

SANSKRIT-ORDBOG FOR YOGIER

En oversigt over almindeligt forekommende ord og navne på sanskrit og deres betydning

Version 1.15, 27. december 2004

© 2004 www.astanga-yoga.dk

❖ A

abhaya, frygtløshed.

abhinivesa, instinktiv klamren sig til livet, frygten for at blive afskåret fra alt ved dødens indtræden.

abhyasa, konstant og målbevidst studium eller praksis.

adhah, ned, nedre.

adhara, en støtte.

adhimatra, over al måde, overlegen.

adhimatratama, den højeste.

adho-mukha, vend nedad.

Adisvara, den oprindelige herre, et tilnavn til Siva.

Aditi, alle guders moder, også kendt som Adityas.

Aditya, søn af Aditi eller guder.

advaita, fraværet af dualitet mellem den universelle og den individuelle ånd.

agama, bevis for en autoritet ved undersøgelse af videnskildens troværdighed.

ahamkara, ego eller egoisme, »jeg-ska-beren«; den tilstand, der konstaterer »jeg ved«.

ahimsa, ikke-vold, ikke blot forstået som fraværet af vold, men også som den positive betydning af »kærlighed der favner alt værende«.

ajapa-mantra, ubevidst, gentaget bøn. Ethvert levende væsen ånder ubevidst bønnen »So ham« (af *Sah* 'Han', 'den universelle ånd' og *aham* 'er jeg') med hver indånding, og med hver udånding bønnen »Hamsah« (af *Aham* 'jeg er' og *Sah*).

ajña-chakra, det nervenetværk, der er placeret mellem øjenbrynene; det punkt, hvorudfra kontrollen udstrømmer, kommandobroen.

akarna, nær ved øret, mod øret.

akrodha, frihed fra vrede.

alabdhaha-bhumikatva, manglende opnåelse af fast grund eller kontinuitet i praksis; følelsen af, at det ikke er muligt at se virkeligheden.

alamba, støtte.

alasya, stilstand, lathed, apati.

amanaska, den bevidsthed, som er fri fra tanker og lyster.

amrta, udødelighedens nektar.

anahata-chakra, det nervenetværk, der sidder i hjerteregionen.

Ananta, uendelig; bruges også som navn for såvel guden Visnu som for Visnus udtryk, slangen Sesha.

Ananta-padmanabha, et navn for guden Visnu.

anavasthitattva, tilbøjelighed til at afbryde træningen hos den der føler, at den ikke længere er nødvendig fordi han mener at have nået det højeste stadie af Samadhi.

anga, kroppen eller en del af kroppen; en konstituerende del.

angamejayatva, ustabilitet eller rysten i kroppen.

angula, en finger; tommelfingeren.

angustha, storetåen.

Anjana, moderen til >Hanuman, en stærk abehøvding.

antara, indeni, indre.

antara kumbhaka, at holde vejret efter en fuld indånding.

antaranga sadhana, sjælens indadrettede søgning gennem >pranayama og >pratyahara, hvorved bevidstheden bringes under kontrol og sanserne løsrives fra de atræde genstandes trældom.

antaratma, den højeste sjæl, som dvæler i menneskets hjerte.

antaratma sadhana, sjælens inderste søgen gennem >dharana (koncentration), >dhyana (meditation) og >samadhi.

anuloma, med håret, almindeligt, dvs. i den naturlige rækkefølge.

anumana, en logisk slutning.

apana, en livsnødvendig luft, som bevæger sig i den nederste del af bughulen, hvor den styrer elimineringen af urin og afføring.

aparigraha, fravær af samling eller ophobning.

apunya, last, fejl.

ardha, halv.

Arjuna, prins af Pandava, den mægtige

bueskytte, som er helten i fortællingen Mahabharata.

asana, stilling. Dette er yogaens tredje stadium.

asmita, egoisme.

asta, tallet otte.

astanga yoga, den ottelemmede yoga, som beskrevet af Patañjali.

astavakra, en person, hvis krop var bøjet otte steder; navn på en vismand, som trods medfødte fysiske deformiteter blev den åndelige lærer for kong Janaka af Mithila.

asteya, ikke at stjæle.

asva, en hest.

asvini-mudra, sammentrækning af den anale lukkemuskel.

Atma, *Atman*, den højeste sjæl, >Brahman.

Atma Satkam, en samling af seks vers, skrevet af Sankaracharya, som beskriver sjælen i >samadhi-tilstanden.

atmiyata, oplevelse af enhed, samhørighed, som en moders følelse over for hendes børn.

aum, *om*, alt (som det latinske ord 'omne').

avastha, bevidsthedens tilstand.

avatara, nedstigning, komme eller inkarnation af Gud. Visnu har ti avastara: Matsya (fisken), Kurma (skildpadden), Varaha (vildsvinet), Narasimha (hanløven), Vamana (dværgen), Parasurama, Rama (helten i digtet Ramayana), Krishna (helten i digtet Mahabharata, som fortalte Bhagavad Gita), Balarama og Kalki.

avadya, uvidenhed.

avirati, sensualitet.

ayama, længde, udvidelse; gengiver desuden betydningerne tilbageholde, kontrollere og stoppe.

❖ B

baddha, bundet, fanget, tilbageholdt, fast.

bahiranga sadhana, sjælens udadrettede søgen efter sin skaber. Yogaens tre første stadier, dvs. >yama, >niyama og

bahya kumbhaka

▷asana, er en udadrettet søgen og holder den søgende i harmoni med sine medmenesker og naturen.

bahya kumbhaka, at holde vejret efter fuld udånding, når lungerne er fuldstændig tomme.

baka, en trane eller en vadefugl.

Bali, navnet på en dæmonkonge.

bandha, binding, lænke. I forbindelse med yoga anvendes begrebet om en særlig sammentrækning og kontrol af et eller flere af kroppens organer eller andre dele af kroppen. Særlig anvendte i astanga-yoga er rodlås og mavelås.

Bhagavad Gita, Den Guddommelige Sang, de hellige dialoger mellem Krishna og Arjuna. Dette er en af de væsentligste ressourcer i hinduismens filosofi og den rummer essensen af upanishaderne.

bhagavan, herre, ærværdig, hellig.

bhairava, forfærdelig, frygtindgydende; en af formerne for guden Shiva.

bhakti, tilbedelse, forgudelse.

bhakti-marga, vejen til realisering gennem tilbedelse af en personlig gud.

Bharadvaja, en vismand.

bhastrika, en blæsebælg. Bhastrika er en form for pranayama, hvor vejret trækkes voldsomt som en smedjes blæsebælg.

bhaya, frygt.

bhedana, gennemtrænge, bryde igennem, bevæge sig igennem.

bheka, en frø.

bherunda, forfærdelig, frygtindgydende. Er desuden betegnelsen for en fugleart.

bhoga, nydelse, fornøjelse, en genstand for nydelse.

bhoktr, en person, som nyder eller oplever.

bhramara, en stor, sort bi.

bhramari, en form for ▷pranayama, hvor man under udånding danner en blød, brummende lyd som af en bi.

bhranti-darsana, fejlagtig viden, bedrag, vildfarelse.

Bhu, land.

bhudana, bortgivelse af land.

bhuja, armen eller skulderen.

bhuja-pida, pres eller tryk på armen eller skulderen.

bhujanga, en slange.

bhumikatva, fast grund.

bija, et korn såsæd, en kim, en spire.

bija-mantra, en mystisk stavelse med en hellig bøn, som gentages i bevidstheden under ▷pranayama, hvorved et frø plantet i bevidstheden spirer og retter sig mod harmoni.

Brahma, det højeste væsen, Skaberens. Ifølge hinduismen er Brahma den første guddommelighed i treenigheden betroet med verdens skabelse.

brahma-randhra, en åbning i kraniet igennem hvilket det siges at sjælen forlader kroppen ved døden.

brahma-vidya, viden om det højeste væsen.

brahmachari, en person, som studerer religionen og har pålagt sig cølibat og afholdenhed. En, som altid bevæger sig i ▷Brahman.

brahmacharya, et liv i cølibat, religiøse studier og selv-tilbageholdenhed.

Brahman, det højeste væsen, universets årsag, universets alt-gennemstrømmende ånd.

brahmamanda-prana, det kosmiske åndedrag.

brahmarsi, en brahmisk vismand.

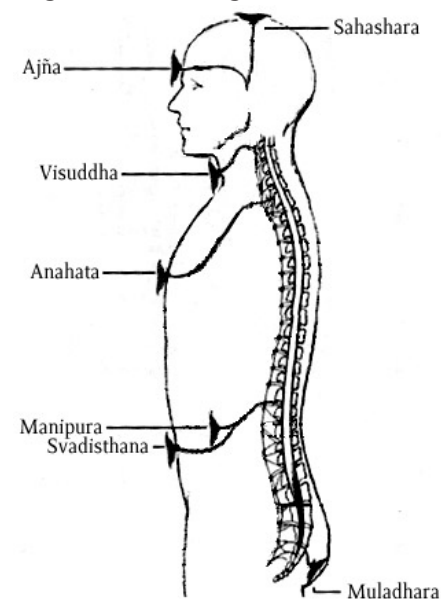
buddhi, intellekt, rationalitet, inddeling, bedømmelse.

❖C

chakra, i bogstavelig forstand et hjul eller en cirkel. Energi (▷prana) siges at flyde igennem menneskekroppen gennem tre hovedkanaler (▷nadis), nemlig ▷susumna, ▷pingala og ▷ida. Susumna løber inde i ryggraden, mens pingala og ida begynder ved henholdsvis højre og venstre næsebor, bevæger sig op til toppen af hovedet og derfra nedad til ryggradens basis. Disse to nadis krydser hinanden og også susumna, og disse krydninger mellem nadis kaldes for ▷chakraer eller de tandhjul, som regulerer kroppens mekanisme. De vigtige chakraer er (a) muladhara (af *mula* 'rod', 'kilde' og *adhara* 'støtte', 'vital del'), som er placeret i underlivet lige over anus, (b) svadisthana (af *sva* 'livskraft', 'sjæl' og *adisthana* 'sæde', 'bolig') lige over kønsdelene, (c) manipuraka (af *manipura* 'navle') i navlen, (d) manas ('bevidstheden') og (e) Surya ('solen') i området mellem navlen og hjertet, (f) anahata ved hjertet, (g) visuddha ('ren') i den nederste del af halsen, (h) ajña ('befale') mellem øjenbrynene, (i) sahashara ('tusind'), den tusindbladede lotus, i midten af hovedet, og endelig (j) lalata ('pande')

Dandaka

øvest på panden. Figuren illustrerer placeringen af de væsentligste chakraer.



chakra-bandha, den sammenbindende eller forsejlede stilling, hvor alle ▷chakraerne er involveret.

Chandra, månen.

chatur, tallet fire.

Chidabaram, (af *chit* 'bevidsthed' og *ambara* 'atmosfære') et pilgrimssted i Sydindien. Navnet på en gud, som dækker alt med sin bevidsthed.

chitta, bevidstheden i ordets bredeste og mest omfattende betydning, sammensat af tre kategorier: (a) bevidstheden, som har opmærksomhed, evne til at vælge og fravælge, (b) fornuften, som erkender forskellen imellem tingene og (c) egoet.

chitta-viksepa, distraktion, forvirring.

chitta-vrtti, bevidsthedens fluktuationer; en måde at være på eller en mental tilstand.

❖D

Dadhicha, en værdsat vismand, som done-rede sine knogler til guderne; af disse knogler skabtes de lyn, som Indra, gudernes konge, bekæmpede dæmonen Vrtra med.

Daitya, en søn af Diti. En dæmon.

Daksa, en højtstående prajapati, en herre over skabte væsner.

daksina, den højre side.

damani, et lag inde i en energikanal (▷nadi).

Danava, en dæmon.

danda, en stav.

Dandaka, skovområdet i Decca mellem floderne Narmada og Godavari.

daurmanasya, fortvivelse, modløshed.

deva, en gud.

devadatta, en af de vitale luftarter, som sørger for indtagelse af ilt i en træt krop ved at forårsage et gab.

dhanu, en bue.

dharana, koncentration, fuldstændig opmærksomhed. Yogaen sjette stadiet, ifølge Patañjali.

dhasanjaya, en af de vitale luftarter, som bliver i kroppen selv efter døden og som fra tid til anden forårsager, at et lig eksploderer.

dhenu, en ko.

dhr, at holde, støtte eller vedligeholde.

dhyana, meditation. Yogaens syvende stadiet, ifølge Patañjali.

Diti, moderen til de dømoner, som kaldes daityaer.

Drona, prinserne Pandava og Kauravas lærer i krigskunsten, især bueskydning. Han var søn af vismanden Bharadvaja.

dukhha, smerte, sorg.

Durvasa, en meget opfarende vismand.

dvesa, had, afsky, modvilje.

dwi, to, begge.

dwi-hasta, to hænder.

dwi-pada, to fødder eller ben.

❖E

eka, en, enkelt, alene, kun.

eka-pada, ét ben.

eka-tattvabhyasa, studiet af det ene element, den højeste ånd, som gennemstrømmer alle væsners inderste selv.

ekagra, (af *eka* 'en' og *agra* 'først og fremmest') at koncentrere sig om én ting eller ét objekt, at være dybt opmærksom på noget, at have hele bevidstheden rettet mod et eneste objekt.

ekagrata, at være rettet mod ét eneste sted eller objekt.

❖G

Galava, en vismand.

gana, en trop af halvguder, som var attendanter for Shiva.

ganda, kinden eller hele siden af ansigtet inklusiv tindingen.

ganda-bherunda, en fugleart.

Ganga, floden Ganges, som er Indiens

mest hellige flod.

garbha-pinda, foster i livmoderen.

Garuda, en ørn. Desuden navnet på fuglenes konge. Garuda repræsenterer et befordringsmiddel for Vishnu og gengives med hvidt ansigt, ørnenæb, røde vinger og en gylden krop.

Gheranda, en vismand, som skrev Gheranda-Samhita, et klassisk værk om hatha-yoga.

go, en ko.

gomukha, et ansigt, som minder om koens. Desuden betegnelse for et musikinstrument, som er bredt i den ene ende og smalt i den anden og dermed minder om en kos ansigt.

GORAKSA, en kvæghyrde. Desuden navnet på en berømt yogi.

gotra, en familie, race eller slægt.

gu, første stavelse i ordet \triangleright guru, betyder mørke.

gulma, milten.

guna, en kvalitet ved noget, en konstituerende del af nogets natur.

gunatita, en person, som er befriet fra og har overskredet de tre gunæer Sattva, Rajas og Tamas.

guru, en åndelig lærer, en, som oplyser den åndelige tvivls mørke.

❖H

ha, første stavelse i ordet \triangleright hatha, som er sammensat af stavelserne *ha* 'solen' og *tha* 'månen'. Formålet med hatha-yoga er at balancere flowet af sol- og måneenergi i mennesket.

hala, en plov.

hamsa, en svane.

'**Hamsah**', »Jeg er Ham, den universelle ånd«, den ubevidste, gentagne bøn, som finder sted ved hver udånding hos ethvert levende væsen gennem hele livet.

Hanuman, en stærk og mægtig abehovding, hvis handlinger prises i digtet Ramayana. Han var søn af Anjana og Vayu, vindenes gud.

hasta, hånden.

hatha, kraft. Ordet bruges adverbialt i betydningen 'med magt', 'med tvang' eller 'mod ens vilje'. Hatha-yoga hedder sådan fordi den forskriver streng disciplin for at opnå sammensmeltningen med det højeste.

hatha-vidya, hatha-yogaens videnskab.

hatha-yoga, vejen til realisering gennem streng disciplin.

Hatha-yoga-pradipika, en værdsat lærebog i hatha-yoga skrevet af Svātāmarama.

Himalaya, isen og sneens bopæl. Navn på bjergkæderne ved Indiens nordlige grænse.

himsa, vold, drab.

Hiranya-kasipu, en dæmonkonge, som Vishnu slog ihjel for at redde sin tilhænger Prahlada.

❖I

ida, en energikanal (\triangleright nadi), som begynder ved venstre næsebor, bevæger sig op til toppen af hovedet og derfra ned til ryggradens basis. Med sig bærer den måneenergi og ida kaldes derfor også chandra nadi (måneenergiekanalen).

Indra, gudernes leder, guden for lyn, torden og regn.

indriya, et sanseseorgan.

indriya-jaya, erobring, tilbageholdelse eller kontrol af sanserne ved at styre lyster.

isvara, den højeste væren, Gud.

isvara-pranidhana, dedikation af ens handlinger og vilje til Herren.

❖J

jagrata-avastha, den fuldstændige opmærksomhed om bevidsthedens tilstand.

jalandhara-bandha, jalandhara er en stilling, hvor halsen trækkes sammen og hagen hviler i fordybningen mellem kravebenene oven over brystbenet.

Jamuna, en biflod til Ganges.

Janaka, en berømt filosofkonge over Videha eller Mithila.

janu, knæet.

japa, en repetitiv bøn.

jathara, underlivet, maven.

jathara-parivartana, en stilling, hvori bughulen eller underlivet bevæges frem og tilbage.

jaya, erobring, sejr. Kan også bruges om kontrol eller herredømme.

jiva, et levende væsen.

jivana, liv.

jivana-mukta, en person, som gennem sit liv emanciperes gennem et sandt kendskab til den højeste ånd.

jivana-mukti, den emanciperede tilstand.

jivatma, den individuelle eller personlige sjæl.

jñana, indviet viden, som er frembragt ved meditation over de højere sandheder i religion og filosofi, og som lærer mennesket hvordan det skal forstå sin egen natur.

jñana-marga, den vej til viden, via hvilken mennesket finder sin realisation.

jñana-mudra, den gestus med hånden, hvor pegefingerens spids bringes i kontakt med spidsen af tommelfingeren, mens de øvrige tre fingre holdes strakte. Håndstillingen er symbol på viden (▷jñana). Pegefingeren symboliserer den individuelle sjæl, mens tommelfingeren er symbol på den højeste universelle ånd; sammensætningen af disse to symboliserer sand viden.

jñanendriya, høre-, føle-, syns-, smag- og lugtesansen.

❖K

Kagola, *kahola*, vismanden Astavakras far.

Kailasa, en bjertop i Himalaya, som regnes for Shivas bopæl.

kaivalya, den endelige løsrivelse.

Kaivalya-pada, den fjerde og sidste del af Patañjalis værk Yoga Sutra, som omhandler syndsforladelse.

Kala-Bhairava, et af Shivas navne.

Kalidasa, den meste berømte dramatiker og digter inden for sanskrit-litteraturen, hvis værk Sakuntala nyder den yderste respekt.

kama, begær, lyst. Desuden navnet på guden for lidenskab.

Kama-dhenu, den guddommelige ko, som eftergiver alle begær.

kama-rupa, det sted, kønsorganerne er placeret; opkaldt efter guden for lidenskab.

kanda, en løgformet rod, en knude. Kanda betegner en rund form på ca. seks cm i diameter placeret omkring 18 cm over anus i nærheden af navlen, hvor de tre hovedenergibaner (▷nadis), dvs. ▷susumna, ▷ida og ▷pingala, samles og deles. Den er dækket som af et blødt, hvidt klæde.

Kanyakubja, en oldtidsby og et land ved en biflod til Ganges, i dag kendt som Kanoja.

kapalabhati, (af *kapala* 'kranie' og *bhati* 'lys, glans') en proces hvorigennem bihulerner renses.

Kapila, en vismand, som grundlagde sankhya-systemet, som er et af hindu-filosofiens

seks ortodokse systemer.

Kapinjala, chataka-fuglen, som menes kun at drikke regndråber.

kapota, en due.

karma, handling.

karma-marga, det aktive menneskes vej til realisation gennem handlinger.

karma-yoga, opnåelse af sammensmeltning med den øverste, universelle sjæl gennem handlinger.

karmendriya, afføringsorganerne, kønsorganerne, hænder, fødder og tale.

karna, øret; desuden navnet på en af heltene i Mahabharata.

karna-pida, tryk omkring øret.

Kartikeya, krigsguden, også kendt som Kumara, Sanmukha og Skanda. Han er søn af Shiva og har fået sit navn fordi han blev opfostret af krttikaerne, pleiaderne, som alle seks nærrede ham ved deres bryst (*san* 'seks' og *mukha* 'mund, ansigt'). Kalidasa fortæller i digtet Kumara-sambhava om hans fødsel.

karuna, medfølelse, medynk, nænsomhed. Begrebet anvendes også om en hengivende eller opofrende handling, som skal lette smerten for den, som hjemsøges af den.

Kasyapa, en vismand, Aditi eller Ditis mand. Han er en af herrerne over levende væsner.

Kathopanisad, en af de centrale ▷upanishader på vers og udformet som en dialog mellem den søgende Nachiketa og dødsguden ▷Yama.

Kaundinya, en vismand.

kauravas, efterkommere af Kuru, som udkæmpede brødreorderkrigen Mahabharata med deres kusiner Pandavas.

kaya, kroppen.

kayika, som har med kroppen at gøre.

kevala, hel, hele, det absolutte, perfekte, rene.

kevala kumbhaka, når øvelserne af vejtrækningen (▷kumbhaka) bliver så perfektionerede, at de finder sted instinktivt, kaldes de kevala kumbhaka.

klesa, smerte, bekymring, lidelse.

kona, en ørn.

krauncha, en fugl i lighed med en hejre; desuden navnet på et bjerg.

Krishna, den mest priste helt i hindu-mythologien. Krishna er den ottende inkarnation af Vishnu.

kriya, en udsoningsrite, en renselsesproces.

krkara, navnet på en af de underordnede vitale luftarter, hvis funktion består i at forhindre ting i at bevæge sig ind i næsepasagen eller halsen ved at fremkalde nys og host.

krta, navnet på den første af de fire menneskelige tidsaldre.

ksatriya, et medlem af krigerklassen.

ksipta, forstyrret, urolig, tilsidesat.

kukkuta, en hane.

kumara-sambhava, se ▷Kartikeya.

kumbha, en krukke, kande eller kalk.

kumbhaka, den periode, hvor vejret holdes efter en fuld ind- eller udånding.

Kundalini, (af *kundala* 'en rulle tov', *Kundalini* 'en sammenrullet hun-slange'), den guddommelige kosmiske energi. Denne kraft eller energi symboliseres som en sammenrullet, sovende slange, som ligger i det laveste nervecenter ved rygradens basis i muladhara-chakra. Denne latente energi kan vækkes og fås til at rejse sig gennem rygradens energikanal (▷susumna) igenem alle chakraerne hele vejen op til sahashara, den tusindbladede lotus i hovedet. Sker dette, opnår yogien samhörighed med den øverste, universelle sjæl.

kurma, en skildpadde. Desuden er det navnet på en af de underordnede vitale luftarter, som har til funktion at kontrollere øjenlågenes bevægelse for at forhindre fremmedlegemer eller for skarpt lys i at komme ind i øjet.

❖L

laghu, lille; ordet betyder også smuk.

Laksmana, en bror til Rama, helten i digtet Ramayana.

Laksmi, skønhedens og heldets gudinde, ægtefælle til Vishnu.

lalata, panden; desuden navnet på et ▷chakra.

Lanka, dæmonkongen Ravanas kongerige. Det identificeres med Ceylon.

lauliki, det samme som ▷nauli.

laya, opløsning, bevidsthedens absorption, hengivenhed.

laya-yoga, opnåelse af sammensmeltning med den højeste, universelle sjæl gennem tilbedelse og hengivenhed.

lobha, grådighed.

lola, vældig, dinglende, noget, der bevæ-

loma

ger sig frem og tilbage som et pendul.

loma, hår.

❖M

madhyama, middel, gennemsnitlig, middelmådig.

maha, stor, mægtig, kraftfuld, ophøjet, overlegen, nobel.

Mahabharata, et berømt digt af Vyasa. Det indeholder bl.a. ▷Bhagavad Gita.

Maharsi, en stor vismand.

maitri, venskabelighed forbundet med en følelse af enhed.

makara, en krokodille.

mala, en krans, spiral, hvirvel.

man, at tænke.

manas, den individuelle bevidsthed som har kraft og evne til opmærksomhed, valg og forkastelse. Sansernes hersker.

manas-chakra, nervecenter mellem navlen og hjertet.

manasika, som angår bevidstheden, mentalt.

mandala, en cirkel. Det betyder tillige en samling, en del af Rgveda.

mandara, et bjerg, som bruges af guder og dæmoner som kærnestav, da de kærnedede det kosmiske hav for nektar.

manduka, en frø.

manipuraka-chakra, nervecenter i navleregionen.

manomani, ▷samadhi-tilstanden.

mantra, en højtidelig tanke eller en bøn.

Manu, navnet på den menneskelige races fader.

marga, en vej, sti.

Marichi, navnet på en af Brahmas sønner. Han var en vismand og far til Kasyapa.

matsya, en fisk.

Matsyendra, en af Hatha-yogaens grundlæggere.

mayura, en påfugl.

Menaka, en nymfe, Sakuntalas mor.

meru-danda, ryggraden.

Mithila, hovedstaden i kongeriget Videha, som blev styret af kong Janaka.

moha, bedrag, illusion, forgøbelse.

moksa, frigørelse, sjælens endelige emancipation fra genfødsel.

mrdu, blød, blid, mild.

mrta, død, et lig.

mudha, forvirret, rådvild, forbløffet, dum, åndsformørket, stupid.

mudita, glæde, fryd.

mudra, et segl: en beseglende kropstilning.

mukha, ansigt.

mukta, frigjort.

mukti, frigive, befri, frigørelse, sjælens endelige brud med kæden af fødsler og død.

mula, roden, fundamentet.

mula-bandha, en stilling hvor kroppen mellem anus og navlen er trukket sammen og løftet op mod ryggraden.

muladhara-chakra, nervecenter i underlivet over anus ved fundamentet af ryggraden; kroppens væsentligste fundament.

Mundakopanisad, navnet på en ▷upanishade, der omhandler den mystiske stavelse ▷aum (om).

❖N

Nachiketa, navnet på den søgende, en af de fremtrædende karakterer i Kathopanisaden. Hans far, Vajasravas, ville give alle sine ejendele for at opnå en religiøs fortjeneste. Nachiketa var i vildrede og spurgte gentagende gange sin far: »Til hvem vil du overgive mig?« Faderen svarede: »Jeg giver dig til Yama (dødsguden).« Nachiketa drog ned til dødsriget og fik der tre velsignelser, hvoraf den sidste var viden om det hemmelige liv efter døden. Yama forsøgte at få Nachiketa til at afvige fra dette ønske ved at tilbyde alskens jordiske fornøjelser, men Nachiketa kunne ikke rokkes og Yama måtte til sidst give ham den viden, han ønskede.

nada, en indre, mystisk lyd.

nadi, et rørformet organ i den underliggende krop, hvorigennem energien flyder. Det består af tre lag inden i hinanden, ligesom isolationen på elektriske ledninger. Det inderste lag kaldes sira og det midterste damani. Hele organet og det ydre lag kaldes nadi.

nadi-sodhana, renselse af nadierne. Desuden betegnelsen for astanga-yogaens anden serie.

naga, en af de mindre vitale gasser, som letter tryk i underlivet og får en til at bøvse.

nakra, en krokodille.

nara, en mand.

parivrttaika-pada

Narasimha, hanløven, Vishnu i sin fjerde inkarnation.

Nataraja, et af Shivas navne, dansernes fyrste.

nauli, en proces, hvor underlivets muskler og organer bevæges vertikalt og lateralt i en bølgende bevægelse.

nava, en båd.

'neti neti', »Ikke dette! Ikke dette!« Oplevelsen af ▷samadhi er som ingen anden, som kan beskrives med ord. Om denne tilstand siger vismændene »Det er ikke dette! Det er ikke dette!«, for talen kan ikke formidle den følelse af glæde og fred som opleves i denne tilstand.

niralamba, uden støtte.

niranjana, uplettet; rensed for falsked, ren.

nirodha, tvang, indskrænkning, undertrykkelse.

niruddha, tvunget, indskrænket, kontroleret.

niyama, selvrenselse gennem disciplin. Dette er det andet af yogaens stadier, ifølge Patañjali.

❖P

pada, foden, benet; kan også betyde en del af en bog.

padangustha, storetåen.

padma, en lotus.

Padmanabha, et navn for Vishnu, som siges at have en lotus voksende ud af sin navle. Fra denne lotus udsprang Brahma.

Pandava, navnet på hvem som helst af Pandus sønner, som er heltene i Mahabharta.

paramapada, det øverte trin, den højeste tilstand, endelig lyksagelighed.

Paramatma, Den Øverste Ånd.

parangmukhi, vendt indad.

Parasurama, den sjette inkarnation af Vishnu, som nedlagde Ksatriya'en eller krigerklassen med sin kampøkse (parasu).

parigha, en bjælke eller stang som bruges til at låse eller lukke en port.

parigraha, plankeværk.

paripurna, det hele, komplet.

parivartana, vende om, dreje.

parivrtta, vendt, drejet.

parivrttaika-pada, med et ben vendt om.

parsva

parsva, siden, flanken; lateralt.

parsvaika-pada, med et ben vendt til siden.

parvata, et bjerg.

Parvati, en gudinde, Vishnus ægtefælle, datter af Himalaya.

paryanka, en seng, en sofa.

pasa, en lænke, fælde eller lykke.

paschima, vest; kroppens bagside.

paschimottana, intenst stræk af kroppens bagside fra nakken til hælene.

patala, de nedre regioner.

Patañjali, yogafilosofiens fremlægger. Han var forfatter til Yoga Sutra'erne, Mahabhasya (et klassisk værk om grammatik) og en traktat om medicin.

pida, smerte, lidelse, pres.

pincha, hagen, en fjer.

pinda, fostret, kroppen.

pinda-prana, den individuelle vejtrækning i modsætning til den kosmiske eller universelle vejtrækning.

pingala, en >nadi (energikanal), som har sit udspring i det højre næsebor og derfra bevæger sig til toppen af hovedet og videre nedad til rygradens basis. Eftersom solenergien flyder igennem den kaldes den også surya-nadi. Pingala betyder 'brunlig' eller 'rødlig'.

pliha, milten.

Prahlada, en stor tilhænger af Vishnu. Han var søn af dæmonkongen Hiranyakasipu.

Prajapati, de skabte væsners fyrste.

prajna, intelligens, klogskab.

prajnatma, det intelligente selv.

prakrti, naturen, den materielle verdens oprindelige kilde, som består af tre kvaliteter: sattva, rajasa og tamasa.

pramada, indifferens, ufølsomhed.

pramana, en standard eller et ideal; autoritet.

prana, vejtrækning, respiration, liv, vitalitet, vind, energi, styrke. Ordet kan desuden betyde sjæl.

prana-vayu, den livsnødvendige luft, som gennemstrømmer hele den menneskelige krop. Den bevæger sig i brystområdet.

pranava, et andet navn for den hellige stavelse >aum.

pranayama, rytmisk kontrol af vejtrækningen. Det fjerde stadium af yoga.

pranidhana, dedikation.

prasarita, spredt, strakt ud.

prasvasa, udånding.

pratiloma, mod håret, imod spånen.

pratyahara, bevidsthedens tilbagetrækning og løsrivelse fra sansernes og sanseobjekternes dominans. Det femte stadium af yogaen.

pratyaksa, direkte bevis.

punya, dyd, merit, retfærdig, god.

puraka, indånding.

purnata, fylde, perfektion.

purva, øst. Forsiden af kroppen.

purvottana, det intense stræk af kroppens forside.

❖R

raga, kærlighed, passion, vrede.

raja, en konge eller hersker.

raja-kapota, kongedue.

raja-marga, den kongelige vej til selvrealisering gennem kontrol af bevidstheden.

raja-yoga, opnåelse af union med den øverste universelle ånd gennem mestring af ens egen bevidsthed ved overvindelse af dens fjender. Lederne af disse fjender er kama (passion, lyst), krodha (vrede), lobha (grådighed), moha (bedrag), mada (stolthed) og matsara (jalousi eller misundelse). Patañjalis ottelemmede yoga viser den kongelige vej (raja-marga) til opnåelsen af dette mål.

raja-yogi, en, som har opnået mestring af bevidstheden og selvst. En, som har overvundet sig selv.

Rajarsi, en kongelig vismand, en filosof-konge.

rajas, mobilitet eller aktivitet; en af de tre kvaliteter eller konstituentter ved alt i naturen.

rajo-guna, kvaliteten af mobilitet eller aktivitet.

Rama, helten i digtet Ramayana. Den syvende inkarnation af Vishnu.

Ramayana, navnet på et hædret digt om Ramas bedrifter. Det er skabt af vismanden Valmiki.

Ravana, navnet på Lankas dæmonkonge, som bortførte Ramas kone Sita.

rechaka, udånding, tømning af lungerne.

retus, sæd.

Rsi, en inspireret vismand.

sanmukhi-mudra

ru, lys, den anden stavelse i ordet >guru.

Ruchika, en vismand.

❖S

sadhaka, en søgende, en aspirant.

sadhana, praksis, søgen.

Sadhana-pada, den anden del af Patañjalis Yoga Sutra'er, som omhandler midlerne.

sahajavastha, sjælens naturlige tilstand i samadhi.

sahashara-chakra, den tusindbladede lotus i det cerebrale hulrum.

sahita kumbakha, *sahita* betyder 'fulgt af' eller 'sammen med'; bevidst udsættelse af vejtrækningen.

Sakuntala, datteren af vismanden Visvamisra og nymfen Menaka. Hun er heltinden i Kalidasas skuespil, som bærer hendes navn.

salabha, en græshoppe.

salamba, med støtte.

sama, samme, lige, opretstående.

sama-sthiti, at stå stille og lige.

sama-vrtti, af lige bevægelse i indånding, udånding og udsættelse af vejtrækningen i Pranayama.

samadhi, en tilstand i hvilken aspiranten er et med hans meditations genstand, den øverste ånd som gennemstrømmer universet, hvor der er en følelse af uudtælig glæde og fred.

Samadhi-pada, den første del af Patañjalis Yoga Sutra'er, som omhandler samadhi-tilstanden.

samana, en af de vitale luftarter, som hjælper til ved fordøjelsen.

sambhava, fødsel.

sambhava, *sambhavi*, som tilhører Sambhu eller Shiva.

Sambhu, et navn for Shiva.

samsaya, tvivl.

samskara, mentalt indtryk af fortiden.

san, seks.

sanjivani, en form for eliksir eller lægeplante, som siges at bringe de døde tilbage til livet.

Sankaracharya, en lovprist lærer i Advaitas lære.

Sanmukha, seks munde. Et andet navn for Kartikeya, krigsguden.

sanmukhi-mudra, en forseglende stilling, hvor hovedets åbninger lukkes og

santosa

bevidstheden rettes indad for at øve den i meditation.

santosa, tilfredshed.

Saraswati, en biflod til Ganges. Desuden navnet på talens og læringens gudinde, Brahmas ægtefælle.

Serie 1 (Yoga chikitsa)

- 1 Padanghustasana
- 2 Pada hastasana
- 3 Utthita trikonasana A
- 4 Utthita trikonasana B
- 5 Utthita parsvakonasana A
- 6 Utthita parsvakonasana B
- 7 Prasarita padottanasana A
- 8 Prasarita padottanasana B
- 9 Prasarita padottanasana C
- 10 Prasarita padottanasana D
- 11 Parsvottanasana
- 12 Utthita hasta padangusthasana parvasahita
- 13 Ardha baddha padmottanasana
- 14 Utkatasana
- 15 Virabhadrasana A
- 16 Virabhadrasana B
- 17 Paschimottanasana A
- 18 Paschimottanasana B
- 19 Paschimottanasana C
- 20 Paschimottanasana D
- 21 Purvattanasana
- 22 Ardha baddha padma paschimottanasana
- 23 Triang mukha ekapada paschimottanasana
- 24 Janu sirsasana A
- 25 Janu sirsasana B
- 26 Janu sirsasana C
- 27 Marichyasana A
- 28 Marichyasana B
- 29 Marichyasana C
- 30 Marichyasana D
- 31 Navasana
- 32 Bhudjapidasana
- 33 Kurmasana
- 34 Supta kurmasana
- 35 Garbha pindasana
- 36 Kukkutasana
- 37 Baddha konasana
- 38 Upavistha konasana
- 39 Supta konasana
- 40 Supta padangusthasana parvasahita
- 41 Ubhaya padangusthasana
- 42 Urdhva mukha paschimottanasana
- 43 Setu bandhasana
- 44 Urdhva dhanurasana

sarva, alt, det hele.

sarvanga, hele kroppen.

Sati, Daksa Prajapatis datter. Hun ofrede sig selv for den fornærmelse, som hendes far tildelte hendes ægtemand Shiva, og blev genfødt som Himalayas datter og igen gift med Shiva. Hun var mor til Kartikeya (krigsguden) og Ganapati (læringens, visdommens og heldets gud).

sattva, den oplysende, rene og gode kvalitet ved alt i naturen.

sattva-guna, kvaliteten godhed og renhed.

saucha, renhed, renlighed.

sava, et lig, en død krop.

sayana, en seng, et leje.

Sesa, en lovprist slange, som siges at have tusind hoveder. Sesa repræsenteres som Shivas leje, flydende på det kosmiske hav, eller som den, der støtter verden på sine hætter. Andre navne for Sesa er Ananta og Vasuki.

setu, en bro.

setu-bandha, konstruktionen af en bro. Navnet på en stilling, hvori kroppen bues.

Siddha, en vismand, sandseer eller profet; desuden et halv-helligt væsen af stor renhed og hellighed.

simha, en løve.

sira, et rørformet organ i kroppen. Se ▷nadi.

sirsa, hovedet.

sisya, en elev, en discipel.

Sita, navnet på Ramas kone, heltinden i digtet Ramayana.

sita, kold.

sitakari, *sitali*, former for ▷pranayama, som afkøler systemet.

Siva, navnet på den tredje gud i hinduismens treenighed, som er tildelt den destruktive rolle.

Siva-samhita, en klassisk lærebog i ▷hatha-yoga.

Skanda, et navn for Kartikeya, krigsguden.

smirti, hukommelse, et lovkodeks.

sodhana, renselse.

'**Soham**', 'her er jeg'; den ubevidste repetitive bøn, som finder sted ved hver indånding hos alle levende væsner livet igennem.

soka, kval, sorg, nød.

sraddha, tro, tillid.

svadhyaya

steya, tyveri.

sthita-prajña, en, hvis visdom er fast etableret og ikke skælver; en, som ikke røres af dualiteterne nydelse og smerte, vinding og tab, glæde og sorg, sejr og tab.

sthiti, stabilitet.

styana, smægten, dorskhed, ladhed.

Sugriva, en abehøvding, som assisterede Rama i hans søgen og genfindning af Sita, som var blevet bortført af dæmonkongen Ravana.

sukha, glæde, fornøjelse, nydelse, komfort.

sumanasya, velvilje, godgørenhed.

sunyasunya, bevidstheden er i en tilstand af tomhed (*sunya*) og samtidig i en tilstand, der ikke er tom (*asunya*).

supta, sovende.

surya, Solen.

surya-bhedana, gennemtrænger (bhedana) solen. Her udføres indåndingen gennem det højre næsebor, hvorfra ▷pingala-nadi eller ▷surya-nadi udspringer. Udånding foregår gennem det venstre næsebor, hvorfra ▷ida-nadi eller ▷chandra-nadi har sit udspring.

surya-chakra, nervecenter placeret mellem maven og hjertet.

surya-nadi, solens ▷nadi (energikanal). Et andet navn for ▷pingala-nadi.

susumna, hovedkanalen inde i ryggraden.

susupti-avastha, bevidstheden tilstand i drømmeløs søvn.

sva, ens egen medfødte vitale kraft, sjæl, selv.

svadhisthana-chakra, nervecentret placeret over kønsdelene.

svadhyaya, selvuddannelse gennem studier af den guddommelige litteratur.

Afsluttende stillinger

- 1 Salamba sarvangasana
- 2 Halasana
- 3 Karnapidasana
- 4 Urdhva padmasana
- 5 Pindasana
- 6 Matsyasana
- 7 Uttana padasana
- 8 Sirsana
- 9 Baddha padmasana
- 10 Yogamudra
- 11 Padmasana
- 12 Uthplutih
- 13 Savasana

svana, en hund.

svapnavastha, bevidsthedens tilstand under drøm.

svasa, inspiration.

svasa-prasvasa, sukken og stønnen.

Svatmarama, forfatteren til \triangleright hatha-yoga-pradipika, en klassisk lærebog i hatha-yoga.

❖ T

tada, et bjerg.

Tallene fra 1 til 28

1 ekam	16 sodasha
2 dve	17 saptadasha
3 trini	18 astadasha
4 chatuari	19 ekoonavimsatih
5 pañca	20 vimsatih
6 sat	21 ekavimsatih
7 sapta	22 dvavimsatih
8 asto	23 trayovimsatih
9 nava	24 chaturvimsatih
10 dasa	25 pañcavimsatih
11 ekadasa	26 sodavimsatih
12 dvadasha	27 saptavimsatih
13 trayodasha	28 astovimsatih
14 chaturdasha	
15 pañcadasha	

tamas, dunkelhed eller ignorance, en af de tre kvaliteter eller konstituenten ved alting i naturen.

tamo-guna, kvaliteten dunkelhed eller ignorance.

tan, at strække, forlænge.

tandava, Shivas voldsomme dans, som symboliserer universets ødelæggelse.

tap, at brænde, at skinne, at lide smerte, at blive opslugt af varme.

tapas, en brændende bestræbelse som involverer renselse, selvdisciplin og sparsomhed.

Taraka, en dæmon, som overvindes af krigsguden Kartikeya.

'Tat twam asi', 'Hvad du er', realiseringen af menneskets sande natur som del af det guddommelige og af det guddommelige i mennesket, som frigør den menneskelige sjæl fra kroppens, bevidsthedens, intellektets og egoets indespærring.

tattva, det første eller sande princip, et element eller en første substans. Menneskesjælens sande natur eller den materielle verden og den universelle ånd, der gennemstrømmer hele universet.

tattva-jñana, viden om det sande princip.

tejas, pragt, brillians, majestæt.

tha, ordet \triangleright hathas anden stavelse. Den første stavelse 'ha' står for solen, mens den anden stavelse 'tha' står for månen. Foreningen af disse to er \triangleright hatha-yoga.

tirieng, horisontal, hældende, skrå, tværgående, omvendt og på hovedet.

tittibha, ildflue.

tola, en vægt.

tri, tre.

trianga, tre lemmer.

trikona, en trekant.

Trivikrama, Vishnu i sin femte inkarnation, som med sine tre trin (krama) udfyldte jorden, himlen og helvede.

trsna, tørst, længsel.

turiyavastha, sjælens fjerde tilstand, som samler og transcenderer de tre øvrige (vågning, drømmende og sovende) - tilstanden \triangleright samadhi.

❖ U

ubhaya, begge.

udana, en af de vitale luftarter, som gennemstrømmer menneskekroppen og fylder den med vital energi. Den hører til i brysthulen og styrer indtagelsen af luft og mad.

uddiyana, en lænke eller binding. Her løftes mellemgulvet højt op i thorax og de indre organer trækkes tilbage mod ryggraden. Gennem uddiyana-bandha tvinges \triangleright prana (liv) op gennem \triangleright susumna-nadi.

ugra, formidabel, mægtig, nobel.

ujjayi, en type \triangleright pranayama hvorved lungerne spiles helt ud og brystkassen udvides. Bunden af halsen lukkes let til, så der fremkommer en let vislelyd med åndedrættet.

ullola, en stor bølge.

Uma, et andet navn for gudinden Parvati, ægtefælle til Shiva.

unmani, tilstanden \triangleright samadhi.

upanisad, ordet er dannet af præfixerne *upa* 'nær' og *ni* 'ned' og roden *sad* 'at sidde'. Det betyder at sidde ned i nærheden af en \triangleright guru for at modtage åndelig vejledning. Upanishaderne er de filosofiske dele af Vedaerne, hinduernes ældste og mest hellige litteratur, som omhandler menneskets og universets natur og foreningen af det individuelle menneske med den universelle ånd.

upavistha, siddende.

upeksa, respektløshed. Upeksa er ikke blot en følelse af ringeagt over for en person, som er faldet i synd eller en følelse af indifferens eller bedrøvelighed over for ham; det er også en undersøgelse af sig selv for at finde ud af, hvordan man selv ville have handlet i en lignende situation og også i hvilken udstrækning man er ansvarlig for hans faldne tilstand og skal hjælpe ham på rette vej.

urdhva, løftet, opløftet, strakt opad.

urdhva-mukha, vendt opad.

urdhva-retus, (af *urdhva* 'løftet' og *retus* 'sød') en, som lever i evigt cølibat og tager afstand fra samleje. En person, som har sublimeret den seksuelle lyst.

ustra, en kamel.

ut, en partikel, som angiver styrke.

utkata, kraftfuld, stærk.

uttana, et intenst stræk.

utthita, løftet, udstrakt, strakt.

❖ V

vacha, tale.

vachika, som angår talen, mundtlig.

Vaikuntha, et tilnavn til Vishnu.

vairagya, fravær af jordiske begær.

vajra, en tordenkile, Indras våben.

vakra, kroget.

valakhilya, en klasse af personer af størrelse som en tommelfinger, som er skabt af Skaberens krop og efter sigende går foran solvognen.

Valli, et kapitel i \triangleright upanishaderne.

vama, den venstre side.

Vamadeva, en vismand.

Vamana, Vishnu i sin femte inkarnation, når han blev født som en dværg af den ydmyge dæmonkonge Bali.

Vandi, en hofvidenskabsmand ved kong Janakas hof.

vasana, begær, inklinering, længsel.

Vasanta, foråret personificeret som en guddom, en følgesvend til \triangleright Kama, guden for kærlighed og passion.

Vasistha, en højt prist vismand, forfatter til flere vediske hymner.

Vasuki, et andet navn for \triangleright Sesa.

vatayana, en hest.

vayu, vinden, de vitale luftarter.

veda, hinduernes hellige skrifter, afsløret af det øverste væsen.

vibhuti, magt, styrke, storhed.

Vibhuti-pada, den tredje del af Patañjalis Yoga Sutra'er, som omhandler de kræfter, som yogien møder på sin vej.

vidya, viden, læring, lærdom, videnskab.

vikalpa, fantasi, mening, som udelukkende er baseret på sproglige udtryk og ikke har nogen faktuel basis.

viksepa, distraktion, forvirring, perpleksitet.

viksipta, ophidset sindstilstand.

viloma, imod hårene, imod tingenes rette orden. Partiklen *vi* betyder negation eller privation.

viparita, omvendt, inverteret.

viparyaya, en fejlagtig betragtning, som senere erkendes som sådan efter studier.

vira, en helt, tapper.

Virabhadra, en stærk helt skabt af Shivas sammenfiltrede hår.

Virancha, *Viranchi*, et navn for ▷Brahma.

Vishnu, den anden guddom i hinduernes treenighed, verdens bevarer.

visuddha-chakra, nervecentret i svælg.

Visvamisra, en værdsat vismand.

vitasti, et spand.

vrksa, et træ.

vrschika, en skorpion.

vrt, at dreje, at vende.

vrtti, en handling eller et handlingsmønster, måde at være på, den mentale tilstands situation.

vyadhi, sygdom, kvalme.

vyana, en af de vitale luftarter, som gennemstrømmer hele kroppen og flytter energien fra mad og vejtrækning rundt i hele kroppen.

❖ Y

Yama, dødsjuden. Yama er desuden det første af de otte lemmer eller midler til at opnå yoga. Yama'er er universelle moralske påbud eller etiske discipliner som overskrider overbevisninger, lande, alder og tid. De fem, der omtales af Patañjali er ikke-vold, sandhed, ikke-tyveri, mådehold og ikke-begær.

yoga, forening. Ordet yoga er dannet af roden *yui*, som betyder 'at samle' eller 'at

koncentrere sig om'. Det er foreningen af vores vilje med Guds vilje, en ligevægt i sjælen, som muliggør at vi ser ligeligt på alle livets aspekter. Yogaens hovedformål er at undervise i midlerne med hvilke den menneskelige sjæl fuldstændigt kan forenes med det Øverste Ånd, som gennemstrømmer universet og derved sikrer syndsforladelse.

yoga-mudra, en stilling.

yoga-nidra, søvnyoga, hvor kroppen hviler som under søvnen mens bevidstheden forbliver fuldstændig vågen, selvom alle dens bevægelser er stoppet. Yoga-nidra er desuden navnet på en stilling.

Yoga Sutra, Patañjalis klassiske værk om yoga. Det består af 185 kortfattede aforsninger om yoga og er delt ind i fire dele som omhandler dels samadhi, dels midlerne til yoga, dels de kræfter, som yogaen møder på sin vej og dels tilstanden af syndsforladelse.

yogi, *yogin*, en, som følger yogaens vej.

yoni-mudra, *yoni* betyder 'livmoder' eller 'kilde' og *mudra* er 'et segl'. Yoni-mudra er en forseglende stilling, hvor alle hovedets åbninger lukkes og aspirantens sanser rettes indad for at gøre det muligt for ham at erkende sit væsens udspring.

yuga, en alder.

yui, at samle, at bruge, at koncentrere sin opmærksomhed om.

yukta, en, som har opnået samhørighed med den Højeste Ånd, som gennemstrømmer universet.