

Wilfried Huchzermeyer

# **Das Yoga-Wörterbuch**

Sanskrit-Begriffe – Übungsstile – Biographien

edition sawitri

Karlsruhe

## Copyright-Hinweis

Die wörtliche Wiedergabe von Passagen aus diesem Buch in anderen Nachschlagewerken und auf Internet-Seiten ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags zulässig. Diese wird, unter bestimmten Voraussetzungen, gern erteilt.

Die Wiedergabe in anderen Büchern, Zeitschriften etc. ist in geringem Umfang in Form von Zitaten auch ohne Genehmigung zulässig, wenn ein Hinweis auf dieses Buch (Autor, Titel) als Quelle erfolgt.

Einzelne Asana-Übersetzungen etc. stehen im Sinne eines Wörterbuchs zur freien Verfügung, geschützt ist das Gesamtwerk.

## Geschützte Namen und Warenzeichen

Das vorliegende Buch enthält möglicherweise geschützte Namen und Warenzeichen, insbesondere im Bereich der Übungsstile.

Alle entsprechenden Rechte liegen ausschließlich bei den jeweiligen Rechteinhabern.

Verlag W. Huchzermeyer  
sawitri@t-online.de  
www.edition-sawitri.de

7. Aufl. 2021

ISBN 978-3-931172-25-1

© 2006 edition sawitri - Verlag W. Huchzermeyer, Karlsruhe

Mitarbeit: Jutta Marie Zimmermann

Druck: Sowa Sp. z o.o., Piaseczno

Printed in the EU – Alle Rechte vorbehalten

# INHALT

Vorwort	5
Einleitung	6
Wörterbuch	13
Āsana-Wörterbuch Deutsch-Sanskrit	236
Āsana-Übersetzungsassistent	244
Āsana-Register	245
Āsana-Tabelle mit diakritischen Zeichen	248
Yoga im Internet – einige wichtige Adressen	251

## VORWORT

Der Sanskrit-Wortschatz des Yoga umfasst einige Tausend Begriffe, von denen jedoch ein Großteil nur für Experten bestimmter Fachgebiete von Interesse ist. Für das vorliegende Buch habe ich eine Auswahl getroffen, die es Yoga-Anhängern ermöglicht, die Bedeutung der wichtigsten Wörter nachzuschlagen.

In den einzelnen Artikeln wurde auf Querverweise mithilfe von Pfeilen, wie sie sich oft in Nachschlagewerken finden, verzichtet. Zwar sind sie an sich nützlich, aber sie stören auch den Lesefluss, wenn sie allzu zahlreich sind, was hier der Fall wäre. Daher eine grundsätzliche Erläuterung: Alle Stichwörter in diesem Buch sind gut vernetzt, und wenn in einem Beitrag ein neues Sanskrit-Wort auftaucht, so wird es in der Regel auch als separater Eintrag zu finden sein. Zudem wird am Ende eines Beitrags oft auf weitere relevante Einträge hingewiesen oder bisweilen auch im Artikel ein wichtiges Stichwort kursiv gedruckt, wenn es gesondert nachgeschlagen werden sollte.

Dieses Buch enthält, wie die meisten „Wörterbücher“, keine Abbildungen. Gewiss wäre es zum Beispiel wünschenswert gewesen, zu den einzelnen Asanas Illustrationen zu bringen, aber ich meine, dass es schon eine große Anzahl von Büchern mit hochwertigen Fotos sowie ausführlichen Anleitungen gibt, und es wäre im Rahmen dieses Titels sicher nicht möglich gewesen, Vergleichbares zu bieten. Deshalb beschränke ich mich darauf, nur eine Wort-für-Wort-Übersetzung der Asanas vorzulegen, weil sie in vielen Publikationen fehlt und nun interessierten Leserinnen und Lesern als Ergänzung zur Verfügung steht.

Abschließend noch ein Hinweis: auf unserer Seite *sanskrit.de* finden Sie einen Devanagari-Konverter, mit dessen Hilfe Sie Texte in Devanagari-Schrift oder Wörter mit diakritischen Zeichen wie z.B. *śāstra* setzen können.

Wilfried Huchzermeyer

# Einleitung

## 1. Die Schreibweise von Sanskrit-Wörtern

Jeder Autor eines Nachschlagewerkes mit Sanskrit-Wörtern muss zunächst deren Schreibweise bestimmen. Bei den Sanskrit-Schriftzeichen gibt es keinen Unterschied zwischen großen und kleinen Zeichen, daher müsste man eigentlich alle Wörter einheitlich klein schreiben wie *krishna*, *yoga*, *cakra*, *mantra*. Aber es hat sich im Deutschen (teils auch im Englischen) eingebürgert, nicht nur die Eigennamen, Götternamen, Literaturtitel etc. groß zu schreiben, sondern auch alle gängigen Begriffe wie eben *Yoga* oder *Mantra*. Aus Gründen der Einheitlichkeit werden deshalb im Wörterbuch alle Sanskrit-Wörter am Anfang mit Großbuchstaben geschrieben, außer wenn es sich um die Wiedergabe von Original-Sanskrit-Zitaten handelt wie etwa den Text eines Mantras.

Aber auch abgesehen von dieser Frage gibt es zum Teil mehrere Optionen für die Schreibweise. Das Wort *Shiva* zum Beispiel erscheint in deutschen Büchern in vierfacher Version: *Shiva*, die englische Schreibweise; *Schiwa*, die eingedeutschte Version; *Śiva*, mit „diakritischem“ Zeichen; und *Siva*, ohne dieses Zeichen, wie z.B. auch in „*Sivananda*“.

## 2. Die diakritischen Zeichen

Die diakritischen Zeichen haben im Sanskrit eine wichtige Funktion, wie leicht anhand des Wortes *kali* demonstriert werden kann. Mit kurzen Vokalen bedeutet es „Streit“, „Zwist“, mit langen Vokalen, *kālī*, ist es der Name der bekannten Göttin, der Gemahlin Shivas. Ähnlich ist *t* nicht gleich *ṭ* oder *ṣ* nicht gleich *ś*.

Da es aber für die meisten Leser ziemlich ungewohnt sein dürfte, ständig Wörter wie *Kṛṣṇa* oder *Viṣṇu* zu lesen, wurde im vorliegenden Buch die folgende Lösung gewählt: Alle Wörter, außer Eigennamen, erscheinen grundsätzlich mit den Längenzeichen, z.B. *Prāna*.

Falls das Wort noch zusätzlich ein diakritisches Zeichen enthält, wird dies zu Beginn des Eintrags in eckigen Klammern vermerkt: [prāṇa]. Dadurch wird es jenen Lesern, die in eigenen Büchern oder Artikeln durchweg diakritische Zeichen verwenden, ermöglicht, die betreffenden Wörter exakt nachzuschlagen und richtig zu schreiben. Eigennamen werden in den Texten so wiedergegeben, wie sie allgemein in der spirituellen Literatur erscheinen, z.B. Sivananda oder Yogananda, aber in eckigen Klammern erscheinen wiederum die diakritischen Zeichen als Aussprachehilfe, [śivānanda]. Bei den Āsanas wurde auf die eckigen Klammern verzichtet, weil alle Āsanas am Ende des jeweiligen Eintrags in Wort-für-Wort-Übersetzung wiedergegeben werden und dabei dann die diakritischen Zeichen erscheinen. Zudem können die entsprechenden Schreibweisen auch in der „Āsana-Tabelle“ im Anhang nachgeschlagen werden.

### **3. Die Transkription**

Da die Umschrift der indischen Devanāgarī-Schrift zuerst von Engländern erarbeitet wurde, folgt die Logik der Transkription jener der englischen Sprache. Deswegen lesen wir so oft Shiva oder Krishna statt Schiwa oder Krischna. Und niemand schreibt Tschakra für Cakra bzw. Chakra, obwohl dies aus deutscher Sicht logisch wäre. Hier ist übrigens „Cakra“ die bessere Schreibweise, aus indologischer Sicht, aber das ist eine komplizierte Materie für alle, die sich nicht eingehend mit der Devanāgarī-Schrift beschäftigt haben. Im vorliegenden Buch wurden die Schreibweisen Shiva, Upanishad, Vishnu, Shakti etc. übernommen, weil sie auch in der deutschen Yoga-Literatur am häufigsten verwendet werden. Aber in einigen Fällen wird die alternative, eingedeutschte Schreibweise hinzugefügt, wenn sie auch gebräuchlich ist, z. B. Arjuna, Ardschuna.

### **4. Das Genus**

Sanskrit-Hauptwörter können drei verschiedene Geschlechter haben,

Maskulinum, Neutrum oder Femininum. Dies wurde jeweils durch kursives *m*, *n*, *f* bezeichnet und hat auch seinen praktischen Nutzen. Wer sich z.B. die Frage stellt, ob man besser der oder das Yoga sagt, kann es nachschlagen und findet dann Yoga *m*, also der Yoga. In einigen seltenen Fällen kann ein Wort sowohl *m* als auch *n* sein, z.B. Āshrama, daher der oder das Ashram, wobei die erstere Version im Deutschen wohl etwas gebräuchlicher ist. Wenn das betreffende Wort sowohl als Adjektiv als auch als Hauptwort auftritt, steht dort z.B. *adj oder m*.

## 5. Lautgesetze

Insbesondere die Āsana-Namen setzen sich oft aus vielen einzelnen Wortelementen zusammen, es handelt sich um sogenannte Komposita. Wir schreiben in diesem Wörterbuch alle Namen in einem Wort, so wie im Original, doch bei sehr langen Komposita werden die einzelnen Elemente noch einmal mit Bindestrich aufgeschlüsselt, um das Lesen und Verstehen zu erleichtern, zum Beispiel Adhomukha-shvanāsana, adho-mukha-shvan-āsana. In der Yoga-Literatur finden sich oft auch Schreibweisen wie Adho Mukha Svanasana etc., indem aus Gründen der Übersichtlichkeit und Lesbarkeit die Bestandteile des Kompositums auseinandergezogen werden.

Wenn die einzelnen Wortelemente im Kompositum zusammengesetzt werden, tritt oft ein bestimmtes Lautgesetz in Kraft. So wird Koṇa-āsana zu Koṇāsana oder Baka-āsana zu Bakāsana. Das Gesetz lautet: Gleichartige Vokale verschmelzen in ihre Länge. Wenn also ein kurzes oder langes a auf ein kurzes oder langes a trifft, wird daraus immer ā.

In relativ seltenen Fällen treten auch andere Lautgesetze in Kraft, so wird z.B. Marīci-āsana zu Marīcyāsana oder adhaḥ-mukha zu adhomukha. Bei den Upanishaden findet sich in der Literatur oft statt Īsha-Upanishad oder Kena-Upanishad etc. die Schreibweise Ishopanishad, Kenopanishad. Hier kommt ein Lautgesetz zur Anwendung, nach dem ein auslautendes a mit anlautendem u zu o verschmilzt.

## 6. Die Aussprache

Die genaue Aussprache der Laute zu lernen ist eine Wissenschaft für sich. Im folgenden werden zwei Stufen angeboten. Die erste Stufe ist für diejenigen Anwender, die ein Wort einigermaßen richtig aussprechen möchten, ohne die Feinheiten zu beachten. Wer auch letztere meistern möchte, um etwa beim Mantra-Chanten dem Original noch näher zu kommen, kann sich auch an der zweiten Stufe versuchen. Hier wird es letztlich hilfreich sein, mit einer Mantra-CD zu arbeiten, um die Originalklänge aufzunehmen.

### Aussprache I

Beachten Sie bei der Aussprache grundsätzlich die langen und kurzen Vokale, dadurch ergibt sich auch fast automatisch die richtige Betonung, z.B. Bhagavad'gītā, Rā'māyana, Yoga'sūtra. Das e und o sind lang wie in Deva bzw. Govinda. Die Vokale a, i, u sind kurz oder lang wie im Deutschen, das für die Aussprache ohnehin eine viel bessere Ausgangsposition bietet als etwa Englisch oder Französisch.

Wie schon erwähnt ist c als tsch zu sprechen, also citta wie tschitta. Das j kennen wir am besten aus Mahārāja, welches bekanntlich Mahārādscha ausgesprochen wird, so auch Rāja-Yoga, Rādscha-Yoga. Ein wenig schwierig ist jña wie in Vijñāna. Dies kann als Vid-schnyāna gesprochen werden, aber Vidnyāna oder Vignyāna sind ebenso gebräuchlich und weniger zungenbrecherisch. Diese dreifache Option gilt für alle Wörter mit jñ.

Sh entspricht deutsch sch, das s wird immer scharf ausgesprochen wie in Song oder Sun. Gelegentlich hört man die Aussprache ā'zāna (falsch) für 'āsana (richtig). Die Betonung sollte auf der ersten Silbe liegen und das s scharf gesprochen werden.

Das r ist ein gerolltes Zungen-r ähnlich wie etwa im Spanischen. Wer dies hinkommt, sollte es so aussprechen, ansonsten aber die deutsche Version benutzen (wie es übrigens auch viele deutsche Indologen tun).





## A

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

Vergl. dt. A-nomalie, Unwissenheit.

**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.

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

**Abhimāna** *m* persönlicher, egoistischer Stolz, gilt als ein Hindernis auf dem Weg des Yoga.

**Abhinivesha** [abhiniveśa] *m* Lebensdrang, Anklammern ans Leben. Im Yogasūtra 2.9 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 Urdrang zum Leben an sich.

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

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

Siehe auch *Vairāgya*, Abs. 2

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

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

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

**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.

**Ādhāra** *m* Halter, Behältnis; Regionen im Körper, auf die der Yogī sich energetisch konzentriert (bis zu 16 werden genannt, von denen einige mit den Cakras identisch sind); 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*.

**Adhibhūta** *adj und n* das Materielle, Physische, Gewordene, die Grundlage aller stofflichen Dinge.

**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.

**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.

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

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

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

**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.

Siehe auch *Māyāvāda*.

**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.

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

**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 geleugnet, aber als irrealer Schein (*Māyā*) einer ich-bezogenen Wahrnehmung analysiert.

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

**Advaya-Tāraka-Upanishad** [upaniṣad] *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.

**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 Karma, 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.

**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.

**Agnihotra** *n* ein Ritus des Feueropfers, das viele Hindus täglich

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

**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** *m* ein Yoga der Erweckung der Kundalinī, begründet von Russell Paul Schofield.

**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 Gedanke, Wort und Tat. Eine der fünf ethischen Leitlinien der ersten Stufe des Rāja-Yoga. Siehe auch *Yama*.

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

**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 die Loslösung vom Kreislauf der Geburten.

**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*.

**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. Die Keimsilbe ist OM. 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.

**Ākarnadhanurāsana**, ākarnadhanur-āsana *n* die Haltung des bis zum Ohr gespannten Bogens. ā-karṇa – bis zum Ohr (der Ausdruck 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*.

**Ākāshagamana** *n* das „Himmelsgehen“ oder Reisen im Äther. Ei-

ne 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*.

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

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

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

**Alfassa, Mira** siehe *Mutter, Die*.

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

**Ama** *adj und m* unreif, unverdaulich; Leid, Krankheit. Im Āyurveda Bezeichnung für Schlackenstoffe, die durch unverdauliche Nahrung verursacht werden.

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

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

**Amma**, Mata Amritanandamayī [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 Um-

gebung 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 leichteste Weg sei, um den Geist auf Gott zu konzentrieren.

Aber auch Meditation wird in ihren Zentren praktiziert, ferner empfiehlt sie Sevā, selbstlose Ar-

beit für andere Menschen, und gibt auch ständig ein Beispiel, indem sie sich persönlich an allen möglichen Arbeiten für die Gemeinschaft beteiligt.

Zudem betont sie auch den Wert von Japa, der Wiederholung des Mantras, welche den Geist natürlich sammelt und vor unerwünschten Eindringlingen schützt. Doch das Hauptmotiv ihres Wirkens ist die Liebe: „Die Liebe ist die Grundlage für unser Leben. So wie unser Körper Nahrung braucht, benötigt die Seele Liebe, um sich zu entwickeln.“

**Amrita** [amṛta] *adj und n* unsterblich; Unsterblichkeit; Nektar der Unsterblichkeit. Die Hatha-Pradīpikā berichtet von einem solchen „Nektar“, den der fortgeschrittene Yogī in den feinstofflichen Zentren erfährt, was zu einer Kräftigung des Körpers, Freiheit von Krankheit und sogar Unsterblichkeit führen könne.

**Amrita-Bindu-Upanishad** [amṛta-bindu-upaniṣad] *f* eine der Yoga-Upanishaden, enthält nur 22 Verse und lehrt einen Yoga der Entsagung sowie Japa der heiligen Silbe OM. Amrita-Bindu ist der „unsterbliche Bindu.“

**Amrita-Nāda-Upanishad** [amṛta-nāda-upaniṣad] *f* eine der Yoga-Upanishaden, erläutert einen sechsgliedrigen (shadaṅga) Yoga,

der auf die Shvetāshvatara-Upanishad zurückgeht. Amrita-Nāda ist der ewige Klang.

**Anāhata-Cakra** *n* wörtl. Cakra des nicht-angeschlagenen [Tones], trägt auch andere Bezeichnungen wie *Hritpadma*, Herz-Lotus. Es wird oft bildlich dargestellt als Hexagramm in einem Kreis mit zwölf Blütenblättern. Die Keimsilbe ist *yam*, das Tiersymbol die Gazelle, die Farbe gold-rosa. Der Yogī hört bei der Konzentration auf dieses Herz-Cakra den nicht extern hervorgerufenen, selbstexistenten göttlichen Klang Om.

**Ānanda** *m* oder *n* Freude, Seligkeit, die göttliche Glückseligkeit. Im Gegensatz zu Bhoga, dem Genuss der Sinne, ist Ānanda die höchste Seligkeit, die aus sich selbst existiert und nicht durch äußere Objekte bedingt ist. Ānanda ist eine der Grundeigenschaften des Brahman, das auch als Sat-Cit-Ānanda beschrieben wird, d.h. Sein-Bewusstsein-Freude.

In einigen Texten wird zwischen verschiedenen Formen von Ānanda-Erfahrung differenziert, insbesondere im Kaschmir-Shivaismus, der sieben Ebenen kennt.

Das Wort Ānanda wird bei Mönchen in der Tradition Shankaras am Ende eines Namens verwendet, z.B. Vivekānanda, Freude durch Viveka (Unterscheidungs-

kraft), oder Śivānanda, Seligkeit durch Shiva.

**Ānandamaya-Kosha** [kośa] *m* eine der fünf Hüllen (*Kosha*), die das höchste Selbst umgeben, wobei die vorliegende (ānanda-maya - aus Glückseligkeit bestehend) die letzte und subtilste ist.

**Ananda Moyi Ma**, Sri Ma Anandamayi [śrī mā ānandamayī] die „glückselige Mutter“, eine der bedeutendsten Heiligen und Yoginīs des 20. Jhs.

Sri Ma wurde am 30. April 1896 in einem kleinen Dorf im heutigen Bangladesh geboren. Ihr Vater war ein Vaishnava, der meisterhaft devotionale Lieder vortragen konnte. Im Einklang mit den Gebräuchen jener Zeit wurde Sri Ma bereits mit dreizehn Jahren verheiratet und zog zunächst in die Familie ihres Gatten, während er selbst in einer anderen Stadt lebte und arbeitete. Mit Gleichmut trug sie ihr Schicksal und leistete in seiner Abwesenheit die schwere Hausarbeit, die ihr auferlegt wurde. Schon damals gelang es ihr, durch aufrichtige Zuwendung und natürliches Mitfühlen das Herz fremder Menschen zu gewinnen.

Im Alter von 18 Jahren zog sie zu ihrem Gatten, der intuitiv ihre spirituelle Bestimmung spürte und zölibatär mit ihr lebte. Eines Tages, beim morgendlichen Bad, empfing sie durch eine innere Stim-



me (Kheyal) die Weisung, eine Sādhanā, Yoga-Praxis, zu beginnen. Als sie am Abend den Namen Krishnas zu chanten begann, versank sie sogleich in eine innere Welt der Freude. Obgleich sie nichts von Yoga und Āsanas wusste, nahm sie spontan einige Stellungen ein. Auch als sie auf Wunsch ihres Gatten Bholanath, dessen Familie nicht der vishnuitischen Tradition angehörte, das Mantra wechselte und nun Shivas Namen chantete, blieb die Wirkung dieselbe und sie verbrachte oftmals viele Stunden in stiller Glückseligkeit.

Dieser Zeitabschnitt einer von innen her geführten Sādhanā dauerte etwa sechs Jahre. Spätere Gespräche, die sie mit Yogīs und Gelehrten über diese Phase führte, zeigten, dass sie während dieser Zeit ein höchst umfangreiches und detailliertes spirituelles Wissen erworben hatte, wie es sonst nur wenigen Experten der Sanskrit-Yoga-Literatur zugänglich ist.

Es war nun offensichtlich, dass sie bereits eine bedeutende spirituelle Verwirklichung besaß, und alsbald erhielt ihr Gatte auf eigenen Wunsch eine Einweihung von ihr. Auch in anderen Kreisen sprach sich ihre große Ausstrahlung herum und es trafen Besucher in großer Zahl ein.

Während der Kīrtans wurde immer wieder beobachtet, wie Sri Ma in Ekstase geriet, wobei sich ihre

Augen schlossen und sie völlig selbstvergessen im Rhythmus der Musik hin und her schwankte. Oft lag sie danach Stunden im Sāmādhī und erhob sich erst wieder, wenn Bholanath sie zurück ins Wachbewusstsein rief.

Sie war im Jahr 1924 mit ihm nach Dhaka gezogen, doch verließen sie die Stadt 1932 und unternahmen viele Reisen. Im Laufe der Zeit ergaben sich Kontakte auch zu prominenten Indern wie der Nehru-Familie, die ihre Nähe und spirituelle Inspiration suchten. In vielen Städten bildeten sich Zentren von Anhängern, die gemeinsam Kīrtan durchführten.

Auch nach Bholanaths Erkrankung und Tod im Jahr 1938 setzte sie ihre Reisetätigkeit fort und nahm zahlreiche Einladungen zu religiösen Veranstaltungen an. Meist aß sie nur wenig, fastete häufig für lange Zeiträume oder nahm nur jeden zweiten Tag etwas zu sich. Wenn sie gesundheitliche Probleme hatte, wollte sie diesen nicht viel Beachtung schenken. Tatsächlich war die Ursache vor allem, dass die Begegnungen mit der schnell wachsenden Zahl von Anhängern sie viel Kraft kosteten. Vor ihrem Lebensende führte sie noch ein großes vedisches Opfer durch, das unter ihrer Obhut bis ins kleinste Detail nach den traditionellen Vorschriften ablief und für die Teilnehmer zu einem bedeutenden spirituellen Ereignis

## Āsana-Wörterbuch Deutsch - Sanskrit

Für viele Sanskrit-Āsana-Bezeichnungen existieren keine einheitlichen deutschen Übersetzungen. Daher wurden in manchen Fällen mehrere deutsche Versionen genannt, die dann zu ein und demselben Sanskrit-Begriff führen. Im Zweifelsfall sollten im Hauptteil des Wörterbuchs die entsprechenden Wort-für-Wort-Übersetzungen eingesehen werden. Zum Teil wurden auch Suchbegriffe (mit einem Doppelpunkt) eingefügt. So findet sich das Āsana „die Haltung des bis zum Ohr gespannten Bogens“ unter „Ohr:“ und „Bogen:“ im alphabetischen Verzeichnis. Für einige deutsche Wörter gibt es mehrere Sanskrit-Einträge. Diese können identische Stellungen bezeichnen, z.B. Padmāsana und Kamalāsana für Lotussitz, aber in anderen Fällen auch für nicht-identische Āsanas stehen, z.B. Markatāsana und Vānarāsana für Affen-Haltung. Zusätzlich zu den Āsanas wurden auch einige Wortbausteine in Kursiv abgedruckt, wie z.B. „halb, Ardha“, mit deren Hilfe zahlreiche weitere Übersetzungen ermöglicht werden.

In der Praxis wird bei den Āsana-Bezeichnungen oft „-Haltung“ weggelassen, d.h. man sagt nur Adler, Baum, Schildkröte etc.

### A

Adler-Haltung – Garudāsana

Affen-Haltung – Hanumānāsana, Markatāsana, Vānarāsana

Alle-Glieder-Haltung, Schulterstand – Sarvāṅgāsana

Ananta-Haltung – Anantāsana

angehobene Stellung – Utkatāsana

angenehmer Sitz – Sukhāsana

Arm-Druck-Haltung – Bhujapīdāsana

Arme: Haltung mit hochgestreckten Armen – Hasta-Uttānāsana

*aufrecht - Ūrdhva*

*ausgedehnt, ausgeweitet – Utthita*

### B

Balance-Stock-Haltung – Tuladandāsana

Bauch: Haltung mit Bauchbewegung – Jathaparivartanāsana

## Āsana-Register

Āsanas werden in Publikationen in vielfältigen Schreibweisen wiedergegeben. Die folgende Übersicht ermöglicht ein rasches Auffinden der Bezeichnungen. Āsanas, die im Register nicht gefunden werden, lassen sich in der Regel mit Hilfe der im Wörterbuch bereitgestellten Wortelemente wie „Ardha“ etc. übersetzen.

Adho-mukha-shvan-āsana 14	Brahmacaryāsana 44
Adho-mukha-vrikshāsana 14	Buddhāsana 46
Advāsana 15	
Ā-karna-dhanur-āsana 17	Cakorāsana 49
Anantāsana 22	Cakrāsana 49
Āñjaneyāsana 22	Cakravākāsana 49
Apānāsana 24	Candra-konāsana 50
Ardha-candrāsana 25	Catur-anga-dandāsana 50
Ardha-mandalāsana 25	
Ardha-matsyendrāsana 25	Dandāsana 52
Ashtāvakrāsana 28	Dhanur-āsana 54
Ashvasamcalanāsana 29	Dhārmikāsana 55
	Dolāsana 57
Baddha-konāsana 37	Durvāsāsana 57
Baddha-padmasana 37	Dvi-pāda-pītham-āsana 58
Baddha-konārdha-cakrāsana 37	Dvi-pāda-viparīta-dandāsana 58
Bakāsana 38	
Bālāsana 38	Eka-pāda-rāja-kapotāsana 59
Bhadrāsana 38	Eka-pāda-hastāsana 59
Bhairavāsana 40	
Bharadvājāsana 41	Gālavāsana 62
Bhekāsana 42	Gandabherundāsana 62
Bhujangāsana 42	Garbhāsana 62
Bhujangendrāsana 42	Garbha-pindāsana 62
Bhuja-pīdāsana 42	Garudāsana 63
Bhujāsana 42	Gherandāsana 63
Bhū-namanāsana 42	Gokarnāsana 64
Bhūnāmāsana 42	Gomukhāsana 64
Bidālāsana 43	Gorakshāsana 64