaidhi bhakti - devotie gebonden aan gebruiken beschreven in de geschriften. Het tegenovergestelde is ragatmika bhakti, die vrije uitdrukking van devotie is.
3. Sakāmya bhakti - toewijding voor materieel gewin, gezondheid of vervulling van andere verlangens. Het tegenovergestelde is nishkāmya bhakti.
4. Avyabhichārini Bhakti - eenpuntige toewijding of totale toewijding aan God en alleen God. Het tegenovergestelde is vyabhichārini bhakti, dat is toewijding verdeeld tussen God en andere zorgen.

"Bahiranga Yoga" Bahiranga yoga omvat:

1. De vijf yama's, of persoonlijke deugden - ahimsa (geweldloosheid), satya (waarachtigheid), asteya (niet stelen), brahmacharya (zelf discipline en zelfverloochening) en aparigraha (niet bezitterig zijn).
2. De vijf niyama's, of gedragscodes - shaucha (zuiverheid van geest en lichaam), santosha (tevredenheid), tapas (zelf discipline), svadhyaya (zelf studie) en ishvara pranidhana (toewijding aan een hogere bron).
3. De asana's, of houdingen die westerlingen het vaakst associëren met yogabeoefening. Ze versterken en disciplineren het lichaam en de geest.
4. Pranayama, of ademhalingsoefeningen, verjongen het lichaam en de geest door de levenskrachtenergie te sturen waar nodig.

"Bewustzijnstoestanden"

1. Jagrat - waaktoestand
2. Svapna - dromen
3. Sushupti - diepe slaap
4. Turiya - trance

"Bhaya" is een Sanskriet woord dat "angst", "afschuw", "gevaar" of "nood" betekent. De Yogische filosofie leert dat zolang mensen zich in deze wereld identificeren met hun fysieke lichaam, hun psyche en hun verlangens, zij bhaya zullen ervaren. Het is een natuurlijke staat. Er zijn verschillende wegen zijn om bhaya te overwinnen:

1. Door atma jnana, de realisatie dat het zelf onsterfelijk is.
2. Door het begrip van karma, en het concept dat alles wat ervaren wordt zinvol is.
3. Door de beoefening van yoga, met inbegrip van bepaalde asana's en pranayama's, met inbegrip van shashankasana, wat de bijnieren controleert; en nadi shodhana om de nadi's te zuiveren.
4. Door toewijding aan God, het vertrouwen in God en het liefhebben van God. Dit wordt door sommigen beschouwd als de meest effectieve manier om bhaya te verslaan.

"Boeddha" Na zijn verlichting bedacht Boeddha de Vier Edele Waarheden en predikte deze aan zijn discipelen:

1. De waarheid van lijden
2. De waarheid van de oorzaak van het lijden

3. De waarheid over het einde van het lijden
4. De waarheid van het pad dat leidt naar de beëindiging van lijden

"Brahma Loka" Hoogste van de hemelse rijken. Verwijst ook naar de drie hoogste rijken tezamen:

1. Jana loka - scheppingsvlak, thuisbasis van mystici die transformeren van subtiele lichamen naar een spirituele staat en een evenwichtige, kalme geest waarin iedereen onpartijdig wordt behandeld.
2. Tapar loka - thuis van de vier kumars, of spirituele zonen van Brahma, en van onsterfelijke asceten.
3. Satya loka -
4. Brahma loka

"Brahmavihara" is een term die verwijst naar de vier boeddhistische deugden en meditatieve praktijken.

1. Upekkha - gelijkmoedigheid die geworteld is in inzicht. Het is niet-gebondenheid, sereniteit en een evenwichtige, kalme geest waarin iedereen onpartijdig wordt behandeld.
2. Metta of Maitri - liefdevolle vriendelijkheid die bestaat uit het actief tonen van goede wil aan iedereen.
3. Karuna - mededogen waarin de boeddhist het lijden van anderen identificeert als zijn/haar eigen lijden.
4. Mudita - empathische vreugde waarin de boeddhist vreugdevol is vanwege het geluk en de vreugde van anderen, zelfs als hij/zij geen deel had aan het creëren van dat geluk.

"Guru Parampara" verwijst naar de ononderbroken opeenvolging van goeroes.

1. Goeroe - de onmiddellijke goeroe
2. Parama goeroe - Goeroe's goeroe
3. Parapara goeroe - goeroe van parama goeroe
4. Parameshti guru - Guru van parapara guru

"Hatha Yoga Pradipika" is een presentatie van praktische richtlijnen voor Hatha yoga.

1. Asana: Bevat gedetailleerde informatie over de namen van asana's, hoe ze uit te voeren, en wat voor soort dieet de voordelen van hun beoefening zal versterken.
2. Pranayama: Legt verschillende ademhalingstechnieken uit en hun voordelen voor de gezondheid. Dit hoofdstuk gaat ook in op de beoefening van shatkarma, de zes zuiveringstechnieken die het lichaam reinigen en essentieel zijn als voorbereiding op de yogabeoefening.
3. Mudra's en Bandha's: Legt de mudra's (gebaren) en bandha's (sluitingen) uit die helpen bij het ontwaken van kundalini-kracht, wat leidt tot verlichting.
4. Samadhi: Beschrijft technieken die leiden tot verlichting en eeuwige gelukzaligheid.

"Jatharagni" is in de Ayurveda het spijsverteringsvuur in het lichaam dat verantwoordelijk is voor het metaboliseren van voedsel. Jatharagni kan echter op vier manieren beïnvloed worden door de dosha's, waardoor het zich kan presenteren als vier soorten jatharagni. Deze zijn:

1. Vishama agni, waarbij vata domineert. Dit veroorzaakt dat de spijsvertering variabel en onstabiel is, altijd veranderend. Soms zal het snel zijn en soms traag en zwak. Soms kan dit leiden tot indigestie.
2. Tikshna agni, waar pitta domineert. Dit leidt tot een zeer intense en snelle spijsvertering, die te sterk kan zijn. Het kan leiden tot verbranding van lichaamsweefsels en zwakte.
3. Manda agni, waar kapha overheerst. Dit is het meest waarschijnlijke om ziekte te veroorzaken, omdat de spijsvertering zeer traag en traag is. Mensen met manda agni zullen dikwijls indigestie ervaren.
4. Sama agni, waar de tri-doshas een evenwichtige invloed hebben. Dit leidt tot de perfecte werking van jatharagni en wordt beschouwd als zijn ideale staat.

"Jhana's"

1. Akasanancayatana jhana - een meditatieve toestand waarin de geest verzonken is in het besef dat de ruimte oneindig is.
2. Vinnanancayatana Jhana is een meditatieve staat waarin de geest het oneindige bewustzijn overdenkt.
3. Akincannayatana jhana - een meditatieve staat waarin de geest het idee overweegt dat er niets is.
4. Nevasannanasannayatana jhana - een meditatieve staat van noch waarneming noch niet-waarneming.

"Karma" wordt gecategoriseerd als:

1. Sukla Karma (wit/goed) - Asukla Karma (niet wit/goed)
2. Krishna Karma (zwart/slecht) - Akrishna Karma (niet zwart/slecht)
3. Sukla-Krishna Karma (gemengd)
4. Asukla-Akrishna Karma of Karmasamyā (evenwichtig)

"Kleshas", Stadia die lijden veroorzaken en obstakels zijn voor verlichting.

1. Udaram, het actieve stadium van de klesha wanneer het zijn sterkste invloed heeft
2. Vicchinna, het afgescheiden stadium waarin de klesha actief kan zijn, maar niet vervuld omdat het buiten bereik is
3. Tanu, het verzwakte, onderbewuste stadium

4. Prasupta, het slapende stadium waarin de klesha verblijft in de onbewuste geest

"Kripa" Het omvat begrippen als "genade", "zegen", "barmhartigheid" en "goddelijke genade".

1. Ishwara kripa - de genade van God
2. Shastra kripa - de genade van het geschrift
3. Goeroe kripa - de genade van de goeroe
4. Atma kripa - de genade van het Zelf

"Lakshmi" is de Hindoe-godin van de materiële en geestelijke voorspoed en de vrouw van Heer Vishnu.

1. Dharma (rechtschapen leven)
2. Kama (wereldlijk genot)
3. Artha (welvaart)
4. Moksha (spirituele bevrijding)

"Lakshmi" Vishnu bezocht de aarde als verschillende incarnaties en, Lakshmi volgde als verschillende avatars:

1. Sita, de vrouw van heer Rama
2. Rukmini, vrouw van Krishna
3. Dharani, vrouw van Parashurama
4. Padma, vrouw van Hari

"Moksha" of bevrijding. De stappen om moksha te bereiken in Jnana yoga zijn:

1. Viveka: Onderscheid maken tussen Zelf en niet-zelf, of werkelijkheid en bedrog.
2. Vairagya: Losmaken van zowel pijn als plezier van de wereld.
3. Mumukshutva: verlangen naar moksha tot het punt dat andere verlangens vervagen.
4. Shatsampat: Het stabiliseren van de geest en emoties door middel van de zes deugden:

1. Shama (kalmte, vredige geest)
2. Dama (rationele beheersing van de zintuigen)
3. Uparati (terugtrekking uit wereldse afleidingen)
4. Titiksha (verdraagzaamheid, uithoudingsvermogen)
5. Shraddha (intens geloof)
6. Samadhana (mentaal evenwicht, concentratie)

"Nada" In de overtuiging dat het hele universum is opgebouwd uit geluidstrillingen, richt Nada yoga zich op transformatie van binnenuit door middel van geluid. Het doel is om het ultieme geluid te horen, of para nada.

1. Vaikhari: Hoorbaar, getroffen geluid dat door het menselijk oor kan worden gehoord. Het is een geluid van spraak en zang, het geluid dat wordt gemaakt wanneer twee voorwerpen elkaar raken. Dit is het grootste niveau van geluid.
2. Madhyama: Een mentaal geluid dat iets subtieler is dan vaikhari. Dit is wanneer de subtiele nada begint te ontstaan.
3. Pashyanti: Een visueel geluid, een geluid dat gezien kan worden. Een droom van muziek of een visualisatie van de kwaliteit van een geluid.
4. Para nada: Een transcendente klank met oneindige golflengte, geassocieerd met de klank Om (of Aum). Het is het laatste stadium vóór samadhi, gehoord in een staat van superbewustzijn. Dit is de anahata, de ongeslagen of stille klank. Het horen van dit geluid is een doel van het beoefenen van Nada yoga.

"Naga" Betekend "slang", "serpent" of "cobra" betekent. Enkele van de naga's zijn:

1. Sessa, heerser van de nagas die de slapende Vishnu beschermt
2. Manasa, de vruchtbaarheidsgodin die ook beschermt tegen slangenbeten
3. Ananta, het symbool van de eeuwigheid
4. Muchalinda, die de Boeddha beschermt terwijl hij mediteert

"Nyasa" Tantrisch ritueel dat een reeks aanrakingen op specifieke plaatsen op het lichaam inhoudt.

Enkele van de meest voorkomende zijn:

1. Rishi nyasa
2. Kara nyasa
3. Matrika nyasa
4. Sadanga nyasa

"Nyaya" is een Sanskriet woord dat "methode", "regels" of "oordeel" betekent.

Nyaya volgelingen geloven in vier pramanas, of bronnen van kennis:

1. Pratyaksha (waarneming)
2. Anumana (gevolgtrekking)
3. Upamana (vergelijking)

4. Shabda (getuigenis)

"Pada's" (hoofdstukken) in de Yoga Sutra's van Patanjali:

1. Samadhi Pada (hoofdstuk over Verlichting)
2. Sadhana Pada (hoofdstuk over beoefening)
3. Vibhuti Pada (Hoofdstuk over Krachten of Manifestaties)
4. Kaivalyam Pada (hoofdstuk over Bevrijding)

"Pratyaksha" Waarneming of dat waarop de aandacht is gericht.

1. Indriya pratyaksha - zintuiglijke waarneming
2. Manas pratyaksha - mentale perceptie
3. Svadana pratyaksha - zelfbewustzijn
4. Yoga pratyaksha - super-normale intuïtie

"Prayatna Saithilya Ananta Samapatibhyam."

1. Prayatna, wat "inspanning" betekent
2. Saithilya, wat "losmaken" betekent
3. Ananta, betekent "oneindig"
4. Samapatibhyam, betekent "versmelten"

"Purushartha" is een sleutelbegrip in het Hindoeïsme, dat verwijst naar de vier uiteindelijke doelen van het menselijk leven. Elk van de volgende kan worden nagestreefd, hetzij omwille van zichzelf, hetzij als middel om het volgende doel te bereiken:

1. Artha - omvat rijkdom, carrière, voorspoed en financiële zekerheid; artha verwijst naar het hebben van de middelen en het materiële comfort om met gemak te leven.
2. Kama - betekent verlangen naar plezier, genot, liefde, intimiteit, genegenheid en zelfs muziek of kunst. Terwijl overmatige kama kan leiden tot overdreven genot, kan de juiste soort kama individuen helpen om hun dharma met passie te vervullen.
3. Dharma - omvat plichten, gedrag en deugden. Dharma betekent waarheid of juiste manier van leven, en kan worden gezien als iemands ware doel in het leven.
4. Moksha - het uiteindelijke doel van het menselijk leven; zelfrealisatie en bevrijding van de cyclus van reïncarnatie. Moksha wordt verondersteld plaats te vinden wanneer een individu met succes artha, kama en dharma heeft bereikt.

"Rupa Jhana" De vier niveaus van meditatie op vorm, die allen de eenwording van de geest tot doel hebben, zijn:

1. Pathama jhana (gerichte gedachte)
2. Dutiya jhana (innerlijke zekerheid)
3. Tatiya jhana (gelijkmoedigheid met plezier)
4. Catuttha jhana (totale gelijkmoedigheid)

"Sabda" De Veda's beschrijven vier stadia van geluid:

1. Paraa, het subtiele geluid vanuit de oorsprong bij de wortelchakra
2. Pasyanti, het geluid door en vanuit de navel/solar plexus chakra
3. Madhyamaa, de vorm van geluid zoals het geassocieerd wordt met het hartchakra
4. Vaikhari, het geluid zoals het wordt uitgedrukt als spraak of geluid vanuit de keel, tong, lippen en tanden

"Sadhana Chatushtaya", of de Vier Zuilen van Kennis.

1. Viveka (het onderscheiden van wat echt is versus wat niet echt is),
2. Vairagya (de onthechting van materiële bezittingen en het ego)
3. Mumukshutva (een intens verlangen om bevrijd te worden van lijden en volledige toewijding aan Jnana yoga)
4. Shat-sampat is samengesteld uit de zes deugden in Jnana yoga

Shat-sampat wordt beschouwd als een vorm van mentale training die de yogi in staat stelt mentale discipline en controle te ontwikkelen. De zes deugden zijn:

1. Shama, of het vermogen om kalm te zijn en een vredige geest te bewaren
2. Dama, of het vermogen om de zintuigen te controleren en daarmee de reacties op externe stimuli
3. Uparati, of het afstand doen van alles wat niet in je dharma (plicht) past
4. Titiksha, of het doorstaan van lijden
5. Shradhdha, of trouwen en geloof hebben in het pad van Jnana yoga
6. Samadhana, of totale concentratie en focus van de geest

"Samprajnata" verwijst naar dualistisch denken waarin er scheiding is tussen de waarnemer en het object.

Er zijn vier niveaus van bewustzijn waar de geest doorheen beweegt tijdens samprajnata samadhi:

1. Savitarka (toepassing van gedachten)
2. Savichara (cognitie)
3. Ananda (bewuste gelukzaligheid)
4. Asmita (ontlediging)

"Shastra" is een handleiding, een boek van kennis, een religieuze verhandeling of een heilig boek.

1. Sruti - Geloofd als het resultaat van goddelijke openbaring overgeleverd aan de wijzen, wordt deze categorie shastra beschouwd als de meest heilige van de Hindoe literatuur.
2. Tantra - Deze shastra's behandelen de esoterische aspecten van het Hindoeïsme, waaronder mystiek en yogische praktijken en filosofie.
3. Smriti - Deze shastras interpreteren en codificeren de Vedische filosofie, maar worden als minder gezaghebbend beschouwd dan sruti omdat de kennis door mensen wordt doorgegeven, gebaseerd is op het menselijk geheugen.
4. Purana - Deze categorie bestaat uit verzamelingen verhalen die Hindoe legenden, mythen en zelfs goddelijke genealogie omvatten.

"Siksa vratas" De siksa vratas zijn een groep van vier geloften die deel uitmaken van de 12 geloften van een leek in het Jainisme. De siksa vrata's zijn ook bekend als de training geloften of de geloften van instructie.

1. Samayik vrata, of de meditatie gelofte, die stelt dat de Jain die deze gelofte aflegt, elke dag 48 minuten moet mediteren. Deze gelofte is ook bekend als de gelofte van zelfbeheersing.
2. Desavakasika vrata, dat is de gelofte dat men de duur van de dagelijkse activiteiten zal beperken. Door de activiteiten te beperken, wordt men verondersteld de blootstelling aan opgestapeld karma te beperken.
3. Pausadha vrata, of de gelofte van een beperkt ascetisch leven, dat is de belofte om een dag lang als een monnik of non te leven.
4. Atithi savinbhag vrata (ook dana vrata genoemd), of de liefdadigheidsgelofte, waarbij men onbaatzuchtige offergaven geeft aan de behoeftigen en aan monniken en nonnen, waardoor men onthechting ontwikkelt van wereldse zaken.

"Smriti" is een van de twee soorten Vedische literatuur. Smriti literatuur kan als volgt worden ingedeeld:

1. Vedangas: essentieel voor het begrijpen van de essentie van de Veda's
2. Upavedas: de kunsten en wetenschappen
3. Upangas: kennis
4. Darsanas: vensters naar de waarheid en de weg naar bevrijding

"Unmani" is een Sanskriet woord dat "geen geest", "voorbij de geest" of "gedachteloos" betekent.

Er zijn vier bewustzijnstoestanden, met drie overgangsfasen.

1. Wakker
2. Dromen
3. Diepe slaap
4. Turiya (stil bewustzijn)

"Vairagya" is een Sanskriet term die "onthechting" betekent. Vairagya kent vier stadia:

1. Yatamana, dat verwijst naar de inspanningen om de geest weg te leiden van zinnelijke genoegens;
2. Vyatireka, wat "logische onderbreking" betekent, het stadium dat je bewust maakt van je niveau van vairagya ten opzichte van bepaalde objecten;
3. Ekendriya, het stadium waarin de zintuigen onderworpen blijven en de geest gehecht is aan of afkerig is van een voorwerp; en
4. Vasirara, het hoogste stadium waarin geen enkele verleiding jegens objecten bestaat, er geen sympathieën of aversies zijn, en dit is wanneer Zelf-realisatie en spirituele suprematie mogelijk worden.

"Varna" Het varna-systeem wordt vaak geïnterpreteerd als een kastensysteem.

1. Brahmaan Varna - priesters, geleerden en leraren, en wordt meestal beschouwd als de hoogste klasse. Van hen wordt verwacht dat zij kwaliteiten als integriteit, eerlijkheid, zuiverheid en wijsheid cultiveren
2. Kshatriya Varna - krijgers, heersers en bestuurders
3. Vaishya Varna - handelaars, veehouders, landbouwers en handwerkslieden
4. Sudra Varna - arbeiders en dienstverleners

"Veda's" Elk van de vier Veda's is onderverdeeld in vier chronologische delen.

1. De Samhita's - bevatten mantra's, gebeden, litanieën en hymnen aan God.
2. De Brahmanas - gidsen voor rituelen en gebeden voor priesters
3. De Aranyakas - principes van aanbidding en meditatie
4. De Upanishads - leerstellingen over de mystieke en filosofische elementen van het Hindoeïsme

Sommige geleerden categoriseren de Samhita's en de Brahmana's samen als het Karma-Kanda deel van de Veda's omdat zij informatie bevatten die relevant is voor rituelen en ceremonies. De vier Samhita's zijn:

1. "Rig Veda" - de belangrijkste Veda. Deze bevat mantra's en hymnen voor geluk, gezondheid en wijsheid, waaronder de beroemde Gayatri mantra.
2. "Sama Veda" - een verzameling muzikale hymnen en mantra's die de basis vormen voor kirtan, het devotionele chanten van Bhakti yoga.
3. "Yajur Veda" - het instructiehandboek voor de technische aspecten van ceremonies, offerdaden en verering van de godheden. Dit wordt gebruikt door Vedische priesters.
4. "Atharva Veda" - een verzameling magische riten en spreuken om demonen en ziekten te verdrijven, alsmede hymnen voor huwelijk en crematie.

"Vedanta" De kern van de leer van Vedanta is het ervaren van iemands ware aard: de individuele ziel als een deel van de universele of opperste Ziel. Gemeenschappelijke overtuigingen zijn:

1. Brahman is eeuwig, in alle wezens en de Absolute Waarheid.
2. Kennis of toewijding is superieur aan actie.
3. Alle wezens zijn gebonden in samsara.
4. Verlost worden van deze cyclus van dood en wedergeboorte is het bereiken van bevrijding.

"Vedantijn" is het woord dat iemand beschrijft die de denkschool volgt die bekend staat als Vedanta.

1. Bhakti yoga - het pad van toewijding, dat zich richt op gebed en aanbidding.
2. Jnana yoga - het pad van de kennis, dat zich richt op rede en intellect om het goddelijke in onszelf te vinden.
3. Karma yoga - het pad van onzelfzuchtig werk, dat zich richt op goede werken zonder een verwachte beloning.
4. Raja yoga - het pad van meditatie, dat de yogi in staat stelt een hoger bewustzijn en dieper begrip te bereiken.

"Vinyasa" Vorm van yoga die beweging en ademhaling verbindt om evenwicht te bereiken in lichaam en geest.

1. De link tussen beweging en adem;
2. Een yogareeks die deze verbinding tussen beweging en ademhaling illustreert;
3. Een les die zich richt op deze vorm van yoga; of
4. De handeling van het stellen van een intentie en het nemen van stappen om deze te bereiken.

"Yoga Sutra's" zijn een verzameling teksten geschreven door de wijze, Patanjali, rond 400 v. Chr. De verzameling bevat wat wordt verondersteld veel van de basis van de klassieke yoga filosofie te zijn en bestaat uit 196 sutra's ("draden" of verhandelingen). De 196 sutra's zijn onderverdeeld in vier thematische boeken:

1. Samadhi pada (wat yoga is)
2. Sadhana pada (hoe verkrijg je een yogische staat)
3. Vibhuti pada (voordelen van het regelmatig beoefenen van yoga)
4. Kaivalya pada (bevrijding of vrijheid van lijden)

"Yuga's" In chronologische volgorde zijn de yuga's:

1. Satya Yuga - Ook bekend als Krita Yuga, dit is het tijdperk van waarheid, deugd en rechtschapenheid. Iedereen zou yoga hebben beoefend voor spiritueel inzicht.
2. Treta Yuga - Dit tijdperk van een kwart achteruitgang in spiritualiteit en de spirituele beoefening van yoga.
3. Dwapara Yuga - In dit tijdperk neemt de spiritualiteit verder af, deugd en zonde komen in gelijke mate voor.
4. Kali Yuga - Het tijdperk van conflicten, Kali Yuga wordt beschreven als een kwart deugd en driekwart zonde.

5 HEDEN

VIJFVOUDIGE BEGRIPPEN

- | | | |
|----|---------------|---|
| 1. | Genesis | Het bewustzijn is leeg en daarom is er geen ontwaking. |
| 2. | Exodus | Het denken is leeg en daarom is er geen weten. |
| 3. | Leviticus | De wil is leeg en daarom is er geen doen. |
| 4. | Numeri | De vorm is leeg en daarom zijn er geen moeilijkheden om te onderscheiden. |
| 5. | Deuteronomium | Het voelen is leeg en daarom is er geen gevoel. |

- | | | | | |
|----|----------------------|---------------|-----------------------------|------------------|
| 1. | Tetraëder / Merkabah | Genesis | De bron scheidt polariteit. | Bewustzijnsriade |
| 2. | Octaëder | Exodus | Het beloofde land. | Vuur |
| 3. | Hexaëder | Leviticus | De huisregels. | Lucht |
| 4. | Dodecaëder | Numeri | Het leven op aarde. | Aarde |
| 5. | Icosaëder | Deuteronomium | De herinnering. | Water |

Vijfvoudig (penta) is mannelijk en betreft altijd de vier elementen plus als kwintessence de bewustheid waarbij aangetekend dat bewustheid zelf drievoudig gemanifesteerd is. Op vele afbeeldingen is dit herkenbaar.

Akasha Tattva	(ether of ruimte)
Agni Tattva	(vuur)
Aayu Tattva	(lucht)
Apas Tattva	(water)
Pritvi Tattva	(aarde)

De vijf attributen van Brahman, de Absolute Realiteit en spirituele bron van het universum.

1. Sat (wezen)
2. Chit (bewustzijn)
3. Ananda (gelukzaligheid)
4. Nithya (eeuwigheid)
5. Paripurna (compleet, volmaakt, geheel, volheid of verzadigd)

"De Vijf Elementen" worden elk geassocieerd met verschillende lichaamsdelen, kwaliteiten en eigenschappen.

1. Hout - de lever, de galblaas, de ogen en de pezen. Geassocieerd met woede en de kleur groen.
2. Vuur - het hart, de tong en de polsslag. Geassocieerd met vreugde en de kleur rood.
3. Aarde - de milt, maag, mond en spieren. Wordt geassocieerd met bezitterigheid en de kleur geel.
4. Metaal - de longen, neus en huid. Geassocieerd met droefheid en de kleur wit.
5. Water - de nieren, oren en botten. Geassocieerd met angst en de kleur zwart.

"De Vijf Prana" Elk van de vijf prana's wordt geassocieerd met een andere functie en richting van stroming.

1. Prana vayu, die gecentreerd is op het derde oog, hoewel zijn energie zich uitbreidt naar de borststreek. De richting is naar binnen en naar boven. Zo voedt het de hersenen, de ogen en de zintuigen. Prana vayu wordt algemeen beschouwd als de fundamentele energie van waaruit de andere vier worden gecreëerd en gevoed.
2. Apana vayu bevindt zich in de bekkenbodem, maar doortrekt de onderbuik. Hij stroomt naar beneden en naar buiten, en wordt dus in verband gebracht met de spijsverteringsorganen, alsook met de voortplanting. Het regelt de eliminatie van alle afvalstoffen uit het lichaam.
3. Vyana vayu concentreert zich op het hart en de longen, maar stroomt door het hele lichaam. De stroming beweegt zich van het midden van het lichaam naar de buitenkant. Het wordt geassocieerd met circulatie en het assisteren van de functie van de andere soorten prana.
4. Udana vayu bevindt zich in de keel en zijn stroom circuleert door het hoofd en de nek. Het wordt geassocieerd met de functies van spraak, expressie en groei.
5. Samana vayu centreert zich op de navel, maar zijn stroom beweegt van de periferie van het lichaam in de richting van het centrum. Het is nodig voor de assimilatie van alle dingen, inclusief lucht, voeding, ervaringen, gevoelens en gedachten.

Annamaya kosha het fysieke lichaam

1. Sthula (fysiek) - waar men zich de smaak en het belang van voedsel realiseert
2. Sukshma (subtiel) - waar het belang en het effect van voedsel wordt gevoeld
3. Karana (causaal) - waarin de mentale indrukken (of samskara's) van voedsel worden bewaard

Pranamaya kosha het energielichaam

Manomaya kosha het mentale lichaam

Vijnanamaya kosha het wijsheidslichaam

Anandamaya Kosha het gelukzaligheidslichaam

"Anicca" Deze vijf toestanden van anicca zijn:

1. Rupa het fysieke lichaam
2. Vedana de zintuigen en gewaarwordingen
3. Samjna waarnemingen
4. Samskara ervaringen en vrijwillige handelingen
5. Vijnana bewustzijn

"Anu vratas" De anu vratas bestaan uit:

1. Ahimsa - een gelofte om geen kwaad of letsel toe te brengen.
2. Satya - een gelofte om waarheidsgetrouw te zijn.
3. Asteya - ook wel acaurya genoemd, dit is een gelofte om niet te stelen.
4. Brahmacharya - een gelofte van celibaat voor asceten of kuisheid voor leken.
5. Parigraha parimana - een gelofte om gehechtheid aan wereldse bezittingen te beperken.

"Arupa Jhana" Mediteren op zijn. De vier Arupa Jhana's plus de samenvattende vijfde Jhana.

1. Vitarka Jhana (het bedenken en opmerken van het object van meditatie)
2. Vichara Jhana (het ervaren en vasthouden van de mentale focus op het object)
3. Priti Jhana (meditatieve vreugde en verrukking)
4. Sukha Jhana (gelukzaligheid en meditatief geluk)
5. Catuttha Jhana (vat voorgaande Jhana's samen als mindfulness gezuiverd door gelijkmoedigheid)

"Ashuddha Tattvas" De ashuddha tattvas, ook wel de onzuivere werkelijkheden genoemd, omvatten:

1. Vier manifestaties, antakaranas - prakriti (energie van de ziel), buddhi (intuïtie), ahankara (ego) en manas (geest)
2. Vijf cognitieve zintuigen, jnanendriyas, ghrana (neus), caksu (oog), rasana (tong), tvak (huid) en srotra (oor)
3. Vijf actieorganen, karmendriya's payu (anus), upashta (geslachtsorganen), pada (benen), pani (handen), vak (mond)
4. Vijf gewaarwordingen, tanmatras - gandha (geur), rupa (vorm), rasa (smaak), sparsa (aanraking) en sabda (geluid)
5. Vijf elementen van materie, mahabhutas - prithvi (aarde), tejas (vuur), jala (water), vayu (lucht) en akasa (ether)

"Asmita" Volgens de Yoga filosofie is asmita de tweede van de vijf kleshas, ook bekend als obstakels of sluiers die het ware zelf verbergen. Deze vijf kleshas zijn:

1. Avidya - begoocheling of onwetendheid die het hogere Zelf verduistert
2. Asmita - egoïsme, waarbij fysieke, emotionele en mentale aspecten van de geest en het lichaam worden aangezien voor het ware Zelf.
3. Raga - gehechtheid, verwijzend naar het verlangen naar materiële objecten, relaties, status en macht
4. Dvesha - afkeer van onplezierige dingen, mensen en ervaringen
5. Abhinivesha - angst, of meer specifiek angst voor de dood en onwetende vastklampen aan het leven

"Bhav" kan opgesplitst worden in verschillende types, afhankelijk van de traditie en filosofie.

1. Sant bhav (vreedzaam, zuiver)
2. Dasya bhav (meester-dienaar relatie)
3. Sakhya bhav (goddelijke vriendschap)
4. Vatsalya bhav (bewustzijn van God als een kind dat liefde en zorg nodig heeft)
5. Madhurya bhav (diepe, hartstochtelijke liefde)

"Bhava" is toewijding aan God door middel van dienstbaarheid.

1. Dasya bhava is (dienstbaarheid) God is de meester en hij/zij is de dienaar.
2. Santa bhava (vreedzaam)
3. Madhurya, of kanta, bhava (houding van romantische liefde)
4. Vatsalya bhava (in rolomkering, ouderlijke liefde voor God)
5. Sakhya bhava (goddelijke vriendschap)

"Chikitsa" Sanskriet term gedefinieerd als "therapie," maar ook opgevat als de toepassing van bewustzijn of zorgzaamheid. Chikitsa kan worden onderverdeeld in verschillende subtypes:

1. Shodhana Chikitsa- behandelingen die zich richten op ontgifting, zuivering en eliminatie van overtollige doshas
2. Shamana Chikitsa - palliatieve behandelingen die gebruikt worden om symptomen aan te pakken
3. Ahara Chikitsa - op voedsel gebaseerde behandelingen
4. Rasayana Chikitsa - verjongingstherapie
5. Sattavajaya Chikitsa - psychologische therapie

"Citta Vritti" is een term die verwijst naar de gedachten die de geest vertroebelen.

1. Pramana Vritti (juiste kennis)
2. Viparyaya Vritti (misvatting)
3. Vikalpa Vritti (conceptualisatie)
4. Nidra Vritti (slaap)
5. Smriti Vritti (geheugen)

"Deva" is een Sanskrit woord dat "godheid" betekent.

1. Vanadevatas (bosgeesten)
2. Devata lokapala (bewakers van de richtingen)
3. Gramadevata (dorpsgoden)
4. Kula devata (familie goden)
5. Ishta devata (gekozen godheden)

"Dharmadhatu" Belangrijk begrip in de vijf wijsheden van het Tibetaans boeddhisme en vormt er het eerste van.

1. Dharmadhatu wijsheid
2. Spiegelachtige wijsheid

3. Gelijkheidswijsheid
4. Onderscheidende wijsheid
5. Al-voltooid wijsheid

"Dravya" is een Sanskriet woord dat "substanties" of "entiteiten" betekent.

Volgens de Jains is dravya samengesteld uit vijf eeuwige categorieën van zijn, bekend als astikayas.

1. Dharma - een morele deugd en datgene wat wezens in staat stelt te bewegen
2. Adharma - het medium van rust en datgene wat wezens in staat stelt om te stoppen met bewegen
3. Akasha - de ruimte waarin alles bestaat.
4. Pudgala - materie
5. Jiva - de ziel

Jnanendriya of vijf zintuigorganen worden beschouwd als sattvische extensies van de lagere geest of manas

1. ghrana - neus/geurzin
2. rasana - tong/smaak
3. chakshu - ogen/zicht
4. tvak - huid/aanraking
5. srotra - oren/horen

Karmendriya of vijf motorische organen en vertegenwoordigen de manier waarop de ziel in wisselwerking staat met het universum om haar heen. Ze komen elk overeen met een zintuig, en zijn rajasische functies van manas.

1. vak - stem/spraak
2. pani - hand/grijpen
3. pada - voet/lopen
4. payu - anus/excretie
5. upastha - geslachtsorgaan/voortplanting

"Kleshas" Negatieve mentale toestand die de geest vertroebelt en lijden en de voorwaarden voor het ontstaan van lijden veroorzaakt. De vijf kleshas die door Patanjali worden genoemd zijn:

1. Avidya (waan of onwetendheid) is de eerste van de kleshas omdat het de basis is voor de anderen. Door avidya te vernietigen, vormen de andere kleshas niet langer een obstakel. Avidya verduistert het hogere Zelf door het stevig vestigen van negatieve gewoonten en het voorkomen van verandering.
2. Asmita (egoïsme) is de gehechtheid aan het ego en het werkelijkheidsgevoel van het ego. Het is het verwarren van de fysieke, emotionele en mentale aspecten van het geest-lichaam met het ware Zelf.
3. Raga (gehechtheid) is het verlangen naar materiële objecten, relaties, status, macht of andere niet-geëvolueerde verlangens.
4. Dvesha (afkeer) is afkeer van onaangename dingen, mensen en ervaringen.
5. Abhinivesha (wil om te leven) is de angst voor de dood en het verlangen om te leven, zelfs als het leven gevuld is met ellende.

"Koshas" zijn de vijf lagen van bewustzijn die de Atman, of het ware Zelf, verhullen.

Zoals beschreven in de Upanishads, zijn de vijf koshas als volgt geordend:

1. Annamaya kosha (voedsel) - Deze buitenste kosha voedt het fysieke lichaam en onderhoudt de andere koshas. In yoga kunnen asana's deze kosha beïnvloeden door het lichaam te voeden.
2. Pranamaya kosha (energie) - Deze kosha regelt de stroom van prana (levenskrachtenergie) door het lichaam via de nadi's (energiekanalen) en de chakra's (intense punten van energie). In yoga hebben zowel asana's als pranayama (ademhalingsoefeningen) invloed op deze kosha.
3. Manomaya kosha (geest) - Manomaya is de kosha die gedachten en emoties bevat en controleert. Verschillende aspecten van yoga beoefening beïnvloeden deze kosha. Bijvoorbeeld, meditatie en alternatieve neusgat ademhaling kan de geest kalmeren.
4. Vijñanamaya kosha (intuïtie) - Deze kosha is verbonden met een dieper niveau van intuïtie en innerlijke wijsheid. In yoga hebben meditatie en meditatieve asana's invloed op deze kosha.
5. Anandamaya kosha (gelukzaligheid) - De diepste laag, deze kosha bevat extase, liefde en vreugde. Sommige tradities verwijzen naar deze laag als het ware Zelf, terwijl anderen geloven dat deze kosha de deur opent naar het ware Zelf.

"Manas" De zintuiglijke of verwerkende geest" betekent of wat ook bekend kan staan als het "zesde zintuig.

1. Kshipta - Een staat van waakzaamheid waarin de aandacht gemakkelijk kan worden verlegd van het ene object of onderwerp naar het andere.
2. Vikshipta - Een toestand waarin manas een breed scala aan informatie verwerkt zonder de mogelijkheid om zich op één object te richten.
3. Mudha - Een toestand waarin het manas afgestompt is en niet op zoek is naar nieuwe kennis.

4. Ekagrata - Een staat waarin manas gefocust is op één object en gefocust blijft zonder afgeleid te worden.
5. Niruddha - De staat waarin de geest volledig onder controle is en spirituele verheffing is bereikt.

"Mandala" Een mandala is een geometrisch ontwerp, vaak cirkelvormig, dat het universum symboliseert.

1. Vierkant = stabiliteit en evenwicht
2. Ster = spiritualiteit en vrijheid
3. Cirkel = heelheid, integriteit, eenheid
4. Driehoek naar boven gericht = aspiraties naar het universele
5. Driehoek naar beneden gericht = aspiraties naar het aardse

Ook kleuren hebben betekenis:

1. Groen = natuur, groei en hoop
2. Wit = zuiverheid, eenheid
3. Blauw = bescherming, rust
4. Rood = vuur, passie
5. Geel = kracht, licht, vreugde

Mahabhuta of vijf bruto elementen en zijn de basis voor de manifestatie van de fysieke wereld.

1. prithvi - aarde
2. jala - water
3. tejas - vuur
4. vayu - lucht
5. akasa - ether

"Namaha" is een Sanskriet term, vaak gebruikt binnen mantra's als een nederige groet.

Enkele voorbeelden van populaire mantra's waarin namaha voorkomt zijn:

1. Om Namaha Shivaya - een van de bekendste mantra's, vertaald als 'Ik buig voor Heer Shiva,' en symbolisch voor het eren van het goddelijke binnenin. In deze mantra wordt namaha vaak uitgesproken als namah.
2. Om Gam Ganapataye Namaha - een mantra ter ere van Heer Ganesh, die respect betuigt en zijn energie aanroept als de verwijderaar van obstakels.
3. Om Sri Kali Durgaya Namaha - wordt gebruikt om negativiteit te verdrijven en bescherming te bieden. Namaha wordt in deze mantra gebruikt om respect te tonen aan de krijgersgodin, Durga.
4. Om Sri Ramaya Namaha - een mantra om Heer Rama, incarnatie van Vishnu, te eren. Namaha is een groet aan Rama om de beoefenaar te verbinden met de Goddelijke waarheid.
5. Om Namoh Namaha - een mantra van respect, gebruikt als een middel om nederigheid te bieden aan elke kracht groter dan onszelf.

"Nishkama karma" verwijst naar onzelfzuchtige handelingen. De vijf categorieën van nishkama karma zijn:

1. Aanbidding van God
2. Aanbidding van ouders en voorvaderen
3. Aanbidding van geschriften en wijzen
4. Aanbidding van de mens
5. Aanbidding van alle andere levende wezens

"Nitya" Eeuwig of permanent. De nitya karmas kunnen dagelijkse plichten omvatten zoals:

1. Snana (baden)
2. Sandhyavandanam (religieus ritueel op bepaalde tijdstippen van de dag)
3. Aupasanam (vuuroffer)
4. Agnihotram (verwarmd melkoffer)
5. Japa (reciteren van mantra's)

"Niyama's" Deze niyamas zijn alle praktijken die kunnen worden beschouwd als innerlijke waarnemingen.

In het acht-ledige pad van yoga zoals geschetst door Patanjali, worden de vijf niyamas als volgt opgesomd:

1. Saucha: zuivering, reinheid en helderheid van geest, communicatie en fysiek lichaam. Dit erkent dat de externe omgeving van de yogi zijn/haar innerlijke zuiverheid beïnvloedt. Oefeningen zoals meditatie kunnen helpen om de zuiverheid van geest te cultiveren die door saucha wordt gespecificeerd.
2. Santosha: tevredenheid en acceptatie van de wereld, zichzelf en de omstandigheden precies zoals ze zijn. Dit betekent het loslaten van verlangens naar wat men niet heeft. Door dit te doen wordt naar verluidt een einde gemaakt aan iemands lijden.
3. Tapas: ascese of intense zelfdiscipline en wilskracht, zelfs door ongemak heen. Dit erkent de noodzaak om soms te doen wat moeilijk of onaangenaam is om een positief effect te hebben op iemands leven en bestaan.

4. Svadhyaha: studie van het zelf, en de beoefening van zelfreflectie. Dit kan het gebruik van de geschriften of heilige teksten als een instrument voor introspectie omvatten. Het betekent zien wie men is in het moment en ook het onderzoeken van de verbinding met het Goddelijke.
5. Ishvara Pranidhana: overgave aan en contemplatie van het Goddelijke of Opperwezen. Dit omvat het opdragen en toewijden van het eigen werk aan een hogere macht en het oplossen van ego-gerichte verlangens.

"Pancha Makara" Wordt beschouwd als de vereniging van mannelijke en vrouwelijke energieën.

1. Madya - Wijn
2. Matsya - Vis
3. Mamsa - Vlees
4. Mudra - Gedroogd graan
5. Maithuna - Geslachtsgemeenschap

"Pancha" is een Sanskriet woord dat "vijf" betekent. Enkele van de belangrijkste pancha concepten zijn:

1. Pancha jnanendriyas (vijf zintuiglijke organen) - neus, tong, ogen, huid en oren.
2. Pancha tanmatra (vijf subtiele elementen/energieën) - reuk, smaak, tast, zicht en gehoor.
3. Pancha klesha (vijf obstakels) - onwetendheid, egoïsme, begeerte, afkeer en vastklampen aan het leven. Zij blokkeren spirituele groei en veroorzaken lijden.
4. Pancha karma indriyas (vijf actieorganen) - geslachtsorganen, uitscheidingsorganen, benen, handen en de organen van de spraak.
5. Pancha kosha (vijf omhulsels/lagen van de ziel) - voedsel, lucht (levenskracht), geest-emoties, kennis en gelukzaligheid.
6. Panchakarma (vijf ontgiftingsbehandelingen) - vamana, virechana, basti, nasya en raktamokshana.

"Pancha Kosha" Het concept dat er vijf lagen van bewustzijn zijn waardoor alle ervaring wordt gefilterd.

1. Annamaya kosha (de voedsellaag) - de buitenste kosha, verwijzend naar het fysieke lichaam dat voedsel en voeding nodig heeft om te gedijen. Het wordt verondersteld de meest kwetsbare kosha te zijn, omdat problemen met het fysieke lichaam zich kunnen manifesteren als onevenwichtigheden in de andere lagen. Asana beoefening, veranderingen in dieet en slaapkwaliteit hebben allemaal invloed op de annamaya kosha.
2. Pranamaya kosha (de laag van vitale levenskrachtenergie) - nauw verbonden met annamaya kosha, is deze schede verantwoordelijk voor het bezielen van het fysieke lichaam. Pranamaya kosha is samengesteld uit prana (levenskrachtenergie) en wordt sterk beïnvloed door pranayama (ademwerk).
3. Manomaya kosha (de mentale of psychologische laag) - verwijzend naar het aspect van de geest dat de perceptie van de wereld regelt. Manomaya kosha is waar iemands gevoel van het Zelf zich ontwikkelt, samen met de gewoonten van het denken die het gedrag beïnvloeden. Mindfulness is de meest effectieve manier om de manomaya kosha te beïnvloeden.
4. Vijñanamaya kosha (de intellect laag) - deze schede is de zetel van intuïtie, verbonden met innerlijke wijsheid en diepere staten van bewustzijn. Het is ook verantwoordelijk voor innerlijke groei en authenticiteit, en wordt beïnvloed door alle aspecten van yoga.
5. Anandamaya kosha (de gelukzaligheidslaag) - ook bekend als het gelukzaligheidslichaam, deze kosha staat het dichtst bij atman. Het overstijgt de logische, denkende geest en biedt een ervaring van eenheid met het universele bewustzijn. Dagelijkse meditatie kan helpen om beoefenaars te verbinden met anandamaya kosha.

"Pancha Tanmatra" zijn de vijf waarnemingen of subtiele elementen die de objecten zijn van de vijf zintuigen.

Pancha Tanmatra vormen samen de grove elementen waaruit het universum is opgebouwd:

Akasha,	Het element Ether uit geluid.	Shabda (geluid)	Srotra (oor)
Vayu,	Het element Lucht uit geluid en aanraking	Gnadhya (geur)	Ghrana (neus)
Tej,	Het element Vuur uit geluid, aanraking en zicht	Sparsha (aanraking)	Tvak (huid)
Jala,	Het element Water uit geluid, aanraking, zicht en smaak	Rasa (smaak)	Rasana (tong)
Prithvi,	Het element Aarde uit alle vijf tanmatra	Roopa (vorm)	Caksu (ogen)

"Pancha Tattva" zijn de vijf aspecten van de Absolute Waarheid, of God.

De vijf mensen die de incarnatie van pancha tattva vormden waren:

1. Chaitanya Mahaprabhu - beschouwd als de opperste toegewijde of Krishna zelf.
2. Nityananda Prabhu - de eerste persoonlijke expansie van Krishna, gecombineerd met de kracht van Balarama, Krishna's oudere broer.
3. Advaita Acharya - de incarnatie of versmolten vorm van zowel Vishnu als Shiva gecombineerd, soms bekend als Harihara.
4. Gadadhara Pandita - de versmolten incarnatie van Lalita, Radha en Krishna's eigen energie.
5. Srivasa Thakura - de pure toegewijde van Krishna, die devotie symboliseert.

"Pathama Jhana" is het eerste van een reeks opeenvolgende meditatie niveaus in het boeddhisme.

Pathama jhana bestaat uit vijf factoren:

1. Vitarka (mentaal bedenken/denken)
2. Vichara (het vasthouden van de mentale focus)
3. Priti (meditatieve vreugde)
4. Sukha (meditatief geluk)
5. Ekagrata (eenzijdige concentratie)

"Sadhaka Pitta" Subtype van pitta dosha in Ayurveda, verantwoordelijk voor het besturen van hart en geest. Pitta is de dosha die wordt geassocieerd met vuur, en binnen pitta zouden er vijf subtypes van vuur zijn:

1. Sadhaka Pitta - vuur van het hart en de geest
2. Alochaka Pitta - vuur van het zicht en de visuele waarneming
3. Pachaka Pitta - spijsverteringsvuur
4. Bhrajaka Pitta - vuur dat glans/glans van de huid veroorzaakt
5. Ranjaka Pitta - vuur dat een gezonde kleur geeft aan bloed/lever/uitscheidingsorganen

"Salamba" is een Sanskriet woord dat "ondersteunen" betekent. Yoga houdingen met ondersteuning.

1. Salamba kapotasana (ondersteunde duif) - een halve split met de handen op de grond geplaatst ter ondersteuning
2. Salamba sarvangasana (ondersteunde schouderstand) - de bovenarmen rusten op de grond en de handen rusten op de onderrug
3. Salamba bhujangasana (ondersteunde cobra, of sfinx) - de onderarmen bieden steun voor de ruggesteun
4. Salamba sirsasana (ondersteunde hoofdstand) - de onderarmen en ineengestremde handen vormen een soort mand om het hoofd te ondersteunen en balans te geven
5. Salamba balasana (ondersteunde kinderhouding) - de romp en het hoofd rusten op een steun, meestal een opgerolde deken of meerdere dekens

"Skandhas" (kosmische elementen) waaruit de wereld is samengesteld.

1. Dvesa (haat)
2. Moha (begoocheling)
3. Raga (gehechtheid)
4. Cintamani (wensvervullende edelsteen)
5. Samaya (overeenkomst)

"Skandha's" De vijf geaggregeerde toestanden van het bestaan, hoewel de interpretatie van deze toestanden varieert naargelang de specifieke school of traditie van het boeddhisme.

1. Rupa - vorm of het fysieke lichaam
2. Vedana - gewaarwordingen, gevoelens en emoties zoals waargenomen door de zintuigen
3. Samjna - waarneming, redenering en herkenning van zowel concepten als fysieke objecten
4. Samskara - mentale formaties of activiteit, met inbegrip van vooroordelen, verlangens en overtuigingen
5. Vijñana - bewustzijn of gewaarzijn van vedana, samjna en samskara

"Stotra" is een Sanskriet woord dat "lofzang", "lofzang", "lofzang", "ode" en "lofreden" betekent.

1. Shiva Tandava Stotram (een stotra naar Shiva's kracht en schoonheid)
2. Shiv Mahimna Stotra (een devotie voor Shiva)
3. Ram Raksha Stotra (een smeekbede aan Rama voor bescherming)
4. Agasti Lakshmi Stotra (lofzang op Lakshmi, godin van rijkdom en overvloed)
5. Dvadasha Stotra (een serie van 12 stotra's ter ere van Vishnu)

"Sub-Dosha" Binnen elk van de drie dosha's van Ayurveda zijn er vijf sub-dosha's.

De vijf sub-doshas van Vata zijn:

1. Prana Vata - regelt de inademing, de zintuiglijke waarneming en de beweging van de geest.
2. Udana Vata - regelt de uitademing, spraak, zelfexpressie en de beweging van het middenrif.
3. Samana Vata - regelt de spijsvertering en de beweging van de dunne darm.
4. Vyana Vata - regelt de bloedsomloop, de hartslag en de bewegingen van de gewrichten en spieren.
5. Apana Vata - regelt de neerwaartse impulsen, zoals urineren, menstruatie en eliminatie.

De vijf sub-doshas van Pitta zijn:

1. Pachaka Pitta - regelt de vertering van voedsel in voedingsstoffen en afvalstoffen.
2. Ranjaka Pitta - regelt de vorming van rode bloedcellen, witte bloedcellen en gal.
3. Sadhaka Pitta - regelt emoties en zet gewaarwordingen om in gevoelens. Verantwoordelijk voor ego en "ik".
4. Alochaka Pitta - regelt visuele perceptie en gezondheid van de ogen.
5. Bhrajaka Pitta - regelt kleur, temperatuur en teint van de huid.

De vijf sub-doshas van Kapha zijn:

1. Kledaka Kapha - regelt het vloeibaar maken van voedsel in de eerste stadia van de spijsvertering, en hydrateert cellen en weefsels.
2. Avalambhaka Kapha - regelt de smering van hart en longen.
3. Bodhaka Kapha - regelt het speeksel en de smaakwaarneming.
4. Tarpaka Kapha - regelt de stabiliteit in de zenuwcellen, en verantwoordelijk voor het gevoel van tevredenheid.
5. Shleshaka Kapha - regelt de smering van de gewrichten en beschermt de botten tegen slijtage.

"Tanmatra" De vijf objecten van perceptie, bestaande uit de vijf subtiele elementen: geluid, tast, zicht of vorm, smaak en reuk. De vijf tanmatra's zijn de manier waarop mensen de objectieve, tastbare wereld gewaarworden.

1. Shabda Tanmatra - etherelement, geassocieerd met geluid
2. Sparsha Tanmatra - element lucht, geassocieerd met geluid en tast
3. Rupa Tanmatra - element vuur, verbonden met geluid, tast en zicht
4. Rasa Tanmatra - element water, geassocieerd met geluid, tast, zicht en smaak
5. Gandha Tanmatra - aarde-element, verbonden met geluid, tast, zicht, smaak en reuk

"De Vijf Zuivere Tattvas" zijn:

1. Shiva of sakala tattva - Dit is de hoogste werkelijkheid, die van puur en oneindig bewustzijn. Het is Shiva zelf, de staat van vereniging met het Absolute.
2. Shakti tattva - Dit is ook een aspect van Shiva. Het is pure gelukzaligheid en vreugde, en brengt de creatie van de rest van de tattva's voort.
3. Sadashiva tattva - Ook bekend als sadakya of nada tattva, dit is pure wilskracht en het aspect dat het verschijnen van het Zelf veroorzaakt.
4. Ishvara, of bindu, tattva - Dit is de goddelijke kennis die de schepping van het universum bedenkt. Het is ook de werkelijkheid waar begoocheling en verhulling zich voordoen.
5. Satvidya tattva - Ook bekend als shuddhavidya of kriya tattva, dit is het niveau van pure en oneindige actie. Shiva kan zich in elke vorm manifesteren. Het universum is spiritueel in deze realiteit en wordt bewoond door godheden, siddha's (verlichte yogi's), rishi's (wijzen) en sadhu's (heiligen).

"Vayu" De vijf elementen - vuur, aarde, water, lucht (wind) en ether - voorgesteld als goden.

1. Prana vayu - Bevindt zich in het hoofd, dit is de fundamentele energie. Regelt de ontvangst van alles, van lucht tot voedsel, van zintuigen tot gedachten.
2. Apana vayu - Actief in de bekken- en onderbuikgebieden. Verbeterd de spijsvertering, de eliminatie en de voortplanting.
3. Vyana vayu - Regeert het hart en de longen, en ondersteunt de functie van andere vayus.
4. Udana vayu - Gesitueerd in de keelstreek. Bevordert zelfexpressie en groei.
5. Samana vayu - Aanwezig in de onderbuik met de navel als energiebasis. Regelt de spijsvertering van alles, van voedsel tot gedachten.

"Vrittis", of de schommelingen van de geest, zijn van vijf soorten, als volgt:

1. Pramana (juiste kennis) - Een toestand waarin de geest de werkelijkheid weerspiegelt
2. Viparyaya (misvatting) - Een toestand waarin de geest een verkeerd oordeel velt, dat na verloop van tijd wordt vervangen door juiste kennis
3. Vikalpa (verbeelding of gevoel) - Verwijst naar het begrijpen van de werkelijke situatie, hoewel woorden niet direct betrekking hebben op de situatie
4. Nidra (diepe slaap) - De geestestoestand die bestaat wanneer men slaapt
5. Smriti (geheugen) - Dat wat in de geest is opgeslagen

"Yamas" In De Acht Ledematen van Yoga zoals geschetst door Patanjali, zijn de vijf yama's:

1. Ahimsa: geweldloosheid of het niet kwetsen van alle schepselen, inclusief onszelf. Fysiek, mentaal en emotioneel geweld moeten allemaal vermeden worden en als zodanig wordt ahimsa vaak beschouwd als een leidraad voor yogi's om mededogen te beoefenen en niet te oordelen als een hulpmiddel om geweldloosheid te cultiveren.
2. Satya: waarachtigheid of eerlijkheid in woorden en daden. Het is belangrijk dat deze beoefend wordt naast de eerste yama van geweldloosheid omdat de noodzaak om de waarheid te spreken in evenwicht moet zijn met de noodzaak om een ander geen kwaad te doen.
3. Asteya: het niet stelen van andermans eigendom of tijd. Dit betekent niets nemen wat niet vrijelijk en vrijwillig is gegeven, en omvat niet het plegen van of medeplichtig zijn aan diefstal, uitbuiting of onderdrukking.
4. Brahmacharya: kuisheid, die ook kan worden geïnterpreteerd als seksuele terughoudendheid of huwelijkse trouw. Dit kan ook worden beschouwd als continence of matiging in alle impulsen van de yogi, niet alleen de seksuele. Brahmacharya wordt verondersteld de yogi te helpen gezonder, wijzer en sterker te worden, omdat er wordt gezegd dat het energie zal bewaren, die beter kan worden aangewend om hogere spirituele doelen te bereiken.

5. Aparigraha: het niet-kunnen-geven. Dit is een praktijk van het loslaten van alles wat niet nodig is en alleen te bezitten wat volledig noodzakelijk is. Er wordt gezegd dat dit de yogi helpt om het enige te zien wat hij/zij werkelijk heeft, Atman (ware Zelf), zonder de afleiding van het vasthouden aan bezittingen.

De vijf niyama's omvatten:

1. Shaucha (zuiverheid) - Het handhaven van zuiverheid van geest en lichaam.
 2. Santosha (tevredenheid) - Het accepteren van anderen en van de eigen omstandigheden.
 3. Tapas (zelfdiscipline) - Het beoefenen van intense zelfbeheersing en wilskracht.
 4. Svadhyaya (zelfstudie) - Reflecteren op en bestuderen van het zelf, waardoor het individu zijn eigen ware en goddelijke aard kan zien.
 5. Ishvara Pranidhana (devotie) - Het overdenken van en zich overgeven aan het Goddelijke of een hogere macht.
1. Pyare (liefde)
 2. Sat (waarheid)
 3. Daya (mededogen)
 4. Nimrata (nederigheid)
 5. Santokh (tevredenheid)

6 HEDEN

ZESVOUDIGE BEGRIPPEN

Zesvoudig (hexa) is vrouwelijk en veelal een gepolariseerde drie-eenheid.

De Merkabah wordt gevormd door twee tegengestelde Tetraëders.

De Davidsster bestaat uit twee gelijkzijdige driehoeken.

"Antar Mauna" De zes stadia van antar mauna zijn:

1. Bewust worden van externe zintuiglijke waarnemingen.
2. Het bewust worden van spontane gedachten.
3. Het creëren en afstoten van gedachten.
4. Verfijnde bewustwording en verwijdering van spontane gedachten.
5. Het creëren van een toestand waarin er geen gedachten zijn.
6. Scherp bewustzijn van het gekozen persoonlijke psychische symbool van de yogi.

"Anumana" of "Pramana" Volgens de Hindoeïstische filosofie zijn er zes pramana:

1. Pratyaksha (waarneming) - het verwerven van kennis uit ervaring
2. Anumana (gevolgtrekking) Het verkrijgen van juiste kennis uit logische conclusie
3. Sabda (getuigenis) Het verkrijgen van authentieke kennis uit gesproken en geschreven woorden
4. Upamana (vergelijking) Leren door het observeren van gelijkenissen
5. Arthapatti (postulatie) Veronderstelling van feit ter ondersteuning van een reeds vaststaand feit
6. Anupalabधि (niet-waarnemen) Niet-bestaan begrippen door niet-waarnemen

"Astika" Hindoeïsme stromingen die het bestaan van een eeuwige God of het eeuwige Zelf accepteren.

1. Nyaya
2. Yoga
3. Vaisheshika
4. Samkhya
5. Mimamsa
6. Vedanta

"Bhakti" wordt verder onderverdeeld in meerdere soorten devotie, waaronder de volgende:

1. Sakaam bhakti - het aanbidden van God met de hoop op materieel of emotioneel gewin.
2. Nishkaam bhakti - het tegenovergestelde van sakaam, het is toewijding zonder zelfzuchtige motivatie.
3. Ragatmika bhakti - toewijding die niet beperkt wordt door gewoonten en rituelen.
4. Vaidhi bhakti - tegenovergestelde van ragatmika, wordt beperkt door de gewoonten van de maatschappij.
5. Vyabhicharini bhakti - het liefhebben van familie en bezittingen naast God.
6. Avyabhicharini bhakti - God de hele tijd liefhebben.

"Churna" is in wezen elke verbinding in poedervorm die voor ayurvedische geneeskunde wordt gebruikt.

1. Triphala - mengsel van drie vruchten; Amalaki, Haritaki en Bibhitaki om de immuniteit en spijsvertering te verbeteren.
2. Kayam Churna - een niet-traditioneel Ayurvedisch geneesmiddel voor constipatie.
3. Sitopaladi Churna - bevat suiker, Tabasheer, Piper longum, Elettaria cardamomum en Cinnamomum zeylanicum. Wordt gebruikt om aandoeningen van de luchtwegen te behandelen.
4. Trikatu Churna - wordt gebruikt bij indigestie, dyspepsie, hoest en andere aandoeningen van de hals.

5. Drakshadi Churna - een mengsel van 23 verschillende kruiden samen met rozijnen en suiker. Wordt gebruikt voor de behandeling van spijsverteringsklachten.
6. Sudarshana Churna - wordt gebruikt om koorts te behandelen en een tridoshisch evenwicht te bereiken.

"Darshana" of manieren om de wereld te bekijken, volgens de Hindoe-filosofie. Door fysieke en spirituele oefening zijn yogi's toegewijd aan het creëren van een eenheid tussen geest, lichaam en geest.

1. Yoga Darshana
2. Samkhya Darshana
3. Nyaya Darshana
4. Vaisheshika Darshana
5. Mimamsa Darshana
6. Vedanta Darshana

"Desa" is een Sanskriet woord dat "plaats", "ruimte" of "land" betekent.

1. Desa-kala-patra - een Balinese levensleer over waar men leeft, wanneer men leeft en de omstandigheden waarin men leeft.
2. Desa-kala-sambandha - relatie tussen ruimte en tijd.
3. Desatita - voorbij de ruimte, of ruimteloos.
4. Desapabandha - beperking van ruimte.
5. Desavadhi - een beperkt type van helderziendheid, of helderziendheid van ruimte.
6. Desavakasika - een Jaina gelofte die beperkt waar en wanneer zaken of andere activiteit wordt uitgevoerd.

"Guru principe of Guru Tattva" is een kosmisch principe dat de ontwikkeling van iemands innerlijke bewustzijn mogelijk maakt om van onwetendheid naar realiteit te gaan. Hoewel dit de vorm kan aannemen van een individu dat geleid wordt door een goeroe, kan het ook een pad zijn waar wijsheid en kennis in de loop van de tijd wordt overgedragen. Het goeroe principe is beschreven als een "leidend licht," dat individuen aanzet tot het vinden van waarheid, wijsheid en, uiteindelijk, verlichting. Men gelooft dat een individu zes soorten goeroes ontmoet in het leven als hij/zij wijsheid vergaart:

1. Ouders - zij zijn de eerste leraren en beïnvloeders.
2. Vrienden en schoolgenoten - kinderen worden beïnvloed door de eigenschappen van de mensen om hen heen.
3. Leraren en professoren - zij helpen bij het verwerven van vaardigheden en kennis voor het leven.
4. Priesters of religieuze leraren - zij introduceren religieuze gewoonten en leringen van een cultuur.
5. Goeroe of spirituele meester - hij/zij onderwijst waarheid en wijsheid, en helpt bij Zelf-realisatie.
6. Innerlijke meester--als de verlichting eenmaal bereikt is, is een persoon in staat om zijn eigen goeroe te zijn en wijsheid aan anderen door te geven.

"Jivanmukti" toestand waarin men grenzeloze kennis bezit, vrij is van lijden, en eeuwige gelukzaligheid geniet.

De volgende eigenschappen zijn van hen die deze status hebben bereikt:

1. Doet anderen geen kwaad
2. Spreekt alleen de waarheid
3. Blijft kalm en antwoordt met warmte wanneer hij verbaal wordt aangevallen
4. Is vol warmte en mededogen voor anderen
5. Blijft nederig maar standvastig
6. Waardeert alleen zelfrealisatie

1. "Yama's" (ethische regels)
2. Ahimsa (mindfulness in spreken, handelen en denken)
3. Satya (waarachtigheid)
4. Asteya (niet stelen)
5. Brahmacharya (kuisheid)
6. Aparigraha (niet-avarij)

"Mahavakyas" de "grote uitspraken" of korte, met waarheid gevulde uitspraken.

1. Isavasyam Idam Sarvam, betekent: alles in het gehele universum wordt door God wordt omhuld.
2. Prajnanam Brahma, betekent: "Brahman is intelligentie".
3. Prajnatma, betekent "Ik ben het intelligente Zelf"
4. Tatvamasi, of "Dat ben je"
5. Ayamatra Brahma, of Aham Brahmasmi, "Mijn ware zelf is Brahman," of "Ik ben Goddelijk."
6. Pranostmi, betekent "Ik ben adem"

"Mehndi", ook wel gespeld als mehendi, is de oude kunst van het versieren van de huid met henna pasta.

1. Naar boven gerichte driehoek - Shiva, of het mannelijke principe
2. Naar beneden gerichte driehoek - Shakti, of het vrouwelijke principe
3. Vierkant - beschutting, betrouwbaarheid en orde
4. Diamant - Verlichting
5. Cirkel - Perfectie, heilheid en het oneindige
6. Mandala's - Vertegenwoordigen de lagen van de werkelijkheid

"Padartha" Een woord dat gebruikt wordt om objecten te beschrijven die gedacht en benoemd kunnen worden.

1. Dravya (substantie) - Dit omvat de negen realiteiten van aarde, lucht, water, vuur, ether, ruimte, tijd, ziel/geest en geest.
2. Guna (kwaliteit of eigenschap) - Dit omvat verschijning, smaak, geur, gevoel, aantal, grootte of hoeveelheid, afgescheidenheid, samenvoeging, verdeeldheid, afstandelijkheid/superioriteit, nabijheid/inferioriteit, intelligentie/oordeel, geluk, ongeluk, verlangen, afkeer en inspanning.
3. Karma (actie) - Dit omvat beweging, activiteit of verricht werk.
4. Samanya (gemeenschappelijk) - Het geslacht, of het categoriseren van objecten door hun gelijkenissen.
5. Vishesha (specifiek) - Dit categoriseert objecten door hun specifieke verschillen, waarbij de uniciteit van een object binnen een klasse wordt opgemerkt.
6. Samavaya (inherent) - Deze categorie omvat dingen die onafscheidelijk met elkaar verbonden zijn.

"Paramita's" vrouwelijke godheid in het boeddhisme, en de vervolmaking ervan leidt tot het nirvana.

1. Prajna paramita (volmaaktheid van wijsheid)
2. Dana paramita (liefdadigheid of geven)
3. Sila paramita (moraal of ethiek)
4. Ksanti paramita (geduld of verdraagzaamheid)
5. Virya paramita (ijver of toewijding)
6. Dhyana paramita (meditatie of contemplatie)

"Pramana" Geldige bronnen van kennis:

1. Pratyaksha (waarneming) - Het verwerven van kennis uit ervaring
2. Anumana (gevolgtrekking) - Het verkrijgen van juiste kennis uit logische conclusie
3. Upamana (vergelijking) - Leren door analogie en het waarnemen van overeenkomsten
4. Arthapatti (postulatie) - veronderstelling van een feit om een reeds vaststaand feit te ondersteunen
5. Anupalabdi (niet-waarnemen) - Niet-bestaan begrijpen door niet-waarnemen
6. Sabda (getuigenis) - Het verkrijgen van authentieke kennis uit gesproken en geschreven woorden

"Saiva" verwijst naar de tak van het Hindoeïsme die gewijd is aan de verering van Shiva als de opperste godheid.

De Saiva traditie heeft in de loop der eeuwen vele takken ontwikkeld, maar de zes belangrijkste zijn:

1. Saiva Siddhanta (Gorakhnatha Saivism)
2. Siva Advaita
3. Pashupata Saivism
4. Siddha Saivism
5. Kashmir Saivism
6. Vira Shaivism

"Saranagati" is een Sanskriet woord dat over het algemeen vertaald wordt als "overgave".

1. Anukulyasya sankalpa - Het aanvaarden van gedachten die gunstig zijn voor devotie
2. Pratikulyasya varjanam - Het verwerpen van gedachten die niet gunstig zijn voor devotie
3. Raksisyatiti visvasa - Het aannemen van een onwankelbaar vertrouwen in God als beschermer en gids
4. Goptrve varanam - Een toevlucht zoeken in God
5. Atma-niksepa - Zich overgeven aan Gods genade en in dienst van God
6. Karpunya - Uiting geven aan hulpeloosheid en een nederige houding

"Shakti Bija" eenlettergrepige zaadmantra's

1. Tam - Tara (barmhartigheid en mededogen)
2. Doel - Saraswati (wijsheid, kunst en muziek)
3. Shrim - Lakshmi (overvloed en rijkdom)
4. Hrim - Parvati (zuivering en transformatie)
5. Klim of krim - Kali (vernietiging van kwaad en obstakels)
6. Dum - Durga (bescherming)

"Shatkarmas" De zes yogische zuiveringstechnieken (kriya's) zoals beschreven in de "Hatha Yoga Pradipika".

1. Neti: een neusreinigingsproces bedoeld om de neusholten te zuiveren en de sinussen te baden. Het kan op twee manieren worden uitgevoerd: ofwel met behulp van een neti pot om de doorgangen met een zoutoplossing te reinigen, ofwel met behulp van een draad die door de neusgaten en uit de mond wordt geleid. Deze worden respectievelijk jala neti en sutra neti genoemd.
2. Dhauti: een reinigingsproces voor het spijsverteringskanaal, met inbegrip van de slokdarm, de mond, de maag, de darmen en het rectum. Er zijn 11 soorten dhauti om verschillende delen van de darm te reinigen. Een populaire manier is het doorslikken van een stuk stof om slijm, gal en onzuiverheden uit de slokdarm en maag te verwijderen.
3. Nauli: een reinigende praktijk voor de buik waarbij de buikspieren worden gebruikt om de spijsverteringsorganen te masseren en te stimuleren. De spieren van de buik worden naar voren gestuwd en dan samengetrokken in een golfachtige beweging die het "lichaamsvuur" verhoogt. Deze oefening kan veel oefening vergen om effectief uit te voeren, omdat het veel controle van de buik vereist.
4. Basti: een methode om de dikke darm te zuiveren, met of zonder water. Bij de methode met water, jala basti, zit de yogi in een teil met water en zuigt water op in het rectum door uddiyana bandha te beoefenen en de nauli kriya te gebruiken. Dan wordt het water uitgestoten.
5. Kapalabhati: een ademhalingstechniek die "glanzende schedel" betekent. Bij deze oefening wordt de adem krachtig uitgeademd door de neusgaten door de buikspieren sterk in te trekken, waarna de inademing op natuurlijke wijze gebeurt. Dit wordt 20 keer herhaald in een snelle, ritmische opeenvolging.
6. Trataka: ook wel de blinkless stare genoemd, is een techniek om de ogen te reinigen en de mentale focus te verbeteren. Een methode bestaat uit het staren naar de vlam van een kaars. Men denkt dat dit de bloedsomloop naar de ogen verhoogt en ze helpt te versterken.

"Shat-Sampat" deugden verkregen door dhyana (meditatie), puja (aanbidding), japa (meditatieve herhaling van een mantra) en bhajana (groepsrecitatie).

1. Shama, of gelijkmatig, gelijkmoedigheid, kalmte en gemoedsrust
2. Uparati, of afstand doen van datgene wat niet past in iemands dharma, of plicht
3. Dama, of het beheersen van de zintuigen
4. Titiksha, of doorzettingsvermogen
5. Shraddha, of volledig geloof en vertrouwen in het spirituele pad
6. Samadhana, of totale concentratie en focus

"Vedanga" Verwijst naar de zes disciplines die geassocieerd worden met het bestuderen van de Veda's.

1. Shiksha - de studie van de fonologie, de fonetiek en de uitspraak. Deze richt zich op de letters van het Sanskriet alfabet, alsmede op de manier waarop woorden worden gecombineerd en uitgedrukt in een Vedische recitatie.
2. Chhandas - de studie van prosodie, waarbij gekeken wordt naar poëtische meter. Dit omvat het analyseren van het aantal lettergrepen per vers, en eventuele vaste patronen daarin.
3. Vyakarana - de analyse van grammatica en linguïstiek, om de precieze manier vast te stellen waarop woorden en zinnen werden geconstrueerd om ideeën uit te drukken.
4. Nirukta - de studie van de etymologie, vooral met betrekking tot het verklaren van de betekenis van woorden die archaisch zijn.
5. Kalpa - de focus op rituele instructies. Dit gebied kijkt naar procedures beschreven voor overgangsrituelen, bruiloften, geboorten en andere rituelen geassocieerd met levensgebeurtenissen. Het onderzoekt ook concepten van individuele plicht en juist gedrag.
6. Jyotisha - de studie van gunstige tijden, die voortbouwt op de Vedische praktijk van het gebruik van astrologie en astronomie om rituelen en tijdwaarneming te begeleiden.

7 HEDEN

ZEVENVOUDIGE BEGRIPPEN

Zevenvoud is meestal het resultaat van drie plus vier, van triniteit plus de vierdeling van de vernietigende elementen aarde, water lucht en vuur. Zeven hoofdchakra's van beneden naar boven: aarde (wortelchakra), water (heiligbeenchakra), onderbewustzijn (navelchakra), hartbewustzijn (gevoel) (hartchakra), lucht (keelchakra), vuur (verstand) (voorhoofdschakra), hoger of ware zelf bewustzijn (kruinchakra).

"Anuttara Puja" is een Sanskriet term die vertaald kan worden als "opperste aanbidding".

De spirituele oefeningen die anuttara puja omvatten, ook bekend als "zevenvoudige aanbidding", zijn:

1. Vandana (eerbetoon, neerbuigen)
2. Puja (aanbidding) hulde brengen aan de Boeddha.
3. Sarana-gamana (toevlucht zoeken) zich verbinden aan het pad naar verlichting door "toevlucht" te zoeken in de Boeddha, dharma of spirituele gemeenschap.
4. Papadesana (bekentenis van zonden) beoordeling van iemands tekortkomingen en een voornemen om ze te overwinnen.
5. Punyanumodana (zich verheugen in verdiensten) het eren van de eigen en andermans positieve kwaliteiten.

6. Adhyesana (gebed, smeekbede) en yacana (smeekbede) de hulp inroepen van degenen die meer verlicht zijn.
7. Atmabhavadi-parityagah (overgave) de verklaring van altruïsme en zelfverloochening.

"Atmabhavadi-Parityagah"

1. Vandana (eerbetoon, neerbuigen) en puja (aanbidding) - hulde brengen aan de Boeddha.
2. Sarana-gamana (toevlucht zoeken) - zich verbinden aan het pad naar verlichting door "toevlucht" te zoeken in de Boeddha, dharma of spirituele gemeenschap.
3. Papadesana (bekentenis van zonden) - beoordeling van iemands tekortkomingen en een voornemen om ze te overwinnen.
4. Punyanumodana (zich verheugen in verdiensten) - het eren van de eigen en andermans positieve kwaliteiten.
5. Adhyesana (gebed, smeekbede) en
6. yacana (smeekbede) - de hulp inroepen van degenen die meer verlicht zijn.
7. Atmabhavadi-parityagah (overgave) - de verklaring van altruïsme en zelfverloochening.

"Bodhisattva" verwijst naar ieder individu dat bodhicitta heeft bereikt, of de wil om een leven te leiden dat gericht is op het dienen van anderen en hen te helpen bij het bereiken van verlichting. De witte zwaan waarin Brahma zich voortbeweegt staat voor intelligentie en het vermogen om de juiste beslissingen te nemen.

Dit is de betekenis van alles wat verbonden is met het beeld van Brahma:

1. De vier hoofden van Brahma symboliseren dat hij alle kennis bezit die nodig is om de wereld te scheppen.
2. De vier aspecten van de persoonlijkheid van de mens - namelijk de geest, het intellect, het ego en het geconditioneerde bewustzijn - worden aangeduid met de vier handen van Brahma.
3. De witte baard van Brahma symboliseert zijn wijsheid.
4. Het boek dat door de achterste hand van Brahma wordt vastgehouden, benadrukt het belang van juiste kennis.
5. De kosmische energie wordt gesymboliseerd door de kamandal, of "waterpot", in de linker voorste hand.
6. De mala in Brahma's rechterhand is voor het chanten.
7. Brahma's zwaan heeft de unieke onderscheidende kwaliteit om melk van water te scheiden wanneer het vermengd wordt. Op dezelfde manier scheidt Brahma het goede van het verkeerde.

"Chakra's" bieden een yogische uitleg van het levenskracht energiesysteem (prana), dat ruwweg overeenkomt met het zenuwstelsel en het endocriene systeem in het fysieke lichaam.

1. Muladhara (Wortelchakra, Rood) - Fundamenteel vertrouwen, veiligheid, geborgenheid en geaard zijn
2. Svadisthana (Milt of Heiligbeen Chakra, Oranje) - Plezier, genot, seksualiteit en creativiteit
3. Manipura (Navel of Zonnevlecht Chakra, Geel) - Eigenwaarde en persoonlijke kracht
4. Anahata (Hartchakra, Groen) - Liefde, mededogen en vergeving
5. Visuddha (Keelchakra, Blauw) - Expressie en communicatie
6. Ajna (Derde Oog Chakra, Indigo) - Inspiratie, bewustzijn en intuïtie
7. Sahasrara (Kroonchakra, Violet) - Spiritualiteit en verlichting

"Chakra Mantra" Om te mediteren op een bepaald chakra om dat chakra in balans te brengen.

1. Wortelchakra - lam
2. Heiligbeen chakra - vam
3. Zonnevlecht chakra - ram
4. Hart chakra - yam
5. Keelchakra - ham
6. Derde oog chakra - om
7. Kroon chakra - om of ha

"Chidabhasa" Weerspiegeling van Brahman' of het universele zelf in het zelf.

1. Ajnana - Onwetendheid, ook bekend als Avidya. Dit is de toestand waarin een persoon denkt dat hij zijn gedachten is, en dat en de fysieke wereld de enige werkelijkheid is. Er is kennis of begrip van enig gevoel van zelf.
2. Avarana - Ontkenning, versluiering of verhulling, waarin het zelf wordt gedacht als een object dat bewezen moet worden. Dit is een vorm van uitgedrukte onwetendheid of onjuiste kennis.
3. Vikshepa - Projectie, waarbij er sprake is van een onjuist begrip van het zelf, en een onderliggende frustratie van het niet in staat zijn om het te ervaren. Moksha (Bevrijding)
4. Paroksha - Indirecte kennis. De persoon ontwikkelt geloof in Vedanta en leert over het bestaan van het zelf, maar gelooft dat het alleen begrepen kan worden door grote meesters.
5. Aparoksha - Directe kennis. Een ervaringsgericht begrip van het zelf, niet langer als een uitwendig object maar als een innerlijk, bewust subject.
6. Shoka Nivritti - Het einde van lijden, ook bekend als moksha, waarin de kennis dat 'ik het zelf ben' bevrijding geeft. Dit is waar het zoeken naar en het zorgen maken over het zelf ophoudt.

7. Tripti - Volledige tevredenheid met wat is, een gevoel van spirituele voeding en diep begrip dat het universele zelf weerspiegeld wordt in het individuele zelf.

"Dharmanaam" is een heilige naam die een leerling of discipel van een religieuze of spirituele traditie krijgt.

1. Ando (vreedzame weg)
2. Abhaya (onbevreesd)
3. Danan (geven)
4. Shokan (authentiek inzicht)
5. Meishin (lichtgevend hart)
6. Karuna (mededogen)
7. Sangpo (goedhartig)

"Gheranda Samhita" of "Gheranda's Verzameling" is een van de drie belangrijke teksten over klassieke Hatha yoga. De zeven hoofdstukken van "Gheranda Samhita" volgen het zevenvoudige pad van yoga, dat door de wijze Gheranda werd onderwezen aan zijn leerling, Chanda Kapali. Deze zeven zijn:

1. Zuivering door Shatkarma - omvat 6 zuiveringstechnieken
2. Versterking door Asana - omvat 32 houdingen
3. Stabiliseren door Mudra - omvat 25 mudra's (gebaren)
4. Kalmeren door Pratyahara - omvat 5 concentratietechnieken
5. Lichtheid door Pranayama - omvat 10 ademhalingstechnieken
6. Waarneming door Dhyana - gewijd aan meditatie
7. Afzondering door Samadhi - gebruikt andere methoden dan die Patanjali onderwijst

"Mahar Loka" In dalende volgorde zijn de zeven hogere loka's, of vyahritis, de volgende:

1. Satya of Brahma loka - de hoogste loka, hoogste bewustzijn, bevrijding van cyclus van wedergeboorte.
2. Tapar loka - thuis van de onsterfelijke asceten en de vier kumars.
3. Jana loka - het rijk van innerlijke waarheid en begrip, het is ook de thuisbasis van de zonen van Brahma.
4. Mahar loka - thuis van heiligen, wijzen, verlichte beginnelingen en rishi's die de vernietiging van de wereld hebben overleefd.
5. Svar loka - het vlak gelegen tussen de zon en de poolster.
6. Bhuvan of pitri loka - bestaat uit de planeten, sterren en de ruimte tussen de zon en de Aarde.
7. Bhur loka - de Aarde.

"Mahavakyas" "Grote Uitspraken" zijn korte zinnen die een yogi overweegt tijdens meditatie of chants als een mantra. Ze worden gebruikt als een vorm van zelfonderzoek, vooral voor degenen die Jnana yoga volgen.

1. Aham Brahmasmi, of "Ik ben Brahman" of "Ik ben goddelijk"
2. Prajnanam Brahma, of "Brahman is intelligentie"
3. Tatvamasi, wat betekent "U bent dat" of "Ik ben dat"
4. Ayamatra Brahma, wat betekent "Mijn Zelf is Brahman"
5. Isavasyam idam sarvam, wat vertaald is "Dit alles is omhuld door God"
6. Prajnatma, wat betekent "Ik ben het intelligente Zelf"
7. Pranamsi "Ik ben adem".

"Padarthas" Objecten die kunnen worden gedacht en benoemd.

1. Samavaya - combinatie, eenheid, samengaan en onafscheidelijk
2. Dravya - substantie, die aarde, lucht, water, vuur, ether, ruimte, tijd, geest en geest omvat
3. Guna - kwaliteit, die 24 onderverdelingen of soorten omvat
4. Karma - actie
5. Samanya - genus, of het categoriseren van objecten door gelijkenissen
6. Visheshya - specifiek verschil, dat de uniciteit van een object binnen een klasse aanduidt.
7. Abhava - betekent niet-bestaan of wat afwezigheid is.

"Patalas" Verwijst naar de zeven lagere werelden (lokas) in de Hindoe-filosofie.

Zie ook "Vyahritis" De zeven hogere werelden (lokas)

1. Atala - Het rijk van Bala, die drie soorten vrouwen schiep.
2. Vitala - Het rijk van Hara-Bhava, die een avatar van Shiva is.
3. Sutala - Het rijk van Mahabali, de deugdzame demonenkoning.
4. Talatala - Het rijk van Maya, de demon-architect.
5. Mahatala - Het rijk van de naga's, mythische half-goddelijke slangachtige wezens.
6. Rasatala - Het rijk van de danava's en daitya's, die de vijanden zijn van de devata's (goden en godinnen).
7. Patala - Ook naga loka genoemd, dit is de laagste regio.
Het is het rijk van Vasuki, de slangenkoning, en het thuis van vele naga's.

"Ra Ma Da Sa Say So Hung" is een van de belangrijkste mantras die gezongen worden in Kundalini yoga.

1. Ra (zon) - wortelchakra
2. Ma (maan) - sacraal chakra
3. Da (aarde) - navelchakra
4. Sa (onpersoonlijke oneindigheid) - hart- en keelchakra
5. Say (totaliteit van oneindigheid) - derde oog chakra
6. So (persoonlijk gevoel van samensmelting en identiteit) - kruinchakra
7. Hung (het oneindige) - stuurt energie van de kruinchakra terug naar de wortelchakra

"Saptadhatu" is een Sanskriet woord dat verwijst naar de zeven bouwstenen van het fysieke lichaam.

De tridoshas - vata, pitta en kapha - reguleren allen de dhatu. De zeven dhatu onttrekken energie aan elkaar.

1. Rasa - Plasma - Voeding
2. Rakta - Bloed - Circulatie
3. Mamsa - Spier - Beweging
4. Medha - Vet - Smering
5. Asthi - Bot - Ondersteuning
6. Majja - Beenmerg - Aanmaak van bloedcellen
7. Shukra - Seksuele hormonen - Voortplanting

"Sapta Puri" De zeven heilige pelgrimsoorden van het Hindoeïsme in India. Daarnaast zijn er sapta dweepa (grote eilanden), sapta nadi (heilige rivieren), sapta lokas (heilige werelden) en sapta rushi (grote wijzen).

1. Ayodhya - Ook bekend als Saket, men gelooft dat dit de geboorteplaats is van Rama, de zevende avatar van Vishnu. De stad ligt in Uttar Pradesh langs de Sarayu-rivier.
2. Dwarka - Dwarka ligt aan de Gomti rivier in Gujarat en werd zo'n 5000 jaar geleden bekend toen Krishna de hoofdstad van het Yadava koninkrijk van Mathura naar de stad verplaatste. Dwarka werd lange tijd beschouwd als de fabelachtige stad van Krishna, die toen Dwaraka heette, totdat opgravingen bewezen dat zij echt was.
3. Haridwar - De naam van deze heiligste plaats in Uttarakhand betekent "poort naar Hari", de primaire godheid, die meestal Vishnu of Shiva is. Haridwar ligt aan de rivier de Ganges en is volgens de legende de plaats waar de godin Ganga op aarde kwam nadat koning Bhagirath Shiva om hulp had gevraagd bij het goedmaken van de zonden van zijn voorouders.
4. Mathura - Gelegen in Uttar Pradesh, wordt deze stad genoemd als de geboorteplaats van Krishna, de achtste incarnatie van Vishnu. De stad wordt ook Braj Bhoomi genoemd.
5. Kashi - Gelegen langs de rivier de Ganges, is deze stad ook bekend onder de naam Varanasi en wordt beschouwd als de spirituele hoofdstad van India. Men denkt dat het een van de favoriete steden van Shiva is, en de gelovigen geloven dat degenen die er sterven moksha bereiken.
6. Kanchipuram - Deze stad is gelegen in Tamil Nadu aan de Vegavathy rivier. Kanchi is de afkorting van deze stad en wordt door Hindoes van de Vaishnava en Saiva scholen vereerd om zijn tempels.
7. Ujjain - Deze stad, ook bekend als Ujjayini of Avantika, ligt aan de Kshipra-rivier in Madhya Pradesh. Shiva zou er de demonen hebben gedood die gezamenlijk Tripurasura worden genoemd.

"Shila" De zeven geloften van deugdzaam gedrag in het Jainisme aan te duiden.

Guna Vrata's, De drie geloften van verdienste zijn:

1. Dik vrata -- de gelofte van beperkt gebied of activiteit
2. Bhoga-upbhoga vrata -- de gelofte van aandachtig gebruik en
3. Anartha-danda vrata -- de gelofte om onnodige zonde te vermijden

Shiksha Vrata's, De vier disciplinaire geloften zijn:

1. Samayik vrata -- de gelofte van meditatie
2. Desavakasika vrata -- de gelofte van het beperken van activiteit
3. Pausadha vrata -- de gelofte van het leven van de asceet
4. Atithi samvibhaga vrata -- de gelofte van liefdadigheid

"Vaisheshika" Deelt het leven in zeven padarthas (categorieën van zijn) in en beweert dat alle fysieke objecten uit atomen bestaan, die volgens deze school de kleinste entiteit in de fysieke wereld zijn.

1. Dravya - substantie, waarvan er negen zijn: aarde, water, vuur, lucht, ether, tijd, ruimte, geest en geest
2. Guna - kwaliteit
3. Karma - actie
4. Samanya - geslacht
5. Vishesa - specifiek verschil
6. Samavaya - dingen die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn
7. Abhava - niet-bestaan of afwezigheid

"Vyahritis" De zeven hogere lokas (werelden), terwijl de lagere lokas de zeven patalas worden genoemd.

1. Satya of Brahma - De hoogste vyahriti, het hoogste bewustzijn waar vrijheid van cyclus van wedergeboorte optreedt.
2. Tapar - Dit is de thuisbasis van de vier kumars en de onsterfelijke asceten.
3. Jana - Verblijfplaats van de zonen van Brahma, het rijk dat geassocieerd wordt met innerlijke waarheid en begrip.
4. Mahar - Dit is de verblijfplaats van de grote wijzen en rishi's.
5. Svar - Het vlak tussen de zon en de poolster.
6. Bhuvan of Pitri - De planeten, sterren en ruimte tussen de zon en de Aarde.
7. Bhur - De aarde.

8 HEDEN

ACHTVOUDIGE BEGRIPPEN

"Boeddha" Om verlichting te bereiken, moet men deze acht disciplines volgen:

1. Juist begrip
2. Juiste gedachte
3. Juiste spraak
4. Juiste daad
5. Juist levensonderhoud
6. Juiste inspanning
7. Juiste mindfulness
8. Juiste concentratie

"Gita" is een Sanskriet woord dat "lied", "zingen", "gezongen" of "in gezang geprezen" betekent. Bijvoorbeeld:

1. Bhagavad Gita, Heer Krishna geeft instructies aan de krijger, Arjuna, voor de strijd.
2. Guru Gita - Het lied van Heer Shiva en zijn gemalin, Parvati, over het belang van een goeroe voor spirituele groei.
3. Ashtavakra Gita - De wijze Ashtavakra legt aan koning Janaka de aard van de ziel en Zelf-realisatie uit.
4. Anu Gita - Een vervolg op de Bhagavad Gita na de oorlog dat het gesprek tussen Krishna en Arjuna voortzet.
5. Uttara Gita - Beschrijft jnana (kennis) en yoga en wordt beschouwd als een aanvulling op de Bhagavad Gita.
6. Rishabha Gita - Rishabha, legt aan zijn kinderen het doel van het menselijk leven en de weg naar bevrijding uit.
7. Jivanmukta Gita - De aard van de gerealiseerde ziel, of jivanmukta, wordt uitgelegd door de wijze, Dattatreya.
8. Devi Gita - Presenteert de goddelijke vrouw als de machtige schepper van het universum en beschrijft Bhakti yoga.

"Matrika" is een Sanskriet woord dat "moeder" of "goddelijke moeder" betekent.

1. Brahmani of Brahmi (vertegenwoordigt de shakti-kracht van Brahma).
2. Vaishnavi (shakti van Vishnu)
3. Maheshvari (shakti van Shiva)
4. Indrani (shakti van Indra)
5. Kaumari (shakti van de god van de oorlog, Kumara)
6. Varahi (shakti van de god van de dood, Varaha)
7. Chamunda of Yami
8. Narasimhi, Yogishwari of Maha-Lakshmi

"Nirbija Samadhi", het hoogste niveau van samadhi, dat een bovenbewuste staat van verlichting is.

In nirbija samadhi bevat de geest geen gedachten: niets dan bewustzijn en zuiver gewaarzijn.

1. De vijf yama's, of persoonlijke deugden
2. De vijf niyamas, of gedragscodes
3. Asana's, of houdingen die westerlingen het meest associëren met yogabeoefening
4. Pranayama, of ademhalingsoefeningen
5. Pratyahara, of het overstijgen van de zintuigen
6. Dharana, of concentratie om mentale afleidingen te verwijderen
7. Dhyana, of diepe meditatie vrij van afleidingen
8. Samadhi, of verlichting en eenheid met de hogere bron

"Patanjali's Sutras" omvatten het acht-ledige pad van yoga:

1. Yamas - ethische normen bestaande uit ahimsa (geweldloosheid), satya (waarachtigheid), asteya (niet stelen), brahmacharya (terughoudendheid), aparigraha (niet-schaamteloosheid)
2. Niyama's - innerlijke/persoonlijke waarnemingen bestaande uit saucha (reinheid), samtosa (tevredenheid), tapas (spirituele verzaking) svadhyaya (studie van de geschriften en van zichzelf), isvara pranidhana (overgave aan God)
3. Asana's - yogahoudingen
4. Pranayama - technieken om de ademhaling te controleren
5. Pratyahara - terugtrekking of transcendentie van de zintuigen
6. Dharana - concentratie
7. Dhyana - meditatie of contemplatie

8. Samadhi - staat van extase of verlichting

Volgens de Yoga Sutra's van Patanjali zijn de acht stadia van Raja yoga:

1. Yamas - Vijf sociale waarnemingen: ahimsa (geweldloosheid), satya (waarachtigheid) asteya (niet stelen), brahmacharya (kuisheid) en aparigraha (niet bezitterig zijn).
2. Niyama's - Vijf morele waarnemingen: saucha (zuiverheid), santosha (tevredenheid), tapas (zelf discipline), svadhyaya (zelf studie), ishvarapranidhana (toewijding of overgave).
3. Asana - Yogahoudingen.
4. Pranayama - Ademhalingstechnieken als een middel om prana (vitale levenskrachtenergie) te beheersen.
5. Pratyahara - Terugtrekking van de zintuigen.
6. Dharana - Concentratie.
7. Dhyana - Meditatie.
8. Samadhi - Verlichting of gelukzaligheid.

"Yoga Darshana" Om de geest te helpen kalmeren, vereist yoga darshana zowel morele als praktische stappen die bekend staan als de Acht Ledematen van Yoga. Deze omvatten:

1. Yama - integriteit, ethiek.
2. Niyama - zelf discipline en spirituele observantie.
3. Asana - houding of pose.
4. Pranayama - oefeningen om de ademhaling te controleren.
5. Pratyahara - terugtrekking uit de externe wereld en onthechting van de zintuigen.
6. Dharana - concentratie.
7. Dhyana - meditatie, contemplatie.
8. Samadhi - de staat van één zijn met het Goddelijke; extase.

9 HEDEN

NEGENVOUDIGE BEGRIPPEN

De Soetra's noemen negen van deze obstakels voor vereniging met het Goddelijke:

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. Vyadhi | ziekte of fysieke aandoeningen |
| 2. Styana | fixatie of gebrek aan discipline |
| 3. Samsaya | twijfel of achterdocht |
| 4. Pramada | impulsiviteit en onvoorzichtigheid |
| 5. Alasya | lethargie, apathie of luiheid |
| 6. Avirati | onmatigheid, vasthoudendheid of gebrek aan zelfbeheersing |
| 7. Bhrantidarsana | waan of vervormd gevoel van eigenwaarde, zowel positief als negatief kan zijn |
| 8. Alabdha-bhumikatva | onvermogen om een bepaald stadium op het pad naar verlichting te bereiken |
| 9. Anavasthitatvani | het niet in stand houden van een yogische staat wanneer die eenmaal bereikt is |

De vier symptomen van de obstakels die het pad naar verlichting blokkeren:

5. Shvasa Prashvasa (ongelijkmatige ademhaling of onvastheid)
6. Duhkha (droefheid/pijn)
7. Daurmanasya (depressie)
8. Angamedzhavatva (fysieke zwakte/tremor)

"Bhakti"

1. Ragatmika Bhakti - toewijding aan God die niet beperkt wordt door gewoonten, conventies of regels.
2. Apra bhakti - ook wel lagere bhakti genoemd, deze is geworteld in begeerte en ego
3. Para bhakti - bekend als hogere bhakti, het is allesomvattende, universele liefde
4. Sakaam bhakti - verering met het verlangen naar emotioneel of materieel gewin
5. Nishkaam bhakti - het tegenovergestelde van sakaam, deze toewijding heeft geen zelfzuchtige motivatie
6. Vyabhicharini bhakti - liefde voor materiële objecten en familie in aanvulling op God
7. Avyabhicharini bhakti - toewijding aan God alleen
8. Mukhya bhakti - God is het primaire aspect van devotie
9. Guana bhakti - toewijding aan God is een secundair aspect

"Bhakti" de devotie van een gelovige (Bhakta) voor de schepper.

1. Dasya bhakti is één of andere taak uitvoeren als Gods dienaar en slaaf.
2. Sravana (luisteren naar de geschriften)
3. Kirtana (zingen of chanten)
4. Smarana (God op de eerste plaats in je bewustzijn houden)
5. Padasevana (liefde voor God tonen door anderen te dienen)
6. Archana (verering door uiterlijke beelden of innerlijke visualisaties)
7. Vandana (gebed en prostratie)

8. Sakhya-bhava (vriendschapstype van liefde voor God op het niveau van kameraadschap of een familielid)
9. Atma-nivedana (volledige zelf-overgave aan God)

"Dashavatara" Avatars of incarnaties van Vishnu

1. Matsya - de vis
2. Koorma - de schildpad
3. Varaaha - het zwijn
4. Narasimha - de man-leeuw
5. Vamana - de dwerg
6. Parashurama - de boze man
7. Rama - de volmaakte man
8. Balarama - de oudere broer van Krishna
9. Krishna - de goddelijke diplomaat en staatsman
10. Kalki - de machtige krijger (die nog niet verschenen is)

"Dravya" is een Sanskriet woord dat "substanties" of "entiteiten" betekent.

Volgens Vaisheshika verwijst dravya naar negen substanties.

1. Prthivi (aarde)
2. Ap (water)
3. Tejas (vuur)
4. Vayu (lucht)
5. Akasha (ether)
6. Kala (tijd)
7. Dik (ruimte)
8. Atman (ziel of universeel Zelf)
9. Manas (geest of intern orgaan).

"Drishti" is de yoga beoefening van de gefocuste blik, gebruikt als middel om concentratie te ontwikkelen.

Binnen de asana beoefening zijn er negen verschillende categorisaties van drishti:

1. Nasagrai drishti: de punt van de neus (staande voorwaartse plooi)
2. Bhrumadhye drishti: de ajna chakra, of tussen de wenkbrauwen (vis houding)
3. Nabhi chakra drishti: de navel (neerwaartse hond houding)
4. Angusthamadhye: de duim (opwaartse groet houding)
5. Hastagrai drishti: de handen (driehoekshouding)
6. Parsva drishti: de rechterzijde (Bharadvaja's twist pose)
7. Parsva drishti: de linkerkant (Alle twist houdingen)
8. Padayoragrai drishti: de tenen (zittende vooroverbuiging)
9. Urdhva drishti: naar boven (strijder één houding)

"Loka" is een Sanskriet woord dat "wereld" betekent. In het Hindoeïsme is het universum verdeeld in drie grote loka's: de hemel, de wereld en de onderwereld. Maar elk van deze loka's is weer onderverdeeld in meer loka's.

1. Brahma of Agni loka
2. Vishnu of Indra loka
3. Shiva of Surya loka
4. Pitra loka
5. Soma loka
6. Gandharra loka
7. Rakshasa loka
8. Yaksha loka
9. Pishacha loka

"Navavidha Bhakti" omvat de negen manieren om devotie te uiten of devotie te ontwikkelen voor God of het hogere Zelf. Het devotionele pad van bhakti is verdeeld in negen types, of navavidha bhakti.

1. Shraavanam - Luisteren naar de namen van en verhalen over God
2. Keertanam - Zingen of zingen over God
3. Smaranam - God gedenken gedurende de dag
4. Paada sevanam - God gewillig dienen
5. Archanam - God aanbidden
6. Vandanam - God onbaatzuchtig en met volledige onderwerping prijzen
7. Daasyam - God dienen
8. Sakhyam - Het ontwikkelen van een vriendschap met God
9. Aatma Nivedanam - Zichzelf overgeven aan God; Zelfrealisatie of samadhi

"Niyama's" of morele voorschriften, die het tweede lid vormen van het achtledige pad van yoga.

1. Santosa (tevredenheid/aanvaarding van omstandigheden)
2. Svadhyaya (zelfstudie)
3. Mati (intelligentie, begrip, opmerkzaam, intuïtie en perceptie)
4. Tapa (boetedoening, volharding of verzaking)
5. Astikya (geloof in het hogere Zelf, of God)
6. Dana (vrijgevigheid of liefdadigheid)
7. Isvarap pujana (aanbidding van het Opperwezen)
8. Siddantasravana (luisteren naar de geschriften/doctrines)
9. Japa (incantatie of reciteren van mantra's)
10. Hri (schaamte, berouw, bescheidenheid of nederigheid)

"Siddhi's" is een Sanskriet woord dat "suprematie" en "superioriteit" betekent.

1. Anima - het vermogen om zichzelf te verkleinen tot de grootte van een atoom
2. Laghima - het vermogen om zichzelf gewichtloos te maken
3. Mahima - het vermogen om de omvang van iemands lichaam te vergroten
4. Garima - het vermogen om zichzelf lichamelijk zwaar te maken
5. Prapti - het vermogen om overal heen te reizen
6. Prakamyā - alles bereiken wat men wenst
7. Vashitva - het vermogen om de geest van anderen te beheersen, evenals organische en anorganische objecten
8. Istiva - suprematie over de schepping en het vermogen om naar believen te vernietigen.
9. Kama-avasayitva (volledige tevredenheid)

"Vaidhi Bhakti" Devotie gebaseerd op rituelen en gebruiken. De belangrijkste zijn de nava-vaidhi bhakti:

1. Het horen (sravana) van de naam van de Heer voor de zuivering van het hart.
2. Zingen (kirtana) om de naam van de Heer te verheerlijken.
3. Het herinneren (smarana) van de Heer te allen tijde.
4. Het dienen (sevana) door middel van dagelijkse plichten en devotionele praktijken zoals het reizen naar heilige plaatsen.
5. Aanbidden (arcana) door middel van gebeden, offerandes, het zingen van hymnen, het reciteren van mantra's en mediteren.
6. Lofprijzen (vandana) als een vorm van aanbidding.
7. Dienstbaarheid (dasya) betekent leven als een dienaar van de Heer.
8. Vriendschap (sakhya) is het bijstaan van de godheid zoals men een vriend zou bijstaan.
9. Overgave (nivedana/samarpana) is jezelf aanbieden aan de godheid door persoonlijke verlangens en zorgen op te geven.

10 HEDEN

TIENVOUDIGE BEGRIPPEN

"Bhumis", of landen waar de bodhisattva doorheen moet reizen op zijn/haar reis om een boeddha te worden.

1. Pramudita, of land van vreugde.
2. Vimala, of het land van mededogen. de bodhisattva krijgt hier mededogen voor alle levende wezens.
3. Prabhakari, of towel het stralende land waarin hogere kennis straalt.
4. Archismati, of land van schittering waarin valse denkbeelden worden weggebrand.
5. Sudurjaya, of het land dat moeilijk te beheersen is. Dit stadium impliceert diepe meditatie.
6. Abhimukhi, of het stadium van manifesteren, waarin de bodhisattva volmaaktheid van wijsheid vindt.
7. Durangama, of het land ver weg. In dit stadium verwerft de bodhisattva het vermogen om anderen te helpen verlichting te bereiken.
8. Achala, of onbeweeglijk land waarin de geest van de bodhisattva volledig is geabsorbeerd en niet kan worden beïnvloed door afleidingen van buitenaf.
9. Sadhumati, of goede wijsheid. In dit stadium worden alle dharmas begrepen.
10. Dharmamegha, of dharmawolken. Dit is het laatste stadium waarin buddhahood wordt verkregen.

"Dasha Mahavidya" is een van de 10 wijsheidsgodinnen van het Hindoeïsme.

1. Kali - de godin die kracht en vernietiging vertegenwoordigt.
2. Tara - de godin van mededogen en bescherming.
3. Tripurasundari of Shodashi - de godin van rijkdom en schoonheid.
4. Bhuvaneshvari - heerser van het universum en bron van de schepping.
5. Bhairavi - het angstaanjagende aspect van de godin die ook de kundalini-energie vertegenwoordigt.
6. Chhinnamasta - de godin die zichzelf onthoofdde en die transformatie vertegenwoordigt.
7. Dhumavati - de weduwegodin die de dood vertegenwoordigt.

8. Bagalamukhi - de godin die haar vijanden verlamt. Geassocieerd met yogische paranormale krachten, of siddhi's.
9. Matangi - bekend als de Tantra vorm van Saraswati, de godin van de kennis en de kunsten.
10. Kamala - bekend als de Tantra vorm van Lakshmi, de godin van rijkdom en overvloed.

"Dashavatara" De 10 belangrijkste incarnaties van de Hindoe-god Vishnu.

De avatars die samen de Dashavatara vormen variëren per regio en traditie, maar omvatten meestal:

1. Matsya - de vis
2. Koorma - de schildpad
3. Varaaha - het zwijn
4. Narasimha - de leeuw, of de machtige
5. Vamana - de dwerg
6. Parasurama - de boze man
7. Rama - de heldhaftige of volmaakte man
8. Balarama - Krishna's oudere broer
9. Krishna - de goddelijke diplomaat en staatsman
10. Kalki - de machtige krijger, die nog moet verschijnen

"Niyama's" Plichten of morele observaties:

1. Dana - een vorm van vrijgevig geven zonder dat er iets tegenover staat.
2. Santosa - tevredenheid en aanvaarding van de omstandigheden
3. Svadhyaya - zelfstudie
4. Tapa - verzaking, boetedoening of doorzettingsvermogen
5. Astikya - geloof in het hogere Zelf of opperste wezen
6. Isvarapujana - het aanbidden van het opperwezen
7. Siddhanta sravana - de geschriften bestuderen
8. Mati - wilskracht of spirituele intelligentie
9. Japa - het reciteren van mantra's of bezweringen
10. Hri - nederigheid, schaamte of bescheidenheid

"Yama's" Beperkingen die samen de code van goed gedrag vormen zoals voorgeschreven door de Upanishads.

1. Ahimsa of Niet-Letsel
2. Satya of Waarachtigheid
3. Asteya of Niet-stelen
4. Brahmacharya of Seksuele Zuiverheid
5. Kshama of Geduld
6. Dhriti of Standvastigheid
7. Daya of Mededogen
8. Arjava of Eerlijkheid
9. Mitahara of Matig Dieet
10. Saucha of Zuiverheid

12 HEDEN TWAAALFVOUDIGE BEGRIPPEN

"Vrata's" De 12 geloften omvatten de vijf anu-vrata's, (beperkte geloften de drie guna vratas (versterkende geloften) en de vier shiksha vratas (spirituele geloften).

1. Parigraha-Parimana - een gelofte om gehechtheid aan wereldse bezittingen te beperken.
2. Ahimsa - een gelofte die wordt afgelegd om geen levend wezen kwaad te doen of met geweld te handelen
3. Satya - een gelofte van waarachtigheid
4. Asteya of acaurya - een gelofte om niet te stelen
5. Brahmacharya - een gelofte van kuisheid

21 HEDEN EENENTWINTIGVOUDIGE BEGRIPPEN

24 HEDEN VIERENTWINTIGVOUDIGE BEGRIPPEN

"Asuddha Tattva" zijn onzuivere werkelijkheden of waarheden. Tattva zijn principes van de werkelijkheid die gebruikt worden om de structuur van het universum te verklaren, verdeeld in drie categorieën: suddha (zuiver), suddhasuddha (zuiver-onzuiver) en asuddha (onzuiver). Er zijn in totaal vierentwintig ashudda tattva, die elk een aspect van het universum of het fysieke lichaam vertegenwoordigen.

De vierentwintig ashudda tattva zijn onderverdeeld in de volgende vijf categorieën:

Antahkarana of vier innerlijke organen

1. Manas - Verstand of lagere geest (in tegenstelling tot het intellect of hogere geest)
2. Buddhi - Intuïtie of onderscheidingsvermogen
3. Ahamkara - Ego, identiteit of persoonlijkheid
4. Pradhana - Energie van de ziel, ook bekend als Prakrti

Jnanendriya of vijf zintuigorganen worden beschouwd als sattvische extensies van de lagere geest of manas

6. ghrana - neus/geurzin
7. rasana - tong/smaak
8. chakshu - ogen/zicht
9. tvak - huid/aanraking
10. srotra - oren/horen

Karmendriya of vijf motorische organen en vertegenwoordigen de manier waarop de ziel in wisselwerking staat met het universum om haar heen. Ze komen elk overeen met een zintuig, en zijn rajasische functies van manas.

1. vak - stem/spraak
2. pani - hand/grijpen
3. pada - voet/lopen
4. payu - anus/excretie
5. upastha - geslachtsorgaan/voortplanting

Tanmatra of vijf subtiele elementen en vormen de tamasische elementen van manas.

1. gandha - geur
2. rasa - smaak
3. rupa - vorm
4. sparsa - aanraking
5. sabda - geluid

Mahabhuta of vijf bruto elementen en zijn de basis voor de manifestatie van de fysieke wereld.

1. prithvi - aarde
2. jala - water
3. tejas - vuur
4. vayu - lucht
5. akasa - ether

26 HEDEN

ZESENTWINTIGVOUDIGE BEGRIPPEN

"Mardavam" (zachtmoedigheid) In de Bhagavad Gita wordt het genoemd als een van de 26 deugden.

Vers 1:

1. Abhayam (onbevreesdheid)
2. Sattva samshuddhi (zuiverheid van hart)
3. Jnana yoga vyavasthitih (toewijding aan het yogische pad van kennis)
4. Dana (liefdadigheid)
5. Dama (zelfbeheersing)
6. Yajna (offer)
7. Svadhyaya (studie van jezelf)
8. Tapas (soberheid)
9. Arjavam (oprechtheid/rechtvaardigheid)

Vers 2:

1. Ahimsa (geen kwaad doen)
2. Satyam (waarheid)
3. Skrodha (gebrek aan woede)
4. Tyaga (verzeking)
5. Shanti (vrede/mentale rust)
6. Apaisunam (afwezigheid van schuld zoeken)
7. Daya (mededogen)
8. Aloluptvam (niet-begeerte)
9. Mardavam (zachtmoedigheid)
10. Hrih (bescheidenheid)
11. Achapalam (standvastigheid/niet wispelturig)

Vers 3:

1. Tejas (kracht)
2. Ksama (vergeving)
3. Dhriti (standvastigheid/geduld)
4. Shaucha (zuiverheid van lichaam en geest)
5. Adroha (afwezigheid van boosaardigheid)

6. Na atimanita (afwezigheid van buitensporige trots)

27 HEDEN	ZEVENENTWINTIGVOUDIGE BEGRIPPEN
32 HEDEN	TWEEENDERTIGVOUDIGE BEGRIPPEN
36 HEDEN	ZESENDER TIGVOUDIGE BEGRIPPEN
108 HEDEN	HONDERDACHTVOUDIGE BEGRIPPEN

Hier volgt een aantal significante overeenkomsten naar beeld en gelijkenis tussen mens en pc:

Mensen	~	Computers
Lichaam / Materie	~	Materie / Hardware
Ziel / Energie	~	Energie / Elektriciteit
Ziel / Energie	~	BIOS
Geest / Bewustzijn	~	Software / Operating System
Persoonlijkheid	~	Software / Applicaties
Ego	~	Kunstmatige intelligentie
Bewustzijn	~	Kunstmatige intelligentie
Herinneren	~	Downloaden
Associatie	~	Cache geheugen
Geheugen	~	Intern geheugen
Akasha	~	Extern geheugen
Hersenen	~	Processor
Zintuigen	~	Input / Output
Zintuigen	~	Draadloze communicatie
Immuunsysteem	~	Anti virus programma
Aura	~	Firewall
Familie	~	LAN (Local Area Network)
Gemeenschap	~	WAN (Wide Area Network)
Mensheid	~	Internet

Spam filter; filtert egoïstische tendensen bij de pc en non-dualistische tendensen bij de mens.

Operating System; LogOS, KuriOS, TheOS, ChaOS, MacroCosmos, Cosmos, MicroCosmos, BIOS???

Ego, Imago, I-identificatie, I-mac, I-pad, I-phone, I-book, I-tablet, I-solatie, I-waan!