



ANNA TRÖKES

# Die kleine YOGA-PHILOSOPHIE

Grundlagen und  
Übungspraxis verstehen

O.W. BARTH 

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ow-barth.de](http://www.ow-barth.de)



© 2013 O. W. Barth Verlag  
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt  
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Umschlagabbildung: FinePic®, München  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-426-29205-1

# INHALT

EINLEITUNG .....	11
Yoga-Praxis und -Philosophie .....	11
Yoga als ein Weg der Selbsterkenntnis .....	14
Wozu dient dieses Buch? .....	19
Schreibweise und Aussprache der Sanskrit-Begriffe .....	20
Dank .....	21
WAS IST YOGA? .....	23
Definitionen und Reflexionen .....	23
Traditionen und Schulen .....	30
Kurzer Überblick über Ursprung und Entwicklung des Yoga .....	32
DIE ANFÄNGE DES YOGA IN DER ZEIT DER VEDEN .....	43
Die Textsammlungen der Veden .....	43
Die Begründung der Lehrer-Schüler-Beziehung .....	45
Rishis und Munis – zwei Prototypen des Yogis bilden sich heraus .....	46
Tapas – das innere Glühen .....	52
Die Seelenvorstellung und ihre Verbindung zum Atem ..	55
Das Absolute und seine Widerspiegelung im Menschen – Brahman, Atman, Purusha .....	56
Der Wandel in der Beziehung zwischen Menschen und Göttern .....	58
Gayatri und andere heilige Worte des Yoga .....	59
Soma – der Nektar der Unsterblichkeit .....	60
DIE ENTFALTUNG DES YOGA IN DEN UPANISHADEN .....	63
Die Themenkreise der Upanishaden .....	65

Das Selbst erkennen .....	69
Das Brahman .....	76
Atman = Brahman .....	79
Prana – die Teilhabe am Lebendigen .....	82
OM – Mantra als Weg zur Erfahrung des Brahman .....	86
Die Lehre von den Bewusstseinszuständen – Meditationen über das AUM .....	89
Die Entfaltung der Yoga-Praxis .....	92
 DER YOGA IN DER BHAGAVADGITA .....	 99
Die Bhagavadgita – ein zeitloser Lehrtext .....	99
Die Rahmenhandlung und die mit ihr verwobenen Personen .....	102
Das Schlachtfeld im Inneren .....	104
Arjuna als Sinnbild eines spirituellen Menschen in der Krise .....	107
Die vielen Aspekte Krishnas in der Bhagavadgita .....	109
Die Yoga-Praxis im Kontext der Bhagavadgita .....	112
Dharma und Svadharma .....	115
Die vier Yoga-Wege der Gita als Mittel der Befreiung ...	118
Von der Gefahr, die Lehren Krishnas politisch zu missbrauchen .....	145
 DER YOGA IM SAMKHYA .....	 149
Die Entwicklung des Samkhya in Bezug auf den Yoga ...	149
Die Grundlagen des Samkhya .....	153
Dvaita – was nicht zusammengehört, soll auch nicht zusammengefügt werden .....	157
Ein Erkenntnisweg ohne Gott .....	164
 DER YOGA-WEG IN PATAÑJALIS YOGA-SUTRA .	 167
Das Yoga-Sutra – Aufbau und Bedeutung .....	167
Die Definition des Yoga im Yoga-Sutra .....	168
Ashtanga-Yoga – ein Weg für Geist und Körper .....	175

Schlüsselbegriffe des Yoga-Sutra –	
Werkzeuge für den Geist . . . . .	207
Das Selbst – der Seher und der Wesenskern . . . . .	226
Kaivalya – der Weg in die Freiheit . . . . .	229
TANTRA –	
DIE EINHEIT IN DER POLARITÄT ERFAHREN ..	231
Die Bedeutung eines geheimnisvollen Begriffs . . . . .	231
Ursprünge und Geschichte des Tantras . . . . .	234
Die wichtigsten Schulen und Quellentexte . . . . .	238
Tantra als mystischer Weg . . . . .	247
Energiekonzepte des Tantras . . . . .	253
Das Entdecken der Körperlichkeit . . . . .	268
DER TANTRISCHE HATHA-YOGA . . . . .	273
Viel geübt, doch wenig bekannt . . . . .	273
Kurzer Überblick	
über Ursprung und Geschichte des Hatha-Yoga . . . . .	277
Die wichtigsten Quellentexte . . . . .	282
Der Hatha-Yoga-Sadhana . . . . .	289
Raja-Yoga – die Erfüllung des Hatha-Yoga . . . . .	320
DER YOGA ALS »WORK IN PROGRESS« . . . . .	325
Der Ursprung des modernen Yoga . . . . .	325
Der heutige Yoga ist mehr als nur eine Mode . . . . .	327
Der Yoga im Westen . . . . .	328
LITERATUR . . . . .	333
ANMERKUNGEN . . . . .	339
REGISTER . . . . .	355



»Der wirkliche Yoga ist eine sich selbst korrigierende  
und ewig schöpferische Disziplin voller unendlicher  
Möglichkeiten.« Patañjali<sup>1</sup>





# EINLEITUNG

## YOGA-PRAXIS UND -PHILOSOPHIE

Ich unterrichte seit fast vierzig Jahren und durfte in dieser Zeit Zeugin sein, wie sich die Art, den Yoga zu praktizieren und in das eigene Leben zu integrieren, in kaum vorstellbarer Weise veränderte.

Als ich im Jahr 1972 mein Yoga-Studium begann, waren wir Yogis in Deutschland eine überschaubare, fast familiäre Bewegung. Heute ist es eine Massenbewegung, die sich weltweit auf ca. 250 Millionen (!) Anhänger beläuft<sup>1</sup> und inzwischen alle Kontinente erreicht hat (die letzte »Besiedlung« geschieht gerade in Afrika).

Die Entwicklung des Yoga nahm sowohl in Indien wie auch in allen Ländern, in denen er sich zu etablieren vermochte, unterschiedliche Entwicklungen, die sich – je nach Zeitgeist – etwas mehr seiner Spiritualität zuwandten oder sich von ihr abwandten. Nun, im Jahr 2012, nachdem die Staaten der Welt wieder einmal durch eine Reihe schwerer Krisen und Kriege gegangen sind, wird immer deutlicher, dass die Menschheit den Yoga nicht nur braucht, damit er ihr auf der körperlichen Ebene erprobte Konzepte der Gesunderhaltung, der Stressbewältigung und der Körperertüchtigung (im Sinne von Fitness) liefert, sondern dass wir uns nun vom Wissen des Yoga auch erhoffen, dass es uns darin unterstützt, uns klarzuwerden, was der Sinn unseres Lebens hier auf dieser Erde ist.

## Ganzheitliche Sinnfindung in Körper und Geist

Die Körperübungen und die Philosophie des Yoga gehörten und gehören *immer* zusammen. Ziele des Yoga waren seit frühester Zeit Selbsterkenntnis und Bewusstseinsentwicklung. Sowohl die Selbsterkenntnis als auch jede Form der Bewusstseinsentwicklung können nur im Körper geschehen, und nur vermittels dieses Körpers – der im Yoga als ein allumfassendes und alldurchdringendes Feedbacksystem angesehen wird – können wir wissen, was sich in uns entwickelt und ob sich etwas entwickelt. Unser Körper ist nämlich das einzige »Instrument«, über das wir zu erkennen vermögen, ob der Prozess, in dem wir uns befinden, stimmig verläuft oder nicht.

Das alle Körpersysteme durchdringende Nervensystem (westlicher Ansatz) und *Prana* als *Bewusstseins*-Energie, die jede Zelle durchdringt und damit aus jeder Zelle eine autonome, in sich bewusst agierende Einheit macht (Yoga-Ansatz), verorten auf jeweils ihre Weise den Geist (besser eigentlich das Mental) im Körper. Das führte in der indischen Kultur dazu, dass alle philosophischen Konzepte, auch die, in denen es darum geht, seine eigene Körperlichkeit zu überwinden, den Körper beachten. Da der Yoga eine reine Erfahrungswissenschaft ist, könnte man auch sagen, dass seine Theoriebildung ausschließlich auf körperlichen Erfahrungen beruht.<sup>2</sup> Und deshalb ist indische Philosophie – und darin insbesondere die Yoga-Philosophie – nichts, was man fernab der Welt in seinem Elfenbeinturm studiert, sondern immer etwas, was über die aktive Gestaltung der inneren Einstellungen und Sichtweisen direkt Eingang finden kann in eine bewusste Gestaltung des täglichen Lebens.

Ich habe selber als junge Frau etliche Semester Philosophie studiert, und zwar in der ganzen Bandbreite von der griechischen Philosophie bis zu den Autoren der Frankfurter Schule. Die Philosophie zog mich an, weil ich hoffte, in ihr Lösungs-

ansätze zu finden, wie ich mit dem Dilemma umgehen lernen könnte, das die Welt jeden Tag in Form von Grausamkeit, Brutalität, Krieg, Armut, Hunger, Gier und Macht aufs Neue in mir entfachte. Hinzu kam, dass ich als Kind zweier schwer vom Krieg traumatisierter Eltern äußerste Mühe hatte, für mich einen Sinn in diesem Dasein zu entdecken, und merkte, dass mein Leben ohne etwas, wodurch ich ihm einen Sinn verleihen könnte, im wahrsten Sinne des Wortes sinnlos war. Meine Suche geschah zu einer Zeit, da die westliche Wissenschaft gerade begann, den Menschen als eine reine Reiz-Reaktion-Maschine zu sehen, in der jedes Gefühl auf eine rein chemisch-elektrische Reaktion reduziert wurde und die Seele vor allem etwas war, was es zu analysieren galt. Mein Gemüt hatte große Mühe, sich mit der (von mir so empfundenen) Kälte der westlichen Ansätze anzufreunden, da ich sie zu dieser Zeit als viel zu verkopft und »herzarm« empfand. Aber offensichtlich war ich nicht die Einzige, der die Luft in der philosophischen Kultur Nordeuropas zu dünn und zu kalt war, sondern eine ganze Generation entdeckte allmählich, dass Geist und Körper eine untrennbare Entität sind.

So kam es, dass sich in den siebziger Jahren eine Vielzahl von körperbasierten Selbstentdeckungsmethoden zu entwickeln begann. Bald wurde klar, dass viele von ihnen große Überlappungsbereiche mit der Weltsicht des Yoga aufwiesen. Es war auch zu dieser Zeit, als man im Westen begann, die Lehren und Schriften des Yoga und des Buddhismus wirklich zu studieren (und nicht nur einer indologischen/tibetologischen Sprachanalyse zu unterziehen).

Es konnte nicht ausbleiben, dass wir damals die westlichen Philosophen mit den indischen und tibetischen (Yoga-)Meistern verglichen, die zunehmend begannen, den Westen zu besuchen und hier zu lehren. Dabei zeigte sich eine sehr offenkundige Diskrepanz: Während sich viele der westlichen Gelehrten und Philosophen in einer meist sehr abstrakten Weise

der Erforschung der Phänomenologie des Geistes widmeten und dabei eine Vielzahl komplexer intellektueller Konzepte vorstellten, saßen die indischen Meister da und äußerten sich zu den alltäglichen Problemen, mit denen sich ihre Studenten herumschlügen. Sie wagten es, *konkrete* Denkanstöße zu geben und direkt für jeden *umsetzbare* Übungsprogramme zu entwickeln (z. B. im *Kriya-Yoga*). Sie interessierten sich weniger dafür, dem Geist immer neues »Denkfutter« zu geben, als ihm vielmehr zu helfen, in die Ruhe und Klarheit zu finden, in der tiefes inneres Verstehen aufleuchten kann.

Und genau darin zeigte sich nun ein entscheidendes Manko der westlichen Ansätze: Den meisten fehlte es an einem Übungsweg! Das bedeutete, dass diese Lehren keine oder kaum Werkzeuge entwickelt hatten, um den Menschen zu helfen, die Philosophien umzusetzen und im Alltag anzuwenden. Und damit blieben sie auch zwangsläufig »im Kopf«, während Herz und Seele weiter auf der Suche waren.

## YOGA ALS EIN WEG DER SELBSTERKENNTNIS

»Ein wesentliches Merkmal indischer Philosophie ist, dass für sie Wissen als Selbstzweck nichts zählt. Der Erwerb von Wissen wird einzig als Mittel der Selbsterkenntnis und der Selbstvervollkommnung geschätzt. Aus diesem Grund werden philosophische Systeme in Indien nicht nur als *darshana*, sondern auch als *moksha-shashtra* bezeichnet. Moksha bedeutet ›Befreiung‹, ›Erlösung‹, ›Loslösung‹, mit *shashtra* ist die ›Lehre‹ oder das ›System‹ angesprochen, das dieses Ziel möglich macht.«<sup>3</sup>

Die Yoga-Philosophie versteht sich somit als ein Mittel, um das zu erkennen und zu beseitigen, was wirklich zwischen mir und meinem Glück steht.

In der Regel meinen wir, dass das, was zwischen mir und meinem Glück steht, eine ganze Reihe mehr oder weniger gravierender äußerer Probleme sei. Wie oft sagen wir uns schließlich: »Wenn nur dieses oder jenes anders wäre, dann wäre ich glücklich!« Ändern sich diese äußeren Bedingungen, dann finden wir flugs etwas Neues, was uns daran hindert, glücklich zu sein. Und so weiter und so fort.

Deswegen sagen alle Meister des Yoga einmütig, dass wir nur in unserem Inneren finden können, womit wir uns behindern, Glück zu erfahren. Die Yoga-Philosophie interessiert sich nicht im Geringsten für die Argumente, die wir vorbringen, um unsere Probleme und Leiden zu rechtfertigen. Sie hilft uns vielmehr zu verstehen, dass sie auf falschen Annahmen beruhen. Es kommt daher, dass sich in uns Denk- und Verhaltensmuster verfestigt haben, die auf unseren Vorstellungen gründen, was im Leben wesentlich ist. Und in dieser Beziehung, sagen die Yoga-Meister aller Zeiten, setzen wir häufig genug Prioritäten, die ungünstig sind, wie z. B., wenn wir äußeren Umständen die Macht geben, uns glücklich oder unglücklich zu machen.

Die Yoga-Philosophie ist ein Mittel, das *mir* helfen soll, das Wissen, das sie anbietet, direkt auf *mich* anzuwenden. Die Texte sprechen immer nur von mir; sie sind wie Spiegel. Ich allein schau in den Spiegel hinein. Ich betrachte mich und die Welt im Lichte dieses Wissens – und in diesem Licht erscheint alles zunächst einmal *anders*. Das erzeugt eine Art Gegenströmung zu dem, was ich bis jetzt immer angenommen habe und worauf ich gewohnheitsmäßig und unbewusst reagiert habe. Mein Blick in den Spiegel der Yoga-Philosophie kann mir helfen, aufzuwachen und mich fortan mit Achtsamkeit durch mein Leben zu bewegen.

Ich selber habe die vielen Jahre der Konfrontation mit den verschiedenen Meisterwerken der Yoga-Philosophie zunehmend als eine »Psycho-Analyse« im wirklichen Wortsinn erfahren.

Das Besondere dabei ist, dass sich der Yoga nicht für die Inhalte meiner Psyche interessiert und schon gar nicht für irgendeine Form der Schuldzuschreibung. Vielmehr interessiert ihn, wie sich meine Psyche bedingt durch das, was ich erfahren habe, geformt hat. Yoga analysiert also mehr die Struktur meines Gewordenseins und fragt dann, wie es mir damit geht. Geht es mir gut, dann wird niemand hinterfragen, warum es mir gutgeht, oder gar versuchen, mir das zu zerreden – denn ich werde sowieso die Erfahrungen machen, die ich machen muss.

Wenn es mir jedoch nicht gutgeht, und ich meine, Probleme zu haben, dann ist es sehr hilfreich, wenn ich zu erkennen lerne, welche Strukturen, welche Muster in meinem Geist nicht günstig und nicht förderlich sind, sprich: geeignet sind, dass *ich mir meine* Probleme daraus *selbst erschaffe*. Wenn wir an diesem Punkt der Erkenntnis angekommen sind, finden wir in den verschiedenen Texten eine Vielzahl von Gegenentwürfen, die uns erkennen lassen, worum es geht. Mit Hilfe der Entfaltung der Unterscheidungsfähigkeit (*viveka*) schärfen sich unser Blick und unsere Empfindung dafür, was uns wirklich – und nachhaltig – guttut, was uns nährt und stärkt.

Dabei begegnen wir immer wieder der Ansicht, dass jeder Mensch ganz tief drinnen nichts anderes in seinem Leben sucht als diese eine Erkenntnis: »Wer bin ich im tiefsten Wesenskern, und was mache ich hier?« Und genau darauf vermag der Yoga Antworten zu geben. Antworten, die mich überzeugt haben und deren praktische Umsetzung sich jeden Tag aufs Neue in meinem Leben bewährt.

Der Yoga lehrt uns, dass es ist, wie es ist. Wir können die äußeren Situationen in aller Regel nicht ändern und selten genug beeinflussen (z.B. indem wir einen Menschen, mit dem wir viel zu tun haben, ändern). Aber wir können uns sagen: »Okay! Es ist, wie es ist. Und ich erkenne gerade diese Situation zu meinem Lehrer!«

Als wenn die alten Yoga-Meister schon geahnt hätten, dass unser Gehirn ein äußerst plastisches – sprich formbares und veränderbares – Organ ist, empfehlen sie uns durch die Jahrhunderte hindurch, doch endlich einmal unser Denken und damit unsere inneren Einstellungen aktiv zu gestalten. Indem sie mir klarmachen, dass dieses Ich, mit dem ich durch mein Leben laufe, selbstgemacht ist bzw. von mir selbst in den mir bekannten Strukturen erhalten wird, geben sie mir auch gleichzeitig die Ermächtigung, dass ich dieses Ego mit seinem Denken und seinen inneren Haltungen aktiv ändern kann, nämlich so, dass mir daraus weniger Leid erwächst.

Viele der Diskurse der Yoga-Philosophie handeln davon, dass ein Meister seinen Schüler einlädt, seine Sichtweisen und Bewertungen zu überdenken und ggf. bewusst und aktiv zu verwandeln, und zwar dergestalt, dass sie dem Schüler nicht immer weiter Beschwerne verursachen, sondern ihm vielmehr Erleichterung verschaffen.

Yoga in Verbindung mit seiner großartigen und seit Jahrtausenden erprobten Philosophie ist definitiv ein Weg der Selbstermächtigung.

## Yoga als Weg zu einem authentischen Sein

Je umfassender wir die Konzepte des Yoga verstehen lernen und je tiefer wir uns auf sie einlassen, desto intensiver wirken sie im Sinne der *Selbst*-Ermächtigung, und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Wenn wir beginnen, z. B. Patañjalis Konzept des Sehers wirklich im täglichen Leben anzuwenden – also in unserem Alltag zunehmend zum Seher zu werden –, dann gibt es uns Aufschluss über die Art, wie wir »funktionieren«, und eine Perspektive, an der wir unser Denken und Handeln ausrichten können. So kann ein Konzept wie das des unabhängigen, in sich ruhenden Sehers uns Klarheit darüber geben, wie



oft wir aus unserem Ego heraus reagieren und wie stark dieses Ego bestimmt, wie wir unsere äußere wie innere Welt erfahren und wie wir in ihr handeln. Aus dieser Klarheit heraus kann die Entscheidung wachsen, die Macht, die wir dem Ego mit all seinen Bedürfnissen und inneren Triebkräften gegeben haben, zu schwächen und stattdessen Macht an die Instanz in uns zu geben, deren Natur gekennzeichnet ist durch Ruhe, Gelassenheit und Friedfertigkeit: unserem Selbst. Dem Selbst im eigenen Leben wieder die Macht zu geben, die ihm zusteht: Das ist Selbst-Ermächtigung! Wenn unser Selbst die Macht in unserem Leben übernimmt, dann müssen wir nichts mehr vorgeben. Vielmehr können wir uns endlich erlauben, die zu sein, die wir sind: Wir können authentisch werden und lernen, aus dieser Authentizität heraus unser Leben bewusst zu gestalten. Jeder Yoga versteht sich als ein Weg in die geistige Unabhängigkeit, denn jeder seiner Wege möchte uns darin unterstützen, zu erkennen, womit wir uns identifizieren, um dann die Anhaftung an diese Identifizierungen mit dem Vergänglichen und Bedingten zu lösen. Vergänglich und bedingt ist vor allem das, worauf unsere geistige Verfassung gründet, die durch alle Erfahrungen unseres Lebens geformt wurde und auf der wir unsere Persönlichkeit und unseren Charakter aufgebaut haben. Der Yoga sagt uns: Du darfst dich neu erfinden – mach das Beste daraus. Das Beste ist, was uns leicht und weit und frei macht, was uns wachsen lässt und was uns erlaubt, unsere inneren Potenziale so zu entfalten, dass wir auf bestmögliche Weise zum Wohl des Lebens auf der Welt beitragen können.

## WOZU DIENT DIESES BUCH?

Dieses Buch möchte informieren und Denkanstöße geben. Die Yoga-Philosophie ist wie eine riesige Kammer, die gefüllt ist mit oft einfachen, klaren und gut anwendbaren »Werkzeugen«. Jedes der Yoga-Konzepte ist solch ein Werkzeug. Es hat keinen Sinn und keine Bedeutung an sich, sondern einzig und allein als Werkzeug, als Mittel und Methode.

Die hier vorliegende Auswahl verschiedener Mittel und Perspektiven ist vielfältig und muss – nach indischer Sichtweise – vielfältig sein, damit jeder Leser etwas finden kann, was ihn gerade *dort* anspricht und abholt, wo er sich gerade *jetzt* befindet. Alle philosophischen Konzepte (vielleicht bis auf bestimmte Richtungen des Samkhya) kreisen um das Eine – die Erfahrung der Einheit mit dem Einen. Dieses Eine, das unteilbar ist und von dem wir deshalb auch nie getrennt sein können, außer in der illusionären Welt unseres Geistes.

Ich bin mir sehr wohl bewusst, dass die Auswahl der Themen subjektiv ist und in keiner Weise alle Aspekte wiederzugeben vermag. Dennoch habe ich versucht, alle zentralen Gesichtspunkte der Yoga-Philosophie zu berühren und auch deren geschichtlichen Kontext zu berücksichtigen.

Jedes der hier vorgestellten »Werkzeuge« hat sich gut als Erkenntnismittel bewährt, sowohl für mich als auch für alle die Menschen, die ich durch mehrjährige Yoga-Lehrausbildungen begleiten durfte. Die Auswahl der Themen orientiert sich sehr an der Anwendbarkeit und praktischen Umsetzbarkeit unter den Bedingungen des modernen Lebens. Das zweite Auswahlkriterium bezieht sich darauf, die Konzepte der Yoga-Philosophie auszuwählen, die sich als hilfreich erwiesen haben, um eine intensive und tiefgreifende Yoga-Praxis zu etablieren.

## SCHREIBWEISE UND AUSSPRACHE DER SANSKRIT-BEGRIFFE

Wo Sanskrit-Begriffe im Text auftauchen, habe ich sie in aller Regel an Ort und Stelle bzw. in einer Fußnote erklärt. Für die Schreibweise der Sanskrit-Begriffe habe ich mich für die allgemein übliche Transliteration entschieden. Dabei wurde jedoch auf das Setzen der diakritischen Aussprachezeichen verzichtet. Zur Aussprache der Sanskrit-Begriffe beachten Sie bitte Folgendes:

- Die beiden **sch-Laute** im Sanskrit werden mit **sh** wiedergegeben. Die Aussprache ist wie im deutschen »Schule«.
- Das **c** im Sanskrit (wie bei *cakra*) wird immer wie **tsch** ausgesprochen. Das **c** wurde teilweise ergänzt durch ein **ch** (= *chakra*), um zu verhindern, dass es wie »kakra« ausgesprochen wird. Dort, wo man im Deutschen sowieso eher **tsch** sagen würde – wie bei *citta* (sprich: »tschitta«) –, habe ich das reine **c** stehen gelassen.
- Das **s** ist im Sanskrit stimmlos und wird scharf gesprochen, also *sitkarin* – sprich: »ssiitkarin«.
- Das **y** wird im Sanskrit am Wortbeginn immer wie **j** ausgesprochen, also *Yoga* – sprich: »Joga«. Innerhalb der Worte dagegen wie **i**, also *Dhyana* – sprich: »Diana«.
- Das **j** wird im Sanskrit immer wie **dsch** ausgesprochen, also *Arjuna* – sprich: »Ardschuna«.
- Das **v** wird im Sanskrit immer wie **w** ausgesprochen, also *vasana* – sprich: »wasana«.