

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	9
Yoga-Lexikon	15
ANHANG	
Die Frühgeschichte des Yoga	348
Yoginīs und weise Frauen im alten Indien	357
Die 108 Namen Krishnas	362
Yoga-Lexikon Deutsch-Sanskrit	366
ĀSANA-LEXIKON	
Āsana-Wörterbuch Deutsch-Sanskrit	381
Āsana-Übersetzungsassistent	390
Āsana-Register	391
Āsana-Tabelle mit diakritischen Zeichen	395
Sūrya-Namaskār	398
12 Mudrās und ihre Bedeutung	400
VERZEICHNISSE	
Yoga-Wege und Übungsstile	402
Biografien	403
Wichtige Quellentexte des Yoga	405
Fachartikel	406
Sanskrit-Wörter in Devanāgarī-Schrift	407
Zeittafel	412
Literatur	413
Yoga im Internet – einige wichtige Adressen	416

VORWORT

Das vorliegende erweiterte und illustrierte Lexikon knüpft an das gut eingeführte Yoga-Lexikon an, dessen Text vollständig integriert wurde. Hinzu kommen zahlreiche Illustrationen zu den Āsanas und anderen Themen. Es wurden vor allem relativ leichte bis mittelschwere Āsanas abgebildet, die besser bekannt sind und häufig geübt werden, während extrem akrobatische Stellungen nur in einigen wenigen Fällen illustriert wurden, um die Vielfalt des Spektrums aufzuzeigen.

Hinzu kommen auch einige neue Inhalte, insbesondere zusätzliche Artikel über wichtige Yoga-Quellentexte. Ferner wurden auch aktuelle Forschungsergebnisse berücksichtigt, wie sie etwa in dem Titel *Roots of Yoga* von James Mallinson und Mark Singleton publiziert worden sind. Im Anhang erscheint u.a. ein ausführlich dokumentierter Artikel über die Frühgeschichte des Yoga.

Ansonsten wurde das Konzept des Yoga-Lexikons fortgeführt, die moderne ebenso wie die alte indische Spiritualität (und Religion) „unter einem Dach“ zu vereinen. Dabei werden im Bereich des Hinduismus auch einige gesellschaftliche und historische Themen angesprochen, die über die Yoga-Thematik hinausgehen, aber von allgemeinem Interesse sein dürften und zum Teil für das Studium von Texten wie z.B. der Veden oder der Bhagavadgītā relevant sind. In diesem Zusammenhang sollte erwähnt werden, dass ein moderner Yoga auch losgelöst von der indischen Tradition praktiziert werden kann, was z.B. bei einzelnen Varianten des Power Yoga weitgehend der Fall ist.

Bei den Biografien international bekannter Yogis und Persönlichkeiten des Hinduismus wurde darauf verzichtet, auf persönliche Kontroversen einzugehen, in welche einige von ihnen verwickelt wurden. Um diese Thematik fair und gerecht abzuhandeln, wären oft lange Ausführungen oder gar eigene Recherchen erforderlich, wie sie an dieser Stelle nicht möglich sind. Ziel der Biografien ist es, einen kurzen Überblick über das Leben und Wirken der Personen zu bieten; Details stehen Interessenten heute auf vielfältigen Internetseiten zur Verfügung.

Die Erwähnung von Namen erfolgt aufgrund eines bestimmten Bekanntheitsgrades in der Yoga-Welt, und es wurden vor allem indische Yoginis und Yogis aufgenommen. Dagegen wurden westliche Yoga-LehrerInnen nur erwähnt, falls sie einen besonderen Stil geschaffen

haben. Andernfalls wäre die Zahl der Einträge sehr hoch, weil es heute viele bekannte Persönlichkeiten in der aktuellen Yoga-Szene gibt, wobei es schwer fallen würde, eine Auswahl zu treffen.

Auch in anderer Hinsicht wurde die bewährte Systematik des Yoga-Lexikons übernommen. So wurde in den einzelnen Artikeln auf Querverweise mithilfe von Pfeilen, wie sie sich oft in Nachschlagewerken finden, verzichtet, weil sie den Lesefluss stören. Tatsächlich sind sie hier auch überflüssig, denn alle Stichwörter 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 Artikel hingewiesen oder bisweilen auch im Artikel ein wichtiges Stichwort kursiv gedruckt, wenn es gesondert nachgeschlagen werden sollte.

Hinsichtlich der Bedeutung von Sanskrit-Wörtern ist zu beachten, dass Sanskrit immer noch eine lebendige Sprache ist und dass sich einige Wörter in der Bedeutung weiterentwickeln, wie dies auch in der Vergangenheit der Fall war. So werden in diesem Lexikon z.B. auch die aktuellen Bedeutungen von „Yoga“ oder „Hatha-Yoga“ genannt. *haṭha* bedeutete früher Kraft, Gewalt, und diese Übersetzung erscheint in den herkömmlichen Sanskrit-Wörterbüchern. In Glossaren von modernen Yoga-Titeln finden wir dagegen für *haṭha* häufig Übersetzungen wie „Kraft, Willenskraft, Stärke, Energie, Ausdauer“ etc. Hier hat sich ganz offensichtlich ein Bedeutungswandel ergeben, dem im vorliegenden Nachschlagewerk Rechnung getragen wird, indem bei einigen Wörtern nicht nur die traditionelle, sondern zusätzlich auch die moderne Bedeutung genannt wird.

Wilfried Huchzermeyer



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. A-nomalie, Un-wissenheit.

Ābhāsa *m* Schein, Erscheinung; eine 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 erhobenen, 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 Yudhishtira 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 [abhyāṅga] *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 *Dakṣhinācāra*.

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 richtigen Voraussetzungen wie Aufrichtigkeit, Stetigkeit etc. gegeben sind.

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

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

Adho-mukha „mit dem Gesicht nach unten“, ein Worтеlement 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.

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*.

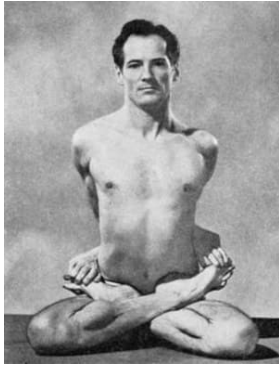
Ajātashatru [ajātaśatru] *adj* oder *m* keine Feinde (shatru) habend; keine ebenbürtigen Gegner habend. Name Indras, Shivas und Yudhishtiras.



Ājñā-Cakra *n* eines der sieben feinstofflichen Energiezentren im menschlichen System. Es liegt an der Nasenwurzel zwischen den Augenbrauen und wird visualisiert als weißer oder grauer 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 Grund-Element ist der Geist, Manas.

Diesem *Cakra* zugeordnet sind die Funktionen von Gedanke, Wille und Vision. *ājñā* bedeutet Weisung, An-

Baum, Bäume siehe *Vriksha*.



Bernard im Baddha-Padmāsana

Bernard, Theos Casimir ein bedeutender Yoga-Pionier in den USA (1908-1947), der als einer der ersten Amerikaner auch weit fortgeschrittene Hatha-Yoga-Praktiken meisterte, worüber er eine Dissertation an der Columbia University schrieb, die 1944 auch als Buch erschien.

Bernard starb 1947 während einer Forschungsreise in Tibet, als er und seine Träger von einem Stamm überfallen wurden.

Bestattung [Skr. Pretakarma u.a. Begriffe] Im Hinduismus ist die Feuer-Bestattung üblich, Ausnahmen werden bei bedeutenden Yogīs gemacht.

Die Leiche wird vor der Bestattung frisch gekleidet und, insbesondere in Südindien, vielfältig mit Blumengirlanden geschmückt. Die Verbrennungsstätten liegen häufig in der Nähe eines Flusses, besonders

bekannt sind jene am Ganges.

Die Leiche wird in Verbindung mit besonderen Ritualen verbrannt, wobei in der Regel der älteste Sohn oder ein anderer sehr nahestehender Verwandter das Feuer entzündet.

Auch nach der Bestattung werden weiterhin Riten wie Waschungen und Mantra-Rezitationen von den Teilnehmern durchgeführt.

Die Überbleibsel der Verbrennung werden nach ein oder zwei Tagen in einer Urne gesammelt und in einen Fluss gegeben oder auch in der Erde vergraben.

Im letzten Stadium werden Riten durchgeführt, die sicherstellen sollen, dass die dahingegangene Seele in der jenseitigen Welt ihren rechten Platz unter den Ahnen findet und nicht zu einem Geisterwesen wird.

Der Grundgedanke hinter der Feuerbestattung ist die Vorstellung, dass eine Seele sich nur dann in einem neuen Körper inkarnieren kann, wenn der alte völlig aufgelöst ist. Für große Yogīs gelten jedoch eigene Gesetzmäßigkeiten, ihr Körper wird als zu geheiligt angesehen, um verbrannt zu werden. Er bereichert die Erde, so wie die Relikte eines Heiligen einem Schrein besonderen Wert verleihen.

Bewusstsein nach der Yoga-Philosophie existiert Bewusstsein unabhängig vom menschlichen Gehirn, es ist eine ureigene Eigenschaft des höchsten Selbstes, dessen unendliches Bewusstsein die Grund-

lage des begrenzten menschlichen ist.

Siehe auch *Purusha, Cit*.

Bhadrapadā *f* Name des sechsten Monats im Hindu-Kalender (August/September).

Bhadrāsana *n* segensreiche Haltung, Bezeichnung für eine Sitzposition; Schmetterling. Identisch mit *Baddhakonāsana* (siehe Abb. dort). bhadra – gut, schön, glückverheißend; āsana – Haltung.



Bhadragorakshāsana, bhadra-gorakshāsana *n*, die segensreiche Goraksha-Haltung.

bhadra – gut, schön, glückverheißend; Gorakṣa – Name eines Hatha-Yoga-Meisters; āsana - Haltung

Bhaga *m* gutes Glück, Wohlergehen; Würde, Glanz; Liebe.

Name eines Āditya, einer vedischen Sonnengottheit, die Wohlstand schenkt und Liebe und Ehe schützt.

Bhagavadgītā [dt. Bhagavadgita,

Bhagavad Gita] *f* Gesang des Herrn, Gesang des Erhabenen. Die bekannteste aller indischen heiligen Schriften, erscheint als Episode in dem Epos Mahābhārata (6.23-40) und umfasst 18 Kapitel mit insgesamt 701 Versen. Ihre Entstehungszeit wird etwa im 5. – 2. Jh. v. Chr. datiert.

Die Gītā, wie der Text oft auch kurz genannt wird, gibt einen Dialog zwischen Krishna und Arjuna wieder, kurz bevor eine große Schlacht zwischen zwei verfeindeten Familien beginnt, deren Problematik eine tiefe Krise in Arjuna auslöst. In langen Vorträgen ermutigt Krishna Arjuna, um des Dharma willen für eine gerechte Sache zu kämpfen, und erläutert dann, teils ohne Bezug auf die ursprüngliche Thematik, ausführlich verschiedene Yoga-Wege, vor allem den dreifachen Pfad von Karma-, Jñāna- und Bhakti-Yoga, d.h. den Yoga der Werke, der Erkenntnis und Liebe. Diese werden als Einheit gesehen und verschmelzen zu einer Synthese, aber dennoch wird von Kommentatoren gern der eine oder andere Aspekt, z.B. Bhakti, als besonders bedeutsam hervorgehoben.

Ein Höhepunkt in der Gītā ist im 11. Kapitel Arjunas Vision von Vishnu-Krishna als Allgott, in dessen Leib die ganze Welt mit ihren Göttern und Wesen vereinigt ist. Diese Erfahrung ist so überwältigend wie „das Licht von tausend Sonnen“ und Arjuna kann sie kaum ertragen.



H

Hahoutoff, Nil ein bedeutender französischer Yoga-Lehrer georgischer Herkunft (1900-1982), der in Paris lebte und dort Hatha- und Jñāna-Yoga unterrichtete.

Sein Hatha-Yoga-Stil beinhaltet eine intensive Körperarbeit mit kraftvollen, oft lange gehaltenen Āsanas. Ähnlich wie B.K.S. Iyengar verwendete Hahoutoff eine Reihe von Hilfsmitteln für die Übungen wie Blöcke, Stühle und Gurte.

Hākinī *f* Name einer tantrischen Göttin.



Halāsana *n* Pflughaltung.
hala – Pflug; āsana – Haltung.

Hamsa [hāmsa] *m* Wildgans, Schwan. Das Wort trägt in heiligen Schriften oft eine spirituelle Bedeutung, indem es für den Ātman steht, das Selbst, oder für den Jīva, das individuelle Selbst, für Prāna, die Lebenskraft, oder Kundalinī, die verborgene Schlangenkraft.

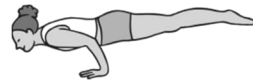
„Hamsa“ steht auch für den Klang,

der unwillkürlich mit dem Atem erzeugt wird (siehe *Ajapa-Mantra*).

In der Mythologie wird dem Hamsa die Fähigkeit zugeschrieben, die reine Milch aus einem Milch-Wasser-Gemisch herauszusaugen zu können, womit das Vermögen symbolisiert wird, das Wahre, Geistige aus dem Materiellen herauszufiltern. Seine weißen Federn stehen für Reinheit.

Die vollkommen befreite Seele wird *Paramahamsa* genannt.

Die exakte Übersetzung von Hamsa ist „Wildgans“ (*Anser indicus*), welche im Winter von den Seen Zentralasiens nach Indien migriert, doch findet sich auch in indischen Texten häufig die Wiedergabe „Schwan“.



Hamsāsana *n* Schwan-Haltung.
hāmsa – Schwan; āsana – Haltung.

Hamsa-Upanishad [hāmsa-upaniṣad] *f* eine der Yoga-Upanishaden, erläutert in Form eines Dialogs zwischen dem Weisen Sanatkumāra und seinem Schüler Gautama einen

einen Büffel (mahisha) verwandelte.

Maithunā *f* Geschlechtsverkehr, ritueller Sex im Vāma-Mārga-Tantra, dem Linken Pfad. Während des Ritus wird die Frau als göttliche Shakti visualisiert, während der Mann als Shiva gesehen wird. Die Vereinigung findet meist in Gegenwart des Meisters und in einer meditativen Atmosphäre statt. Dabei wird, im authentischen Tantra, versucht, die durch den sexuellen Kontakt freigesetzten psychophysischen Energien in eine höhere, gleichmäßige Glückseligkeit, Ānanda, zu überführen, so dass die körperliche Vereinigung durchweg den Charakter einer spirituellen Erfahrung behält.

Maitreyī *f* Name einer Gattin des Rishis *Yajñavalkya*.

Maitrī *f* Freundlichkeit, Freundschaft. Im Yogasūtra 1.33 als eine jener positiven Eigenschaften erwähnt, welche helfen, Geistesstille herbeizuführen.



Makarāsana *n* die Makara-Haltung. Makara steht im Sanskrit für „See-Ungeheuer“ oder gefährliche Tiere im Wasser wie Hai oder Krokodil, wird jedoch im vorliegenden Begriff oft mit „Delphin“ übersetzt.

makara – Makara; āsana - Haltung.

Mala *n* Schlacken, Unreinheiten im Wesen, welche Leid und Verstrickung verursachen. Deren Reinigung und Läuterung ist ein wichtiges Element des Yoga-Weges.

Mālā *f* Girlande; Rosenkranz, der von manchen Yogīs beim Japa, der Wiederholung des Mantras, verwendet wird (siehe *Japa*, Abs. 4). Viele Götter tragen Girlanden, die als glückverheißend gelten und z.B. auch prominenten Gästen als Zeichen der Ehrung umgehängt werden.



Mālāsana *n* die Girlanden-Haltung, Hocke.

mālā - Girlande; āsana – Haltung.

Malerei siehe *Kunst* (Abs. 4).

Māmsa [māmsa] *n* Fleisch. Wird in der Regel von orthodoxen Hindus gemieden, jedoch in einem Ritual des Linken Tantra verwendet. Siehe auch *Pañca-Tattva*.

Manana *n* das kritische Reflektieren über eine Wahrheit, die durch

Shravana, das Hören, aufgenommen wurde. Als dritte Stufe folgt Nididhyāsana, das wiederholte tiefe Nachsinnen darüber.

Manas *n* der (mentale) Geist, der Bereich der Gedanken, Wünsche und Gefühle. Manas nimmt die Sinneseindrücke der äußeren Welt auf und koordiniert deren Wahrnehmung. Ihm übergeordnet ist Buddhi, das Organ der Unterscheidungskraft und Sitz der Erkenntnis und Vernunft.

Häufig wird in Yoga-Texten ausgeführt, dass die Zuwendung des Geistes zu den Sinnesobjekten, seine Unstetigkeit und seine Zweifel Ursache der Gebundenheit seien. Wenn es gelingt, ihn zu stabilisieren und von den Objekten zu lösen, führt dies zur Befreiung.

Mānasa-, Mānasika-Japa *n* Wiederholung eines Mantras im Geist, d.h. nicht hörbar, ohne Bewegung der Lippen.

Siehe auch *Japa*.

Manas-Cakra *n* ein Cakra, das als weißer, sechsblättriger Lotus dargestellt wird und oberhalb des Ājñā-Cakra liegt.

Mānava-Dharmashāstra [śāstra] *n* siehe *Manu-Smṛiti*.

Mandala [maṇḍala] *n* Kreis; Lieberkreis im Rigveda, der in zehn Mandalas unterteilt ist. Im Tantra

mystische Diagramme aus Punkten, Kreisen und Quadraten, die kosmische Kräfte und Ebenen symbolisieren und der Konzentration und Meditation dienen. Mandalas werden vor allem im Buddhismus verwendet, im Hinduismus *Yantras*.

Mandala-Brahmana-Upanishad

[maṇḍala-brāhmaṇa-upaniṣad] *f* eine Yoga-Upanishad, die einen achtgliedrigen (Ashtāṅga) Yoga lehrt, der sich jedoch von jenem des Patañjali unterscheidet. Ziel des dargestellten Yoga ist *Amanaskatā*, ein Zustand der Befreiung, in dem das Denken transzendiert wird.

Mandara *m* Name des riesigen Berges, der beim Quirlen des *Milchozeans* als Quirlstab verwendet wurde.

Mandira *n* Haus; Tempel, heilige Stätte. Siehe auch *Tempel*.

Mandūkāsana *n* Frosch-Haltung. maṇḍūka – Frosch; āsana - Haltung.

Māndukī-Mudrā [māṇḍukī] *f* Frosch-Mudrā. Bei geschlossenem Mund lässt man die Zunge (wie ein Frosch) gegen den Gaumen springen. Die Übung soll den Fluss von Amrita, subtilem Nektar, anregen und Alter und Krankheit verhindern.

Māndūkya-Upanishad [māṇḍūkyā-upaniṣad] *f* eine Upanishad, die sich insbesondere der heiligen Silbe OM

Die Frühgeschichte des Yoga



Abb. 1 Indus Siegel 420



Abb. 2 Mūlabandhāsana auf Siegel¹

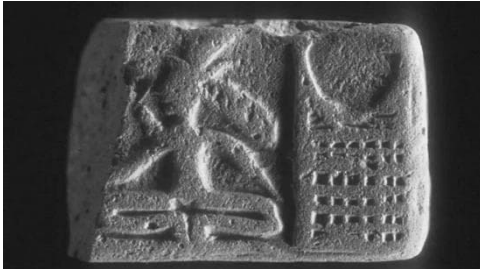


Abb. 3 Mūlabandhāsana auf gegossener Tafel²



Abb. 4 Āsana-Bild, 1830
Bhadrakorakshāsana

Die Frühgeschichte des Yoga beginnt mit einigen Siegeln der *Indus-Kultur*³, welche Personen oder Gottheiten in offensichtlich Āsana-ähnlichen Sitzpositionen zeigen, mit den Armen in typischer Meditationshaltung. Ob und wie weit diese Abbildungen in einer Verbindung zu den später entwickelten Āsa-

¹ Deity Seal from Mohenjo Daro, Harappa.com

² Molded Tablet H95-2487/4466-02

³ Siehe den betreff. Lexikon-Artikel.

nas des Hatha-Yoga stehen, ist nicht geklärt, aber es können einige signifikante Aussagen gemacht werden.

Zunächst ist grundsätzlich festzustellen, dass Indologen eher zurückhaltend hinsichtlich „yogischer“ Interpretationen der Siegel sind und im Einzelfall die Stellungen sogar nur als Teil einer normalen „asiatischen Sitzkultur“ einordnen wollen, wohingegen einige indische Yogis und andere Betrachter der spirituellen Szene bedeutsame Parallelen anerkennen. Wir schließen uns der letzteren Sichtweise an, da allzu offensichtlich ist, dass die gezeigte Körperhaltung des *Mūlabandhāsana* einen hohen Grad der Übung und besonderen Schulung voraussetzt. Plausibel erscheint die Vermutung, dass es Personen gab, die eine fortgeschrittene Körperkultur betrieben und dass dieses spezielle Āsana als eine herausragende Stellung galt, weswegen es vielleicht für die Abbildungen auf den Siegeln gewählt wurde, so wie später Buddha oder Shiva in anspruchsvollen Haltungen wie *Padmāsana* oder *Siddhāsana* etc. dargestellt wurden.

Allerdings bleibt es hinsichtlich des *Mūlabandhāsana* der Spekulation überlassen, ob es einen unsichtbaren Faden der Überlieferung gab oder ob die identische seltene Körperhaltung zweimal von verschiedenen Personenkreisen unabhängig voneinander entwickelt wurde. In der Abb. 4 sehen wir diese Stellung, hier mit der Bezeichnung *Bhadra-Gorakshāsana*, in einer Illustration aus dem Jahr 1830. Das *Mūlabandhāsana* wird heute in verschiedenen Varianten durchgeführt.

Das Indus-Siegel Nr. 420

Am bekanntesten in diesem Kontext ist das Indus-Siegel Nr. 420 (Abb. 1, die rechte untere Hälfte ist abgebrochen). Es wurde in den 1920er Jahren in Mohenjo-Daro entdeckt und wird auch das *Pashupati-Siegel* genannt, weil einige Forscher die dargestellte Person für eine Vorform Shivas halten.⁴ Zu sehen ist eine gehörnte Gestalt in Yoga-Sitzposition, umgeben von vier Tieren und einigen Schriftzeichen, die bis heute nicht zuverlässig gedeutet werden können. Bei den Tieren handelt es sich um Elefant, Tiger, Nashorn und Wasserbüffel. Ferner finden sich im unteren Bereich noch zwei Steinböcke. Tatsächlich bedeutet *Pashu-Pati* „Herr der Tiere“, und so nahm der britische Archäologe John Marshall, der das Siegel entdeckte, die Tiere als *ein* Indiz für die These des Proto-Shiva. Hinzu kamen einige weitere Charakteristika wie die Hörner⁵ und die (vermutlich) drei Gesichter. Zudem galt Shiva traditionell als *Mahāyogī* oder *Yogeshvara*, Herr der Yogīs. Marshalls Thesen

⁴ *Pashupati* ist ein Beiname Shivas.

⁵ Ein häufiges Emblem Shivas.

Āsana-Lexikon



Der angenehme Sitz – Sukhāsana

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

Achtgliedrige Haltung – Ashtāṅgāsana
Adler-Haltung – Garudāsana
Affen-Haltung – Hanumānāsana, Markatāsana, Vānarāsana
Alle-Glieder-Haltung, Schulterstand – Sarvāṅgāsana
Ananta-Haltung – Anantāsana
Āñjaneya-Haltung – Āñjaneyāsana
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
Baum-Haltung – Vrikshāsana

Wichtige Quellentexte des Yoga

Falls nicht anders erwähnt, erläutern die unten genannten Texte den Hatha-Yoga. Die Datierung folgt, sofern dort verfügbar, *Roots of Yoga*. Abweichende Datierungen in anderen Werken sind aufgrund der unsicheren Überlieferung möglich und können ebenso richtig sein.

- Amritasiddhi (11. Jh.), 26
- Bahr al-hayat (16. Jh.), 53
- Bhagavadgītā * (ca. 5. – 2. Jh. v. Chr.), 56
- Dattātreyā-Yoga-Shāstra (13. Jh.), 80
- Gheranda-Samhitā (18. Jh.), 102
- Goraksha-Shataka (13. Jh.), 104
- Hatha-Abhyāsa-Paddhati (18. Jh.), 112
- Hatha-Pradīpikā (15. Jh.), 112
- Hatha-Ratnāvalī (17. Jh.), 113
- Jog-Pradīpikā (18. Jh.), 136
- Shiva-Samhitā (14. Jh.), 273
- Shrīttattvanidhi (19. Jh.), 275
- Yogasūtra ** (4. Jh.), 341

* Karma-, Bhakti-, Jñāna- und Dhyāna-Yoga

** Rāja-Yoga