

# upekṣā

# U

|        |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| upekṣā | IY | Mißachtung. Nicht nur ein Gefühl der Mißachtung gegenüber einer Person, die einem Laster verfallen ist oder ein Gefühl der Gleichgültigkeit oder Überlegenheit dieser gegenüber. Es ist auch eine Selbstprüfung, um herauszufinden, wie man sich in ähnlichen Umständen benommen hätte und auch wie weit man verantwortlich ist für den Zustand des Gefallenen und wie man ihm helfen kann. |
|        | PA | Gleichmut, Indifferenz, Geduld; eine der vier wichtigsten Tugenden (vgl. <b>maitrī</b> , <b>karuṇā</b> , <b>muditā</b> ).                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|        | TA | Gleichgültigkeit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

# Literaturverzeichnis

Verzeichnis der Bücher, aus denen die aufgeführten Glossare entnommen worden sind:

| Abkürzung | Buchtitel                                                                                                      |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| IY        | B.K.S Iyengar: »Licht auf Yoga«<br>O.W. Barth Verlag, 6. Auflage, München 1990                                 |
| IE        | B.K.S Iyengar: »Licht auf Pranayama«<br>O.W. Barth Verlag, 1. Auflage, München 1984                            |
| TA        | Taimni: »Die Wissenschaft des Yoga«<br>F. Hirshammer Verlag, 1982                                              |
| PA        | Despande: »Die Wurzeln des Yoga«<br>O.W. Barth Verlag, 2. Auflage, München 1977                                |
| IG        | B.K.S Iyengar: »Der Baum des Yoga«<br>O.W. Barth Verlag, 1. Auflage, München 1991                              |
| HW        | Hartmut Weiß: »Die Quellen des Yoga«<br>O.W. Barth Verlag, 1. Auflage, München 1986                            |
| RL        | Roquo Lobo: »Sensibilitätstraining für Erwachsene«<br>Huber-Holzmann-Verlag, 1. Auflage, 1978                  |
| VD        | Vishnu Devananda: »Meditation und Mantras«<br>Hugendubel Verlag/Kailash Buch, 1986                             |
| HB        | BDY: »Der Weg des Yoga«:<br>Verlag Via Nova, 1991                                                              |
| TTP       | Boris Tatzky, Anna Trökes, Jutta Pinter-Neise:<br>»Theorie und Praxis des Hatha-Yoga«<br>Verlag Via Nova, 1995 |
| CF        | Dr. Christian Fuchs: Korrektur, wörtliche Übersetzung<br>des Sanskrit-Begriffes oder Erläuterung.              |
| MA        | Marcos Albino: Korrektur, wörtliche Übersetzung<br>des Sanskrit-Begriffes oder Erläuterung.                    |

# Aussprache-Hinweise

Entnommen aus dem Glossar des Buches  
»BDY: Der Weg des Yoga – Handbuch für Übende und Lehrende, 1991«

| Laute                 | Aussprache                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| a, i, u               | kurze Vokale (wie <b>Blatt</b> , <b>Witz</b> und <b>kurz</b> )                                                                                                                   |
| ā, ī, ū, e, ai, o, au | (deutlich) lange Vokale (wie <b>Ba<u>d</u></b> , <b>Sie<u>g</u></b> , <b>M<u>u</u>t</b> , <b>Be<u>e</u>t</b> , <b>La<u>i</u>e</b> , <b>Bo<u>o</u>t</b> und <b>Ma<u>u</u>l</b> ). |
| ṛ                     | vokalisches r (mit kurzem i-Nachklang).                                                                                                                                          |
| kh, gh                | gutturale Konsonanten (in der Kehle gesprochen, mit deutlichem Hauch).                                                                                                           |
| ṅ                     | gutturales n (wie Klang).                                                                                                                                                        |
| c, j                  | palatale Konsonanten; c wie <b>tsch</b> , j wie <b>dsch</b> .                                                                                                                    |
| ch, jh                | dto. (mit deutlichem Hauch).                                                                                                                                                     |
| ñ                     | palatales n (wie <b>Banjo</b> ).                                                                                                                                                 |
| ṭ, ḍ                  | cerebrale Konsonanten (mit zurückgebogener Zunge).                                                                                                                               |
| ṭh, ḍh                | dto. (mit deutlichem Hauch).                                                                                                                                                     |
| ṇ                     | cerebrales n (wie <b>An<u>te</u>il</b> )                                                                                                                                         |
| t, d                  | dentale Konsonanten (ganz vorne an den Zähnen).                                                                                                                                  |
| th, dh                | dto. (mit deutlichem Hauch).                                                                                                                                                     |
| ph, bh                | labiale Konsonanten (vorne an den Lippen, mit Hauch)                                                                                                                             |
| y, v                  | y wie <b>j</b> , v wie <b>w</b> .                                                                                                                                                |
| ś, ṣ                  | heller und dunkler Zischlaut (wie <b>S<u>ch</u>iene</b> und <b>S<u>ch</u>uh</b> ).                                                                                               |
| ṁ                     | (Anusvarā-)Nasal (etwas durch die Nase).                                                                                                                                         |
| ḥ                     | Visarga; Hauchlaut mit Nachklang des vorausgehenden Vokals (pādaḥ = pādaha; śāntiḥ = śāntihi).                                                                                   |

## Hinweise:

- Wenn der Begriff auf der nächsten Seite fortgesetzt wird, ist er auf der neuen Seite nochmals in **Fett-Druck** wiederholt.
- Korrigierte Sanskritbegriffe sind **fett** gedruckt,
- nicht korrigierte Sanskritbegriffe oder nicht eindeutig von der Schreibweise zuordenbare sind *kursiv* gedruckt.