

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	9
Yoga-Lexikon	15
Die 108 Namen Krishnas	338
Yoga-Lexikon Deutsch-Sanskrit	342
Āsana-Wörterbuch Deutsch-Sanskrit	356
Āsana-Übersetzungsassistent	364
Āsana-Register	365
Āsana-Tabelle mit diakritischen Zeichen	368
Āsana-Abbildungen	371
Verzeichnis der Yoga-Wege und Übungsstile	378
Verzeichnis der Biografien	379
Fachartikel	381
Sanskrit-Wörter in Devanāgarī-Schrift	382
Zeittafel	387
Literatur	388
Yoga im Internet – einige wichtige Adressen	390



A

A der erste Buchstabe des Sanskrit-Alphabets. Bedeutet oft als Vorsilbe am Anfang eines Wortes „nicht“ oder „un“ wie z.B. *a-dharma*, nicht-dharma. Vor Vokalen wird es zu *an*: *an-ātman*, Nicht-Selbst.

Vergl. dt. A-nomalie, Un-wissenheit.

Ābhāsa *m* Schein, Erscheinung; irrtümliche Vorstellung, falscher Anschein.

Abhāva *m* Nicht-Sein, Nicht-Existenz (*a-bhāva*); Abwesenheit. Siehe auch *Asat*.

Abhāva-Yoga *m* „Yoga des Nicht-Seins“, in einigen Purānas erwähnt als Weg, bei dem über das eigene Wesen oder die Welt als Leere kontempliert wird.

Abhaya *n* Furchtlosigkeit. Die Bedeutung der Freiheit von Furcht wird in vielen Yoga-Texten hervorgehoben.

Abhayamudrā *f* Handgeste der Freiheit von Furcht und Gefahr (*abhaya*), d.h. der Sicherheit und des Schutzes. Eine Geste mit der er-

hobenen, offenen rechten Hand, die dem Empfänger des Segenswunsches zugewandt wird.

Abheda *m* Nicht-Zweiheit. *Abheda-Jñāna* ist das Wissen vom Einssein aller Dinge.

Siehe auch *Bheda*, *Bhedābheda-vāda*.

Abhidhāna *n* Name, Titel; Vokabular, Wörterbuch.

Abhimāna *m* persönlicher, egoistischer Stolz; verletzter Stolz; Hochmut; ein Hindernis auf dem Weg des Yoga.

Abhimanyu *m* der Sohn von Arjuna und Subhadrā. Er heiratete Uttarā, und ihr Sohn Parikshit folgte König Yudhishthira auf dem Thron in Hastināpura nach.

Siehe auch *Mahābhārata*.

Abhinavagupta *m* ein bedeutender Philosoph des *Kaschmir-Shivaismus* (ca. 950-1020).

Abhinivesha [abhiniveśa] *m* Hingabe, Liebe. Zuneigung.

Im *Yogasūtra* 2.9 Lebensdrang, Anklammern ans Leben, d.h. einer

der fünf Kleshas oder Leidursachen. V.S. Apte interpretiert diesen Begriff in seinem Sanskrit-Englisch-Wörterbuch als „eine Art von Unwissenheit, die Furcht vor dem Tod hervorruft; ein instinktives Festhalten am weltlichen Leben und körperlichen Freuden und die Furcht, dass man von ihnen allen durch den Tod abgeschnitten wird.“

Andere Interpreten sprechen von einem Udrang zum Leben an sich.

Abhisheka [abhiṣeka] *m* das Benetzen oder Besprühen mit geweihtem Wasser. Eine Taufzeremonie bei der Initiation insbesondere im Tantrismus.

Abhyanga [abhyaṅga] *m* Salbung, Massage.

Ābhyaṅgāra-Vṛtti [vṛtti] *f* wörtl. innere Bewegung, Funktion; eine Übung mit tiefer und lang anhaltender Einatmung.

Abhyāsa *m* beständige Praxis. Im Yoga die regelmäßige Durchführung von Übungen.

Siehe auch *Vairāgya*, Abs. 2

Acala *adj und m* unbeweglich, fest; Berg.

Ācamana *n* Nippen, Schlürfen. Das Schlürfen von Wasser aus der Handfläche vor einem Ritual, vor

Mahlzeiten etc. zwecks symbolischer Reinigung.

Ācāra *m* Verhalten, rechtes Benehmen; auch Methode oder Weg, wie z.B. in *Dakṣhiṇācāra*.

Ācārya, Āchārya *m* Lehrer, Gelehrter. Im Yoga ein spiritueller Lehrer, dem besondere Verehrung entgegengebracht wird, da er den Weg zur Erkenntnis weist.

Accha *adj* rein, klar, ohne Schatten. Im Hindī bedeutet das Wort „gut, o.k.“

Acintya *adj* undenkbar, unvorstellbar. Das Brahman, das unendliche Absolute, ist für unser mentales Denken unerfassbar.

Acintya-Bhedābheda-Tattva *n* das Prinzip von der unvorstellbaren Verschiedenheit und Nichtverschiedenheit, bezieht sich auf die gleichzeitige Verschiedenheit und Einheit von Materie und Geist. Eine von *Caitanya* begründete philosophische Tradition des Vedānta.

Acit nicht-*Cit*, d.h. unbewusst. Siehe auch *Cit*.

Acro Yoga *m* eine Variante des Partner-Yoga mit akrobatischen Elementen, entwickelt von den Amerikanern Jason Nemer und Jenny Sauer-Klein. Neben Āsanas

und dem akrobatischen Ansatz kommen als dritte Komponente Elemente aus der Thai-Massage hinzu mit Dehnungen und Streckungen, die den Muskelapparat entspannen.

Acyuta *adj und m* „nicht gefallen“, fest, unveränderlich. Name Krishnas in der Bhagavadgītā: Er bleibt stets im Einklang mit seiner göttlichen Natur und fällt nicht von ihr ab.

Adbhuta *adj* wunderbar, übernatürlich.

Ādhāra *m* Halter, Behältnis; Basis. Regionen im Körper, auf die der Yogī sich energetisch konzentriert (bis zu 16 werden genannt, von denen einige mit den Cakras identisch sind). Auch eine Bezeichnung für das menschliche psychophysische System als Basis des Yogas.

Adharma *m* Nicht-Dharma, das Fehlen von Recht und Redlichkeit. In der Bhagavadgītā 4.7 erklärt Krishna: „Immer wenn Dharma verfällt und Adharma wächst, manifestiere ich mich.“ Siehe auch *Dharma*.

Adhibhautika *adj* elementar, materiell.

Adhibhūta *adj und n* das Materielle, Physische, Gewordene.

Adhidaiva *adj und n* das Kosmische, Göttliche; die höchste Gottheit.

Adhikāra *m* Fähigkeit, Autorität. Die Befähigung eines Aspiranten für einen Yoga-Pfad, indem die rechten Voraussetzungen wie Aufrichtigkeit, Stetigkeit etc. gegeben sind.

Adhikārī, Adhikārin *m* jemand, der Adhikāra hat.

Adhishthāna [adhiṣṭhāna] *n* Basis, Grundlage, Stütze; zugrundeliegende Wahrheit; Wohnsitz, Residenz.

Adho-mukha „mit dem Gesicht nach unten“, ein Wortelement in Āsana-Bezeichnungen.

Adhomukhashvanāsana, adho-mukha-shvan-āsana *n* die Haltung des Hundes, dessen Gesicht nach unten zeigt; Hundestreckung.

adhah – unten; mukha – Gesicht; śvan – Hund; āsana – Haltung. Nach einem Lautgesetz wird adhah zu adho.

Adhomukhavrikshāsana, adho-mukha-vrikshāsana *n* die Baumhaltung mit Gesicht nach unten; Handstand.

adhah – unten; mukha – Gesicht; vṛkṣa – Baum; āsana – Haltung. Nach einem Lautgesetz wird adhah zu adho.

Adhvara *m* Opfer, besonders das Soma-Opfer.

Adhvaryu *m* einer der Hauptpriester beim vedischen Opfer, der Sprüche aus dem Yajurveda vorträgt.

Adhyāropa *m* in Shankaras Philosophie die fälschliche Überdeckung der Wirklichkeit mit einer irrtümlichen Vorstellung, indem man zum Beispiel in der Dunkelheit ein herumliegendes Tau für eine Schlange hält. In gleichem oder ähnlichem Sinn werden auch die Begriffe Adhyāsa und Vikshepa verwandt.

Adhyāsa *m* siehe *Adhyāropa*.

Adhyātma-Yoga *m* Yoga zur Verwirklichung des höchsten Selbstes, u.a. erwähnt in der Katha-Upanishad 1.2.12. adhi-ātma bedeutet: was sich auf das Selbst bezieht.

Ādhyātmika *adj* auf das höchste Selbst, Ātman, bezogen; spirituell.

Adhyayana *n* Lesen, Studieren, besonders der vedischen Texte.

Ādi *m* Anfang, Ursprung. In vielen Komposita bedeutet es „erster, erste“, z.B. Ādikavi, der erste Dichter, ein Epithet *Vālmīkis*, oder Ādiguru, der erste oder ursprüngliche Guru, d.h. die Gottheit, wel-

che als Begründerin einer religiösen Sekte gilt.

Ādinātha *m* der ursprüngliche Herr, ein Beiname Shivas.

Ādīshvara [ādīśvara] *m* der ursprüngliche Herr, ein Beiname Shivas.

Aditi *adj und f* unendlich, grenzenlos. Höchste Natur, unendliches Bewusstsein. Im Veda Mutter der Götter, der Ādityas.

Siehe auch *Deva* (letzter Abs.).

Āditya *m* Sonne, Sonnengott. Die Ādityas sind die Söhne von Aditi.

Advaita-Vedānta *m* philosophisches System, dessen bekanntester Vertreter Shankara ist. a-dvaita bedeutet Nicht-Zweiheit, Nicht-Dualität. So handelt es sich um einen monistischen Vedānta, der letztlich Gott, Welt und Seele als eins und identisch sieht.

Die Welt der Dualität mit ihren vielfältigen Erscheinungen wird nicht an sich geaugnet, aber als irrealer Schein (Māyā) einer ich-bezogenen Wahrnehmung analysiert.

Eine moderne Advaita-Bewegung, von Außenstehenden auch „Neo-Advaita“ genannt, geht auf *H.W.L. Poonja* zurück, dessen Schülerinnen und Schüler eine „Satsang-Bewegung“ begründeten. Im Neo-Advaita werden traditionelle Ele-

mente indischer Spiritualität mit Ansätzen westlicher Psychologie verbunden.

Advāsana *n* entspannte Bauchlage. (Wort-Herkunft ungeklärt.)

Advaya-Tāraka-Upanishad [u-paniṣad] *f* die Upanishad „des nicht-dualen Erlösers“, womit das transzendente Bewusstsein gemeint ist, welches sich in vielfältigen Lichterscheinungen offenbart. Eine Yoga-Upanishad, welche den *Tāraka-Yoga* darlegt.

Ādyashakti [ādyāśakti] *f* die uranfängliche (ādyā) Kraft (shakti) des Universums; das göttliche Bewusstsein, das alles durchdringt und erfüllt.

Affen [Skr. Vānara, Kapi] gelten den Hindus als heilige Tiere, weil sie dereinst – unter Führung des *Hanumān* – Rāma halfen, seine von Rāvana entführte Frau Sītā zurückzugewinnen. Siehe auch *Rāmāyana*.

Āgama *m* Herkunft, Tradition, Zeugnis. Bezeichnet allgemein heilige Schriften und speziell tantrische Texte in der Tradition Shivas. In der Yoga-Philosophie Erkenntnis auf der Grundlage von authentischer Bezeugung durch eine vertrauenswürdige Autorität.

Āgāmi-Karma *n* künftiges Kar-

ma, das durch Handlungen in der Gegenwart ausgelöst wird. Siehe auch *Karma*.

Agastya *m* Name eines berühmten Sehers im alten Indien, der mehrere Hymnen des Rigveda verfasst hat. Er gilt als Ahnherr der südindischen dravidischen Kultur, insbesondere der Tamil-Sprache und –Literatur. Im Rāmāyana erscheint der Weise als väterlicher Freund und Ratgeber Rāmās.

Aghora *adj* „nicht-furchtbar“, ein euphemistisches Epithet Shivas. Auch Bezeichnung für Anbeter Shivas und Durgās.

Agni *m* Feuer, Gott des Feuers. Im Rigveda ist Agni eine der wichtigsten Gottheiten, zahlreiche Hymnen sind ihm gewidmet. Als Mittler trägt er die Opfer der Menschen zu den Göttern. Er wird auch „der Unsterbliche in Sterblichen“ genannt und ist den Menschen ein Schirmherr und Helfer. Er wird u.a. beschrieben als Agni Jātavedas, der Kenner aller Geburten; Agni Pāvaka, der Reinigende; Agni Tvashtā, der Schöpfende oder Gestaltende; Agni Vaishvānara, der Universelle, Allgegenwärtige.

Agnihotra *n* Ritus des Feueropfers, das viele Hindus täglich darbringen in Form von Milch, Öl und Grütze, welche morgens und

abends in das Feuer gegeben werden.

Im tieferen Sinne steht das äußere Opfer symbolisch für eine innere Hinwendung zum Göttlichen.

Derjenige, der das Agnihotra ausführt, heißt Agnihotrin.

Agni-Purāna [purāṇa] *n* eines der 18 Mahāpurānas, wurde von Agni dem Seher Vasishtha mitgeteilt. Hauptanliegen des Textes ist die Verherrlichung Shivas, doch werden auch zahllose andere Themen abgehandelt.

Agnivesha [agniveśa] *m* Name eines vedischen Rishis, der als Autorität in der Heilkunde galt.

Ahalyā *f* die Frau des Rishis Gautama. Einst wurde sie von Indra verführt, der die Form des Gautama annahm und sie dadurch täuschte. Während der Rishi seine Frau verfluchte und in einen Fels verwandelte, verwünschte sie, nachdem Rāma sie aus ihrem Zustand befreit hatte, den Gott Indra, so dass er eine abstoßende Hautkrankheit bekam.

Ahalyā steht im Hinduismus für die überaus treue Ehefrau, die trotz falscher Anschuldigung des Ehebruchs zu ihrem Ehemann hält.

Agni-Sāra-Dhautī *f* Reinigung (dhautī) mittels (sāra) Feuer (agni), auch Vahni-Sāra-Dhautī

genannt. Eine Reinigungstechnik, bei der der Nabel wiederholt gegen die Wirbelsäule gedrückt wird. Diese Praktik, beschrieben in der Gheranda-Samhitā, soll das Verdauungsfeuer anfachen und Magenkrankheiten heilen.

Agni-Yoga (1) *m* ein Yoga der Erweckung der Kundalini, begründet von Russell Paul Schofield.

Agni-Yoga (2) *m* eine spirituelle Lehre, die in der ersten Hälfte des 20. Jhs. von dem russischen Maler Nicholas Roerich und seiner Frau Helena übermittelt wurde. Sie soll auf okkultem Wege empfangen worden sein von Meister Morya, dem Guru Helena P. Blavatskys, der Gründerin der Theosophischen Gesellschaft.

Agni-Yoga sieht Agni, das „Feuer“, als eine wertvolle und starke transformative Energie, welche von großer Bedeutung ist im kommenden Neuen Zeitalter der Menschheit. Diese Energie manifestiere sich sowohl im physischen als auch im subtilphysischen Bereich und soll geläutert werden, um einen konstruktiven Umgang mit den evolutionären kosmischen Kräften zu gewährleisten.

Die Anhänger des Agni-Yoga glauben, dass künftig eine Bruderschaft von Mahātmās oder Adepten aus Shambhāla, einem mystischen Ort im Himālaya, die

Menschheit regieren werde.

Aham bedeutet im Sanskrit „ich“ und meint in der Regel das persönliche, begrenzte Selbst, kann jedoch auch das unendliche spirituelle Selbst, Ātman, bezeichnen.

aham brahmāsmi „ich bin Brahman“ (aham brahma asmi). Einer der bekanntesten großen Lehrsprüche (Mahāvākya) der vedischen Tradition: Im Zustand der Erleuchtung erfährt das persönliche Ich sein Einssein mit dem höchsten Absoluten.

Ahamkāra *m* [ahamkāra] der „Ich-Macher“, das persönliche Ichbewusstsein. In der Sāṅkhya-Philosophie ein Teil des Antahkārana, des inneren Organs, das aus Buddhi, Ahamkāra und Manas besteht und die Grundlage aller geistigen Vorgänge ist.

Während Manas die Informationen der Erscheinungswelt aufnimmt und ordnet, schafft Ahamkāra den individuellen Bezugspunkt für deren Verarbeitung: Es existiert dadurch ein persönliches Ich, das „anders ist als die anderen“, und auf dieser Basis des Separat-Seins entsteht erst die Vielheit der Wahrnehmungen, Wünsche, Willensakte.

Buddhi wiederum, als höchstes Element in dieser Dreiergruppe – und überhaupt in der *Prakṛiti* – besitzt die Intelligenz und die

Fähigkeit, zu Erkenntnissen zu gelangen.

Āhāra *m* Nahrung, Ernährung. Siehe auch *Ernährung*.

Ahimsā [ahimsā] *f* Gewaltlosigkeit, das Nicht-Verletzen in Gedanken, Wort und Tat. Eine der fünf ethischen Leitlinien der ersten Stufe des Rāja-Yoga.

Das Prinzip der Ahimsā wurde weltweit durch Mahatma Gandhi bekannt, der es zu einer Grundlage des indischen Freiheitskampfes machte.

Ursprünglich wurde Ahimsā jedoch von den Jainas und Buddhisten entwickelt, bevor es später auch im Hinduismus Einzug hielt.

Āhlāda *m* Freude, Glückseligkeit.

Āhlādinīshakti [śakti] *f* die göttliche Kraft, welche Glückseligkeit bringt; ein Name Rādhās.

Aikya *n* Einheit, Einssein, Vereinigung, Identität (mit dem Höchsten). Ein Zustand jenseits des Kreislaufs von Geburt und Tod.

Airāvata *m* Indras Reittier, ein weißer Elefant mit vier Stoßzähnen; gilt auch als Urahn der Elefantengattung. Er trat beim Quirlen des *Milchozeans* hervor.

Aishvara-Yoga [aiśvara] *m* in der Bhagavadgītā die Einheit des

Herrn mit allem Dasein, dem er als höchstes Wesen (Īshvara) vorsteht.

Aishvarya [aiśvarya] *n* Herrschaft, Macht. Bezeichnet auch übernatürliche Kräfte eines Yogīs, die ihm eine Meisterschaft in seiner Beziehung zum Kosmos verleihen.

Aitareya-Upanishad [upaniṣad] *f* eine der älteren Upanishaden, erläutert den Ursprung der Welten aus dem Alleinigen Ātman, die Loslösung vom Kreislauf der Geburten und das Wesen des höchsten Selbstes.

Aitareya ist der Name einer Tradition, die auf den Rigveda zurückgeht.

Aiyanār [Tamil] in den Dörfern Tamil Nadus die legendäre Gestalt eines Nachtwächters, der auf einem Pferd Patrouille reitet und böse Geister verscheucht.

Aja *adj* ungeboren, nicht geboren (a-ja).

Ajapa-Mantra *m* die unwillkürliche Äußerung eines Mantras. So wird nach der Lehre des Hatha-Yoga mit jedem Atemzug der Laut *ham-sa* geäußert, was zu einem kontinuierlichen Mantra *ham-sa-ham-sa* mit der Bedeutung „ich bin Er“ und „Er bin ich“ wird. aham – ich; saḥ – er; saḥ aham

wird nach einer Lautregel zu *so'ham*.

Ajātashatru [ajātaśatru] *adj* oder *m* keine Feinde (shatru) habend; keine ebenbürtigen Gegner habend. Name Indras, Shivas und Yudhishtiras.

Ājñā-Cakra *n* eines der sieben feinstofflichen Energiezentren im menschlichen System. Es liegt an der Nasenwurzel zwischen den Augenbrauen und wird visualisiert als ein weißer Lotus mit zwei Blütenblättern. Darauf findet sich ein nach unten weisendes Dreieck als Symbol der Yonī, mit einem Linga darin. Die Keimsilbe ist OM, die Gottheiten sind Vishnu und Hākinī, das Tattva oder Grundelement ist der Geist, Manas.

Diesem *Cakra* zugeordnet sind die Funktionen von Gedanke, Wille und Vision. *ājñā* bedeutet Weisung, Anordnung, daher nennt man es auch „Guru-Cakra“, weil der Schüler hier die inneren Weisungen des Gurus empfängt.

Ajñāna *n* Unwissenheit, identisch mit Avidyā. Das Nichtwissen, das zur Identifizierung mit dem Vergänglichen und Sterblichen führt und der wahren Erkenntnis, Jñāna, entgegensteht.

Akāma *adj* wunschlos, bedürfnislos. Eine Eigenschaft des Yogīs,

der im höheren Selbst lebt und dort alle Erfüllung findet.

Akarman *n* das Nichttun, Tatenlosigkeit. In der Bhagavadgītā (3.8-9) wird ausgeführt, dass ein als Opfer dargebrachtes Handeln segensreicher sei als Inaktivität.

Ākarnadhanaśana, ākarnadhanaśana *n* die Haltung des bis zum Ohr gespannten Bogens. Pfeil und Bogen.

ā-karṇa – bis zum Ohr (der Ausdrück wird beim Bogenschießen gebraucht, wenn der Pfeil bis ans Ohr heran gespannt wird); dhanuḥ – Bogen; āsana - Haltung. Nach einem Lautgesetz wird dhanuḥ zu dhanur.

Ākāsha [ākāśa] *m* Raum, Äther. In älteren Texten der unendliche Raum als Bild für das höchste Selbst. Später eines der fünf Elemente des manifestierten Kosmos. Es ist das feinstofflichste Element und erfüllt das ganze Universum als subtiler Träger von Leben und Klang. Siehe auch *Bhūta*.

Ākāsha-Chronik in der Esoterik Bezeichnung für die Computer-Festplatte des Universums, auf der alle vergangenen Ereignisse detailliert gespeichert seien, welche von medial begabten Personen eingesehen werden können.

Ākāshagama *n* das „Himmels-

gehen“ oder Reisen im Äther. Eine übernatürliche Fähigkeit (Siddhi) des Yogīs, von der u.a. mehrfach in Paramahansa Yoganandas *Autobiographie eines Yogi* berichtet wird.

Auch in der alten indischen Tradition gibt es Zeugnisse. So heißt es in Mahābhārata 12.314.26, dass eines Tages Shuka, der Sohn des Mahābhārata-Autors Vyāsa, eine Reise zu König Janaka antrat. Daraufhin ermahnt ihn sein Vater, er möge „auf natürliche Weise“ reisen, nicht mittels yogischer Kräfte. Aber am Ende der Episode reist Shuka dann doch „auf dem ätherischen Wege“ vom Hof des Königs in die Berge des Himālaya, wo sein Vater einige Schüler unterrichtet. Dieser sieht seinen Sohn heranschweben „wie ein leuchtendes Feuer, ähnlich der Sonne, nicht Bäume oder Felsen berührend.“

Siehe auch *Laghiman*.

Akhanda-Kīrtana [akhaṇḍa] *n* das ununterbrochene Chanten von Gottesliedern.

Siehe auch *Kīrtana*.

Akrūra *m* Name eines Onkels von Krishna, der auch sein Berater war.

Akshamālā [akṣamālā] *f* Perlenkette, Rosenkranz. Dieser besteht meist aus fünfzig Perlen, welche für die Schriftzeichen des Sans-

krit-Alphabets stehen. Aksha bedeutet getrocknetes Samenkorn. Die Akshamālā ist das Attribut einiger Götter und kann auch aus getrockneten Beeren oder Schädeln bestehen.

Akshara [akṣara] *adj und n* unvergänglich, unzerstörbar. Das Wort bedeutet auch allgemein „Silbe“ und speziell die Ursilbe Om.

Akūpāra *m* Name einer mythischen Schildkröte, welche die Erde trägt.

Akushala [akuśala] *adj* Unheil bringend (a-kuśala).

Alakā *f* Name des Wohnsitzes von Kubera hoch im Himālaya, wo auch Shiva residiert.

Alakanandā *f* Name eines Quellflusses des *Ganges*, der im Himālaya entspringt. Der Name bedeutet wörtlich „die Haarlocken-Erfreuende“ (alaka-nandā), weil der Strom durch Shivas Haarlocken zur Erde floss.

Ālamba *m* Stütze, Halt. Ein Wortelement in Āsana-Bezeichnungen.

Alambushā-Nādī [alambuṣā-nādī] *f* einer der feinstofflichen Nervenkanäle (*Nādī*), durch welche die Lebenskraft im Körper fließt. Er endet im Mund.

Ālasya *n* Trägheit, Faulheit. In vielen Texten als Hindernis auf dem Weg genannt.

Ālaya *m* Stätte, Wohnung.

Alfassa, Mira siehe *Mutter, Die*.

Alignment [engl., Aussprache wie *line*] Ausrichtung. Die innere, körperliche oder energetische Ausrichtung bei der Durchführung von Āsanas.

Alinga [aliṅga] *adj oder n* das, was keine Kennzeichen hat, was undifferenziert ist. Auch eine Bezeichnung für die *Prakṛiti* im nicht-manifestierten Zustand.

Allahābād bekannter Pilgerort am Ganges, siehe *Prayāga*.

Alvars [ālvārs, Tamil, „in Meditation versunken“] zwölf südindische Dichter und Bhaktas, die zwischen dem 6. und 9. Jh. als glühende Anbeter Vishnus viele inspirierte Hymnen in der Tamil-Sprache verfassten. Diese wurden von Nāthamuni im Nalayira-Prabandha zusammengestellt.

Siehe auch *Andal, Nammalvar*.

Ama *adj und m* unreif, unverdaulich; Leid, Krankheit.

Im Āyurveda Bezeichnung für Schlackenstoffe, die durch unverdauliche Nahrung verursacht werden.

Amala *adj* rein, fehlerlos.

Amanaskatā *f* ein Zustand der Erleuchtung, in dem das Denken transzendiert wird. (a-manaska-tā, Nicht-Intellekt-heit)

Amarāvātī *f* die Wohnstätte der Unsterblichen (*amara*); Indras Wohnsitz im Himmel, liegt der Legende nach nahe dem Berg Meru.

Ambā *f* Mutter, Shakti, die göttliche Mutter.

Ambikā *f* Mutter, gute Frau. Name Pārvatīs, der Gattin Shivas.

Amma, Mata Amritanandamayi [ammā, mātā amṛtānandamayī] wörtl. „Mutter“, „die glückselige Mutter“. Bedeutende indische Heilige und Bhakti-Yoginī.

Amma wurde 1953 in Kerala als Kind mittelloser Fischer geboren und musste in ihrer Kindheit und Jugend schwere Lebensumstände ertragen, da sie aufgrund ihrer sehr dunklen Hautfarbe von ihrer Familie schlecht behandelt wurde. Doch schon früh hatte sie mystische Erfahrungen, sang devotionale Lieder, die ihr niemand beigebracht hatte, und fühlte die Nähe zum Göttlichen.

Sie zeigte großes Mitgefühl gegenüber den meist schlechtgestellten Menschen in ihrer Umgebung und half ihnen, wo immer

es möglich war. Mit 17 Jahren erreichte sie einen Zustand tiefer Gottverwirklichung und sah hinfort die Welt als Manifestation des allerfüllenden Einen.

Im Anschluss an eine Phase intensiver spiritueller Übungen erfuhr sie die Vision der göttlichen Mutter und wurde eins mit ihr. Nachdem sie Monate in diesem glückseligen Zustand verbracht hatte, sagte eine innere Stimme ihr, sie solle diese Freude mit den Menschen teilen, was sie seitdem tat.

In ihrer Begegnung mit Menschen verkörpert Amma auf lebendige Weise Bhakti-Yoga und vermittelt ihnen sehr unmittelbar die Erfahrung göttlicher Liebe, indem sie alle Anwesenden herzlich umarmt. Manchmal sind es Tausende, in Europa, manchmal Zehntausende, in Indien, die bei Treffen in riesigen Hallen so ihren persönlichen Kontakt erfahren.

Während der Treffen finden auch Bhajans statt, von denen Amma einige persönlich komponiert hat, und ihr Chanten wird als ergreifendes Ereignis geschildert. Sie empfiehlt das Chanten von Bhajans, da es in unserer geräuschüberfluteten Zeit der leichtesten Weg sei, um den Geist auf Gott zu konzentrieren.

Aber auch Meditation wird in ihren Zentren praktiziert, ferner empfiehlt sie Sevā, selbstlose Arbeit für andere Menschen, und

Yoga-Lexikon Deutsch-Sanskrit

Der folgende Text ist nicht nur ein Wörterbuch Deutsch-Sanskrit, sondern zugleich auch ein Stichwörterverzeichnis für den Hauptteil, das es ermöglicht, alle Themen auch unter deutschen Begriffen nachzuschlagen.

Falls Sie z.B. etwas zum Thema „Klang“ lesen möchten, schlagen Sie unten das deutsche Wort nach und finden eine Reihe von Sanskrit-Begriffen. Diejenigen, die *kursiv* gesetzt sind, enthalten Artikeltexte von mindesten 6 Zeilen Länge im Hauptteil.

In einigen Fällen ist noch links das deutsche Wort kursiv gesetzt, z.B. *Architektur*. Dies bedeutet, dass der Artikel direkt unter diesem deutschen Begriff nachgeschlagen werden kann.

Bevor Sie ein Sanskrit-Wort verwenden, das Sie nicht bereits kennen, empfiehlt es sich, dieses im Hauptteil nachzuschlagen, um die genaue Bedeutung zu überprüfen. Ferner sind dort auch die vollständigen diakritischen Zeichen aufgeführt.

Die Āsanas und deren Wortschatz sind separat im Āsana-Wörterbuch Deutsch-Sanskrit aufgeführt.

A	allwissend – sarvajña
Abenddämmerung – <i>samdhya</i>	All-Wissenheit – sarvajñatva
Ablenkung – vikshepa	alt – purāna
Abscheu – <i>jugupsā</i>	Altar – caitya, vedi, vedī
Abschied – visarga	Anbeter – bhakta
Abschnitt – kānda, parvan, pada	Anbeter der Shakti – shākta
Absicht – samkalpa	Anbetung – <i>ārati</i> , arcanā, <i>bhakti</i> , <i>pūjā</i> , <i>yajña</i>
absolut – kevala	Anbetung mit Gesang und Musik – <i>bhajana</i> , <i>kīrtana</i>
Absolute, das – <i>brahman</i>	Anblick – <i>darshana</i>
Abstammungslinie – gotra	andere(r) – para
Achtsamkeit – <i>smṛiti</i>	Anfang – ādi
Ader – <i>nādī</i>	angeboren – sahaja
<i>Affe</i> – vānara, kapi	Angst – bhaya, shoka
Ähnlichkeit – sārūpya	Anhaftung – rāga, <i>sanga</i>
alle(s) – sarva, vishva	Anhalten des Atems – <i>kumbhaka</i> ,
Alleinheit – <i>kaivalya</i>	
allgegenwärtig – vishvarūpa	



Fisch • matsyāsana



Taube • kapotāsana



Heuschrecke • śalabhāsana



Bogen • dhanurāsana



Rad • cakrāsana



Kníee zur Brust • apānāsana



Kind • garbhāsana

Sanskrit-Wörter in Devanāgarī-Schrift

In der folgenden Tabelle werden 120 bekannte Sanskrit-Wörter in indischer Devanagari-Schrift abgedruckt. Alle Wörter wurden dem Lexikon entnommen und können dort nachgeschlagen werden.

अद्वैत

advaita

अवतार

avatāra

ब्रह्मन्

brahman

अहिंसा

ahimsā

आयुर्वेद

āyurveda

बुद्ध

buddha

अमृत

amṛta

भगवद्गीता

bhagavadgītā

चक्र

cakra