

B264/210
FD. 47696

SVÂTMÂRÂMA'S
HATHAYOGAPRADÎPIKÂ

(DIE LEUCHE DES HATHAYOGA)

AUS DEM SANSKRIT ÜBERSETZT

UND ALS INAUGURAL-DISSERTATION DER PHILOSOPHISCHEN
FAKULTÄT, SECTION I, DER UNIVERSITÄT MÜNCHEN

VORGELEGT

VON

HERMANN WALTER.

MÜNCHEN 1893.

DRUCK DER AKADEMISCHEN BUCHDRUCKEREI VON F. STRAUB.

Vorwort.

Vorliegende Arbeit erhielt schon im Sommer 1891 die Genehmigung der I. Section der Philosophischen Fakultät zu München.

Den Druck verschob ich hauptsächlich, um Gelegenheit zu haben, einige in London und Oxford befindliche und auf Haṭhayoga bezügliche Handschriften zu konsultiren, die mir aber über die verschiedenen dunkeln Punkte des Haṭhayoga nur wenig Aufklärung zu verschaffen vermochten. Eine, wie es scheint, zu Anfang dieses Jahres in Indien erschienene neue Ausgabe, bezw. Uebersetzung der Haṭhapradipikā von Tookaram Tatya hatte ich leider nicht zur Verfügung, da mir die Nachricht von deren Existenz erst zukam, als meine Arbeit bereits druckfertig war.

Plymouth, September 1893.

I N H A L T.

	Seite
Einleitung.	
Yama, Niyama	III
Kanda	III
Nâḍi	IV
Brahmarandhra	V
Iḍâ, Pingalâ, Sushumnâ	VII
Kuṇḍali	XIII
Cakra	XIV
Candra	XVI
Granthi	XVII
Prâṇa	XVIII
Pûraka, Recaka, Kumbhaka	XIX
Die Methode des Haṭhayoga	XXI
Nachträge zum Petersburger Wörterbuch	XXX
Uebersetzung.	
Kapitel I	1
Kapitel II	11
Kapitel III	22
Kapitel IV	38

Einleitung.

Ueber das Alter von Svâtmârâma's Haṭhayogapradîpikâ lässt sich nichts Genaueres sagen. Es versteht sich von selbst, dass das Werk der jüngsten Periode der Sanskritliteratur angehört; denn nicht nur heisst es an einer Stelle (IV. 35): „Veda, Śâstra und Purâṇa sind wie öffentliche Frauenzimmer, die Allen gehören“; sondern die Lehre von der Kuṇḍalî setzt auch das Bestehen der Śākta-Sekten voraus. Aus der Liste, die gleich zu Anfang des ersten Kapitels erscheint, von ungefähr dreissig Weisen, darunter Śiva, die sich mit Haṭhayoga abgegeben haben sollen, lassen sich ebenfalls keinerlei Schlüsse ziehen. Anderweitig bekannt ist überhaupt bloss Goraksha, der Autor des in Aufrechts Katalog der Bodleianischen Handschriften erscheinenden und 1887 zu Calicut herausgegebenen Gorakshasataka.

Die Ausgabe, die ich zur Uebersetzung benützte, ist die 1889 zu Bombay erschienene mit Commentar von Brahmânanda und einer Bhâṣhâ von Śrîdhara. Eine Handschrift aus dem Haug'schen Nachlass in der Münchner Staatsbibliothek hatte ich zwar fortwährend zum Zweck der Vergleichung zur Hand, fand sie aber in den meisten Fällen völlig werthlos.

Das einzige Werk, das sich eingehender mit dem Thema beschäftigt, ist das vor ungefähr vierzig Jahren in Indien erschienene von N. C. Paul, A Treatise on the Yoga Philosophy, von dem mir die dritte Auflage, Bombay, 1888, vorliegt. Die Abhandlung hat allerdings als von einem Augenzeugen von Vielem des darin Beschriebenen herrührend ein gewisses Interesse;

II

leider fehlt aber insofern der streng wissenschaftliche Charakter, als der Autor weder Sanskrit versteht (siehe pref. p. II „my utter ignorance of the Sanscrit language“), noch mit den anatomischen und physiologischen Ansichten der alten Yogin bekannt zu sein scheint. Immerhin stimmen seine Angaben über die verschiedenen Uebungen mit Ausnahme von einem Fall, der Khecari Mudrâ, im Allgemeinen mit den Vorschriften der Hathapradîpikâ überein. Nach Paul (3. Aufl. S. 32) geht die Absicht des Yogin bei der Khecari Mudrâ darauf hinaus, mit der verlängerten Zunge die Stimmritze zu schliessen, während Svâtmârâma vorschreibt, man solle die Zunge in den Nasen-Rachenraum hinauf stecken. Nun ist es ja leicht möglich, dass die modernen Yogin, oder eine Sekte derselben, die Khecari wirklich so ausüben, wie sie von Paul beschrieben wird. Ebenso leicht möglich aber ist es, dass Paul sich die Sache bloss zur Erklärung so zurecht gelegt hat; denn er zitirt, allerdings ohne dass ihm das auffällt, selbst einen seiner Erklärung widersprechenden Fall (p. 52) von einem „lebendig begrabenen“ Yogin. „The man is said, by long practice, to have acquired the art of holding his breath by shutting the mouth and stopping the interior opening of the nostrils with his tongue.“ In dem andern von ihm zitirten Fall heisst es bloss: „the mouth was now opened and the tongue which had been closely applied to the roof of the mouth, brought forward etc.“; woraus sich allerdings keinerlei Schlüsse ziehen lassen, während im ersten Fall ohne Zweifel die von Svâtmârâma vorgeschriebene Khecari zur Anwendung kam.

Von Sanskritwerken, die sich speziell mit Hathayoga beschäftigen, habe ich ausserdem benützt: Gorakshasataka, Calicut 1891 und Gheraṇḍa Samhitâ, Calicut 1877; beide herausgegeben von Bhuvanacandra Vasâka.

Einige Termini technici.

Yama, Niyama. Haṭhapradîpikâ erwähnt (ebenso wie Vasishṭhasamhitâ, Oxf. Hschrft.) zehn Yama und zehn Niyama (I. 17. 18). Dagegen finden wir bei Patanjali (Yogasûtra II. 30. 32) bloss fünf Yama, nämlich: Ahimsâ, Wahrheitsliebe, Ehrlichkeit, Keuschheit und Armuth (aparigraha); und fünf Niyama: Reinheit, Zufriedenheit, Askese, Studium (svâdhyâya) und Gottergebenheit. Ebenso Paul. Im Text der Haṭhapradîpikâ erscheint die Aufzählung der Yama und Niyama als Zitat und wird vom Commentar gar nicht berücksichtigt. Unter Niyama kommt „tapas“ zweimal vor; ich habe es das erste Mal durch „Inbrunst“, das zweite Mal durch Askese übersetzt. Aber selbst dann bekommt man die zehn Niyama nur, wenn man siddhânta-vâkyasravaṇam zerlegt und durch „Studium der Lehrbücher“ und „Studium der Vorschriften (des Lehrers)“ übersetzt. I. 38 begegnen wir ausserdem einer dem Zitat über Yama und Niyama durchaus widersprechenden Ansicht: Als erstes der grossen Gelübde (yama) wird daselbst „Mässigkeit im Essen“ (mitâhâra) erwähnt, als erstes der kleinen Gelübde (niyama) „Ahimsâ“.

Diese Śloka über Yama und Niyama fehlen vollständig in beiden von mir konsultirten Handschriften des India Office: Ballantyne 3101 und Colebrooke 355. Die Handschrift der Bodleiana zu Oxford enthält die Śloka, gibt aber statt siddhânta-vâkyasravaṇam bloss siddhântasravaṇam caiva.

Kanda. Dieses Wort, das sonst „Anschwellung, Knollen“ bedeutet, bezeichnet hier eine bestimmte Stelle im Unterleib. Die nähere Beschreibung finden wir III. 113, wo es heisst,

IV

„der Kanda sei eine Spanne über dem Mūlasthāna (pudendum), 3 Zoll im Durchmesser, weich und glänzend“. Auch das Gorakṣaṣataka (sl. 25) gibt eine ähnliche Stelle: „Ueber dem penis und unter dem Nabel ist der Kandayoni gleich einem Vogelei. Dasselbst entspringen die 72000 Adern.“ Schon in Bezug auf letztere Vorstellung ist der Kanda sehr wichtig; ausserdem soll aber daselbst die Kuṇḍalī verweilen. Der Yogin trägt über der Stelle ein gürtelartiges Kleidungsstück, das beim Aufwecken der Kuṇḍalī (III. 112) zur Verwendung kommt. Wahrscheinlich ist dieser Kanda ein Phantasieprodukt der Yogin, denn etwas derartiges existirt meines Wissens zwischen pudendum und Nabel gar nicht. Vielleicht auch ist die obige Beschreibung bloss eine Uebertreibung von dem Aussehen eines Lymphganglion, das aber nie grösser wird als eine Bohne und ausserdem kaum weiss zu nennen wäre.

Nāḍī wird im Haṭhayoga ausschliesslich in der Bedeutung von „Röhre“, gebraucht. Das geht schon daraus hervor, dass an den vier Stellen (I. 39, 55. II. 4. IV. 18), an denen das Wort vorkommt, immer zugleich das Ausreinigen der Nāḍī erwähnt wird; und zwar dienen die Nāḍī, die hier zur Verwendung kommen, bloss zum Durchgang des Athems. Bei den älteren indischen Philosophen umfasste der Begriff Nāḍī sowohl Arterien, als auch Venen, Lymphgefässe und Nerven. So heisst es Chând. Up. VIII. 6, die Adern, die vom Herzen ausgingen, seien braun, weiss, blau, gelb und roth. Auch verlegten die älteren Upanishad den Ursprung der Adern (bloss 101) ins Herz. Dagegen finden wir nicht nur im Haṭhayoga, sondern auch in den jüngsten Upanishad, wie Kshurikâ, Ind. Stud. II, 172, die Ansicht vertreten, dass die Nāḍī, und zwar 72000, in der Nabelgegend entspringen, oder nach Haṭhayoga genauer am Kanda. Diese Idee verdankt wohl ihr Entstehen unter Anderm der Beobachtung der Adern des Mesenterium, theils vielleicht auch der Thatsache, dass bei korpulenten Personen die oberflächlichen Venen des Unterleibs in Folge ihrer Blutüberfüllung ganz deutlich durch die Haut hindurch sichtbar werden und einen baumartig verzweigten Anblick bieten.

Was die Ansicht des Hohlseins speziell der Arterien betrifft, so ist dieselbe auch im klassischen Alterthum vertreten. Bekanntlich hat erst Galen dieselbe widerlegt. Vergl. dazu Haeser, Geschichte der Medizin Bd. I. p. 227 und Sir W. Turner in „Anatomy“ Encyc. Brit. Vol. I. p. 799 ff. Sie war scheinbar begründet durch die Beobachtung, dass nach dem Tod allerdings die Arterien leer erscheinen, wenn das Blut sich in Venen und Capillarien anstaut. Die indischen Anatomen scheinen derselben Ansicht gehuldigt zu haben; denn nach Suśruta III. 7 entspringen in der Nabelgegend 40 Adern (sirâ), von denen zehn hauptsächlich zur Cirkulation der Luft dienen. Diese zehn sind roth und enthalten ausser Luft noch Blut, Galle etc.; der Luftgehalt ist jedoch, wie gesagt, am grössten. Auch finden wir bei Suśruta die Vorstellung von Unreinigkeiten, die sich in den Luftgefässen ansammeln, die Cirkulation der Luft hemmen, und auf deren Entfernung die Yogin so unendliche Mühe verwenden.

Auch Goraksha spricht vom Reinigen der Nâḍi (śodhanam nâḍijâlasya śl. 77), und Gheraṇḍa gibt eine längere Auseinandersetzung der Nâḍisuddhi (V. 32 ff.).

Aus Obigem geht hervor, dass es kaum statthaft ist, so lang ausserdem prâṇa mit „breath“ übersetzt wird, wenn Dvivedi in „The Yoga Sûtra“ (III. 31) die Kûrma-nâḍi erklärt als „the nerve wherein the breath called kûrma resides“.

Von den im Gorakshaśataka aufgezählten zehn Nâḍi werden in der Haṭhapradipikâ nur drei mit Namen erwähnt: Iḍâ, Pingalâ und Sushumnâ, welche drei auch die einzigen sind, die in den Uebungen zur Verwendung kommen.

Brahmarandhra. Schon im II. Ait. Ar. (IV. 3) wird die Thüre Vidriti, eine der Schädelnâthe, erwähnt, durch die der Atman in den Körper gelangt; welche von den Nâthen gemeint ist, wird nicht gesagt. In der Dhyânav. Up. Ind. Stud. II. 5 dagegen wird die Stelle, an der nach indischen Vorstellungen die Seele den Körper verlässt, ganz deutlich bezeichnet. Vers 23 lautet: „Zwischen den Brauen aber ist die Stirne, in der Nase aber an der Wurzel erkenne man den Sitz des Unsterblichen.“ Ebenso heisst es Yogatattva Up. 14 Ind. Stud. II. 50:

„Zwischen den Brauen inmitten der Stirn, da weilt das Unerkennbare.“ Dieser Ansicht schliesst sich auch die Haṭhapradīpikā an, so IV. 48: „Zwischen den Brauen ist das Śivasthâna, dort wird das Bewusstsein vernichtet.“ Auch der Commentar wird nie müde zu versichern, dass das Brahmarandhra sich „bhrûmadhye“ befinde. Wenn nun auch die sutura frontalis an Schädeln von Erwachsenen gewöhnlich nicht mehr zu sehen ist, so mag doch ihr zeitweiliges Vorkommen hie und da bemerkt worden sein, und die Philosophen in der Ansicht bestärkt haben, dass hier die Seele den Körper verlasse. Auffallend ist dabei allerdings, dass der Anatom Suśruta (III. 5) bloss von fünf Nâthen (sevanyah) weiss, also wahrscheinlich die Stirnnath nicht gekannt hat. Nach Dhyânav. Up. Ind. Stud. II. 5. würde man hauptsächlich an die sutura transversa zu denken haben, die Nase und Stirnbein verbindet. Bemerkenswerth ist noch eine Abweichung von dieser Lokalisierung des Brahmarandhra, die sich im Rasikaramaṇa (Cod. Bod. p. 149) findet. Es heisst daselbst, das siebente Cakra, Brahmarandhra, sei im Golhâṭamaṇḍala. Da sich nun nach Śloka 31. ibid. bereits das sechste Cakra, nämlich Ajnâcakra, das nach Haṭhapradīpikā mit dem Brahmarandhra identisch ist, bhrûmadhye befindet, so müsste dem Rasikaramaṇa zufolge das Brahmarandhra irgendwo anders, etwa an der Vorderhauptfontanelle, zu suchen sein.

An der Vorderhauptfontanelle befindet es sich auch nach einer amüsanten Abbildung eines kataleptischen Yogin in „The Philosophy and Science of Vedanta and Raja Yoga by the Mahatma Jnana Guru Yogi Sabhapati Swami, Edited by Sri Chandra Vasu, Lahore 1888.

Eine hervorragende Rolle spielt das Brahmarandhra in den Yogaübungen als Endstation des Athems in der Sushumnâ. Davon aber, dass der Athem etwa durch das Brahmarandhra den Körper verliesse, wie Kshur. Up. 13 (Ind. Stud. II, 172) vgl. auch Chândogya Upanishad VIII. 6. 6, ist in der Haṭhapradīpikâ nirgends die Rede.

Einmal (III. 4) erscheint Brahmarandhra auch als Synonymon von Sushumnâ, was aber gewiss nur ein Fall von pars

VII

pro toto. Mit Ausnahme dieser einen Stelle sind die Begriffe Brahmarandhra und Sushumnâ streng geschieden.

IV. 76 kommt als Synonymon von Brahmarandhra auch Sarvapîṭha vor.

Ida, Pingalâ, Sushumnâ. Diese drei Nâḍi sind, wie bereits erwähnt, die einzigen, die im Haṭhayoga praktisch zur Verwendung kommen. Synonyma finden sich im vorliegenden Werk für Idâ: Candra (II. 9) und Soma (III. 28); für Pingalâ: Sûrya (II. 7) und für Sushumnâ: Paścima (I. 29), Brahmanâḍi (II. 66) Śûnyapadavî, Brahmarandhra, Mahâpatha, Śmaṣâna, Śâmbhavi, Madhyamârga (III. 4), Agni (III. 28) und Paścima-pathin (III. 74).

Schon Chând. Up. VIII. 6 und Kath. Up. VI. 16 wird die Sushumnâ erwähnt, wenn auch der Name selbst noch nicht vorkommt: „Eine von den Adern, die vom Herzen ausgehen, führt zum Kopf.“ Dem Namen Sushumnâ begegnen wir Maitr. Up. VI. 21: ūrdhvagâ nâḍi sushumnâkhyâ prâṇasaṃcârîṇi tâlv-antarvicinnâ; ebenso nach Deussen, Syst. d. Vedânta p. 409 in den Commentaren zu Bṛih. Âr. Up., Praśna Up., Taitt. Up. und Kath. Up. Als Umschreibung für den Namen wird öfters mûrdhanyâ nâḍi gebraucht. Nach den älteren Upanishad entspringt die Sushumnâ im Herzen gleich den übrigen Nâḍi; erst in den jüngeren Upanishad wie Dhyânavindu Ind. St. II. 171 und Kshurikâ Ind. St. II. 3, wird in Folge der veränderten Ansicht über den Ursprung der Adern im Allgemeinen auch der Ursprung der Sushumnâ in die Nabelgegend verlegt. Die Kshurikâ bringt gewissermassen ein Kompromiss der beiden Ansichten; denn sie sagt: „Vom Nabel führe man den Athem zuerst in's grosse Haus des Purusha (in's Herz) und dann zwischen die Augenbrauen.“

Idâ und Pingalâ kann ich erst in einer der jüngeren Upanishad, nämlich Kshurikâ, Ind. Stud. II, 172 erwähnt finden, desto häufiger sie oder ihre Synonyma in der Haṭhapradîpikâ. Wie in Kshur. Up. so erscheint auch hier Idâ als die linke Nâḍi, Pingalâ als die rechte und Sushumnâ in der Mitte (II. 10). (Bekanntlich verlegte Wilson in seinem Wörterbuch irrthüm-

VIII

licherweise auch die Idâ auf die rechte Seite.) Alle drei entspringen in der Nabelgegend, am Kanda, und führen zum Kopf; und zwar hat man sich das so vorzustellen, dass die Sushumnâ Nabelgegend und Kopf in ziemlich gerader Linie verbindet, während Idâ und Pingalâ in das untere Ende der Sushumnâ münden. Dazu vergleiche III. 27: „Ist der Athem über Idâ und Pingalâ hinaus, so bewegt er sich in der Sushumnâ.“ Was die Kopfenden betrifft, so ist die Vorstellung nicht weniger klar. Je nachdem man durch das linke oder das rechte Nasenloch einathmet, gelangt der Athem in die Idâ oder in die Pingalâ (vergl. die verschiedenen Kumbhaka Cap. II der Uebersetzung). Aus III. 52. 53 schliesse ich, dass die Nasenhöhlen bloss zu den beiden Adern führen, diese selbst aber erst im oberen Theil des pharynx anfangen; denn dieser Stelle zufolge münden fünf, nach Commentar auch sieben, Adern in die Höhlung über der uvula, also in den pharynx, und darunter sind nach Commentar Idâ, Pingalâ und Sushumnâ. Ueber das Kopfende der Sushumnâ finden wir weitere Angaben bei Anlass der Erklärung der Khecarî, die auch jeden Zweifel über die Vorstellung der Yogin beseitigen müssen. „Mit der Zunge in der oberen Rachenhöhle verweile man etc.“ (III. 38); und „Man fülle die Sushumnâ im hinteren Theil des Mundes mit der Zunge“ (IV. 46). An der Stelle in Maitr. Up. VI. 21: „ûrdh-vagâ nâdî tâlvantarvicinnâ“ wäre daher wohl das tâlvantarvicinnâ nicht zu übersetzen, wie Max Müller es übersetzt (Sacred Book of the East, Vol. XV), mit „is divided within the palate“, sondern eher wie Regnaud „qui se termine au milieu du palais“ (Matériaux pour servir à l'histoire de la philosophie de l'Inde II. 192); es sei denn, dass die alten Philosophen sich die Nasenhöhlen als Ausläufer der Sushumnâ dachten.

Da nun selbstverständlich diese Vorstellungen der anatomischen und physiologischen Wirklichkeit nicht entsprechen, so stellt sich uns die Frage entgegen: Was gab die Veranlassung zu diesen Ideen? Bei Suśruta finden wir weder Idâ, noch Pingalâ, noch Sushumnâ, noch überhaupt etwas derartiges, zugleich aber wohl kaum ein einzige Stelle, die im Widerspruch

IX

stünde wenigstens mit den physiologischen Ideen der Yoga-philosophen. Die Arterien dienen auch nach Suśruta dazu, die Luft im Körper zirkuliren zu lassen, nur heissen sie nicht wie bei den Philosophen Nâḍi, sondern Sirâ. Nach Haeser, Geschichte der Medizin, 3. Aufl. Jena 1875 Bd. I p. 21 sollen weder Caraka noch Suśruta den Puls berücksichtigen. Nach T. A. Wise aber (Commentary on the Hindu System of Medicine, Calcutta 1845) herrscht in dieser Beziehung über das Verfahren des indischen Mediziners nicht der geringste Zweifel: „The two vessels of the hand are however the principal; and if their contents flow naturally the person will live and do well. In these situations are the vessels containing the indications of life, and a sensible physician will examine them all, and if air flows naturally it will be favourable. . . . This air produces the pulse. Physicians feel the pulse at the wrist, ankles, temples, and sometimes at the nose or neck. When the pulse is to be judged of, three fingers are to be put upon the vessel at the wrist; the first, next the hand, represents or indicates the air etc. (ibid. p. 62). Wenn also der indische Mediziner den Puls des Patienten fühlte, so wollte er untersuchen, ob die Luft normal sich durch den Körper bewege. Unter anderm wurden zu diesem Zweck auch die beiden Halsschlagadern befühlt (Wise, Syst. Hind. Med. p. 62). Selbst dem Laien musste daher der Gedanke kommen, dass sich rechts und links am Halse eine bedeutende Luftader befinde; und diese beiden Adern dann mit den Nasenhöhlen in Verbindung zu bringen, resp. mit dem oberen Theil der Nasen-Rachenhöhle, bot dem Laien, und das war der Yogin, keine besonderen Schwierigkeiten mehr. Idâ und Pingalâ entsprächen also unsrer carotis laeva und dextra. Dass dies so ist, geht, wie ich glaube, ganz deutlich aus den Vorschriften zum Jālandharabandha hervor. III. 70 heisst es: „Den Hals zusammendrückend (d. h. so dass der Hals zusammengedrückt werde) lege man das Kinn fest auf die Herzgegend.“ Ferner: „Durch dieses Zusammendrücken des Halses schliesse man fest die beiden Nâḍi Idâ und Pingalâ“ (III. 73). Von der Sushumnâ haben wir bereits den obersten Theil, der unserem Nasen-Rachenraum

entspricht, und über die Fortsetzung nach unten, die immer zwischen Idâ und Pingalâ zu bleiben hat, können wir ebenso wenig im Zweifel sein: das ist die trachea. Die Versuchung liegt hier nahe an eines der Synonyma der Sushumnâ zu denken, an Śūnyapadavi (der leere Weg); der Name liesse sich aber auch anders übersetzen: „Der Weg zum Leeren“, besonders wenn Śūnya = Brahmarandhra genommen wird (vergl. IV. 10).

Bis zum Schlüsselbein konnte der Yogin den Lauf der drei Adern bequem verfolgen; hinter den Rippen war das natürlich nicht mehr möglich. Da aber die drei Adern beim Eintritt in den Brustkasten so schön nebeneinander her liefen, so hatte er doch schliesslich keinen Grund anzunehmen, dass sich dieselben in der Brust anders zu einander verhalten könnten als im Hals. Die spärlichen und ausserdem ziemlich vagen anatomischen Ausführungen, resp. Aufzählungen, eines Suśruta werden den Yogin in seinen anatomischen Vorurtheilen ebenso wenig gestört haben, als die Therapeutik des Suśruta ihn daran verhinderte, sich seine eigene Hausapotheke aus Asana, Kumbhaka und Mudrâ zusammenzustellen.

Was den Unterleib betrifft, so ist es zum Mindesten merkwürdig, dass der Yogin den Kanda, in dessen Umgegend sämtliche Nâḍî, also auch Idâ, Pingalâ und Sushumnâ entspringen, halbwegs zwischen Nabel und pudendum verlegte, also auf eine Fläche ungefähr horizontal mit dem fünften Lendenwirbel, und dass in Wirklichkeit auf der Höhe zwischen dem vierten und fünften Lendenwirbel, die aorta abdominalis sich in die beiden arteriae iliacae verzweigt. Ich glaube, es liegt durchaus nicht ausserhalb des Bereichs der Möglichkeit, dass diese anatomische Thatsache schon in ziemlich früher Zeit zur Kenntniss des einen oder des andern Yogin gelangte, der natürlich nichts Eiligeres zu thun hatte, als dieselbe auf seine Weise zu deuten und seiner Theorie zu Nutze zu machen. Er hielt eben die aorta abdominalis für die Fortsetzung der trachea. Für die Ansicht der Yogin, dass die drei Adern am Kanda zusammentreffen, vergleiche ferner III. 109: „Zwischen Gangâ und Yamunâ sitzt eine büssende junge Wittwe“ und: „Idâ ist die verehrte Gangâ,

XI

Yamunâ ist Pingalâ, und zwischen Idâ und Pingalâ sitzt die junge Wittwe Kuṇḍali (die sich am unteren Eingang in die Sushumnâ aufhält) III. 110.

Das P. W. gibt für Sushumnâ die Carotis, was schon deshalb nicht zutrifft, weil es eine rechte und eine linke Carotis gibt, und die Sushumnâ auf jeden Fall als Einheit aufzufassen ist. Gough in „The Philosophy of the Upanishads“ behauptet, die Sushumnâ sei „the coronal artery“. In der englischen Terminologie der Anatomie existirt aber der Ausdruck „coronal artery“ ganz einfach nicht. Selbst Quain will nichts von ihr wissen; und die Antwort auf direkte Anfragen bei Medizinern in England lautete: „Unbekannt.“ Was Gough und Dvivedi (Yoga Sûtra p. 69) unter coronal artery verstehen, wird einigermaßen verständlich aus Taylors Summary of Patanjali Sûtra in „The Yoga Philosophy“ (Bombay 1882): The heart is the supposed seat of the soul, and its supposed passage at death is through the coronal artery passing through the throat to the centre of the skull etc.“ Das kann nur die carotis sein; aber auch hier fragt es sich wieder: Welche carotis? die rechte oder die linke? Denn wenn überhaupt Etwas über die Sushumnâ sicher ist, so ist es, dass es nur eine Sushumnâ gibt. Der Ausdruck carotis communis könnte einen Laien allerdings irre führen, er kommt aber sowohl der rechten carotis als auch der linken zu, die beide ganz unabhängig von einander aus dem Bogen der aorta entspringen.

Angeregt durch den philosophischen Mystizismus der modernen Theosophen, denen die naive Physiologie ihrer Geistesverwandten, der indischen Yogin, ein Dorn im Auge sein mochte, ist in neuerer Zeit von Râma Prasâd in „Natures Finer Forces“ (London 1890) der Versuch gemacht worden, Sushumnâ, Idâ und Pingalâ auf etwas mystische Weise zu erklären. Râma Prasâd übersetzt prâṇa je nach Bedürfniss als Athem, Nervenkraft etc.: „All the manifestations of life in the body are called minor prâṇas“ (p. 250). Nâḍi definirt er: a tube, a vessel or even a line along which something flows, be it a liquid or the current of a force (p. 247). Abgesehen von dem „liquid“, wo

vielleicht „fluid“ richtiger wäre, denn nach p. 34 fallen auch die Bronchien unter den Begriff Nâḍi, so ist es ja ganz richtig, dass sogar die indischen Anatomen wie Suśruta (vergl. Suś. III 7. 9) Nerven, Blutgefäße und Bronchien durcheinander werfen, und der Yogin nun vollends. Andererseits steht die Thatsache unerschütterlich fest, dass der Yogin, der sich mit den Uebungen des Haṭhayoga beschäftigte, wenn er von prâṇa sprach, nichts Anderes meinte als eben „vâyu“, die Luft, die wir einathmen. Unter Idâ versteht Prasâd sämtliche Nâḍi, ob Blutgefäße, Nerven oder Athemgefäße, auf der linken Seite des Körpers, in spezieller Bedeutung den linken nervus sympathicus (243); unter Pingalâ sämtliche Nâḍi auf der rechten Seite, speziell den rechten nervus sympathicus (p. 249); unter Sushumnâ sämtliche Nâḍi in der Mitte des Körpers, speziell das Rückgrat. Die Rückgrattheorie hat übrigens schon Anquetil du Perron in seinen Bemerkungen zu Yogaśikshâ Up. aufgestellt: *spina media dorsi in cujus medio vena sushumnâ est* (Ind. Stud. II, 48). Dass man zur Zeit der Haṭhapradîpikâ bei Erwähnung von Idâ, Pingalâ und Sushumnâ weder an die nervi sympathici, noch an ganze Systeme von Nâḍi, noch an das Rückgrat dachte, geht aus den oben bereits angegebenen Gründen hervor; und auch zur Zeit der Maitr. Up. hat man kaum unter Sushumnâ das Rückgrat verstehen können; dafür bürgt uns sicher die bereits angeführte Stelle Maitr. Up. VI. 21, wo von der Sushumnâ gesagt wird, sie sei *tâlvantarvicinnâ*, gleichviel ob man das nun übersetze „divided within the palate“ wie Max Müller, oder „qui se termine au milieu du palais“ wie Regnaud.

Zum Schluss möchte ich noch die Ansicht des bereits erwähnten Sabhapati Swami anführen, dem zufolge (Philos. and Science of Vedanta p. 11) die Sukhmana, die in sich drei Röhren enthält (*Idalaka vasi*, *Sukhmana vasi*, *Pingla vasi*), vom Brahmarandhra bis zur Kundlee in der Linga-Gegend läuft. Von dort steigt sie wieder aufwärts zum Brahmarandhra, heisst aber auf dem Rückweg Kumbhaka, und die drei in ihr enthaltenen Röhren heissen nun: *Rechak chandra kala vasi*, *Kumbhak agni kala vasi* und *Pûrak Surya vasi*.

XIII

Mit einem derartigen Phantasiegebilde lässt sich natürlich im Haṭhayoga Nichts anfangen. Es ist auch ausschliesslich für den weit mystischeren Rājayoga berechnet.

Kuṇḍalī. Synonyma für dieselbe sind: Kuṭilāngī, Kuṇḍalinī, Bhujangī, Śakti, Iṣvarī, Arundhati (III. 104), Phapāvātī (III 112), Mahāśakti (IV. 10) und Parameṣvarī (III 109). Einige dieser Synonyma zeigen, welchen Begriff sich der Yogin von der Gestalt der Śakti des Adhâracakra machte. Sie wird auch an andrer Stelle (III. 108) geschildert als „von gekrümmter Gestalt und schlangenähnlich“. Nach Gorakṣaṣataka ṣl. 47 ist sie achtfach geringelt; nach Gher. Samh. III. 49 bloss dreieinhalbmal. Sie weilt über dem Kanda (III. 107) und zwar schläft sie und versperrt mit ihrem Gesicht den Eingang zur Sushumnâ (III. 106). Einmal Morgens und Abends scheint sie 1½ Stunden lang aus Pingalâ Nahrung zu sich zu nehmen (III. 112). So lange sie schläft, kann auch der Athem aus Idâ und Pingalâ nicht durch die Sushumnâ zum Brahmarandhra gelangen. Um sie zu wecken, bedient sich der Yogin verschiedener Hilfsmittel, wie Matsyendrâsana, Bhastrikâ-Kumbhaka, oder auch eines besonderen Kleidungsstücks, das er über der Kandagegend trägt, welche Methoden aber alle darauf hinauslaufen, einen Druck auf den Theil des Unterleibes auszuüben, in dem die Kuṇḍalī sich aufhält; auch durch die Wärme des Magenfeuers kann sie geweckt werden. Sie, die bis dahin zusammengeringelt am Eingang lag und der Luft den Weg versperrte, streckt sich jetzt steif aus und begibt sich in die Sushumnâ, so dass der Athem an ihr vorbei kann (III. 68, 69).

Ueber den Ursprung dieser Prâṇaśakti, der Kuṇḍalī, kann ich nichts Bestimmtes finden. Der Zeit der Upanishad gehört sie noch nicht an; selbst in den jüngsten Upanishad, die in den Indischen Studien besprochen werden, kommt Nichts darüber vor. Aber bis zur Zeit des Verfassers der Haṭhapradīpikâ hatte sie sich bis zu einem solchen Grad von Wichtigkeit erhoben, dass Svâtmârâma sich zu der Behauptung berechtigt fühlte, die Lehre von der Kuṇḍalī umfasse alle Yogalehren (III. 1). Auch Gheraṇḍa versichert (III. 50): So lange die Kuṇḍalī schlafe,

entstehe das Wissen nicht, selbst wenn man zehn Millionen Yoga übe. In „Nature's Finer Forces“ gibt Prasâd den Versuch einer Erklärung, die ganz richtig sein mag, für die er aber leider keine weitere Autorität erwähnt: This power sleeps in the developed organism. It is that power which draws in gross matter from the mother organism through the umbilical cord and distributes it to the different places, where the seminal prâṇa gives it form. When the child separates from the mother the power goes to sleep.“ (p. 189.) Dem Geheimniss auf den Grund zu gehen möchte etwas schwierig sein, so lang das vorliegende Material so spärlich ist. Ich selbst glaube, diese Kuṇḍalī ist ursprünglich die Stellvertreterin, vielleicht die Śakti (vergl. Hpr. IV 54, 102 und besonders Atmaśakti als Synonymon von Kuṇḍalī in Gheraṇḍasamb. III. 49) des Puruṣa, der zur Zeit der Upanishad, da die Nâḍī noch im Herzen entsprangen, im Herzen thronte. Als in späterer Zeit der Ursprung der Nâḍī in die Nabelgegend verlegt wurde, passte man die übernatürliche Macht, die an einem so wichtigen Punkt nicht fehlen durfte, den veränderten Verhältnissen an. Es musste dem Śivacultus Rechnung getragen werden, denn Śiva ist ja der Schutzgott der Yogin; und Kuṇḍalinī ist eine Form der Durgā, der Gattin des Śiva. Vielleicht wurde der Yogin durch allerhand ihm auf andere Weise unerklärliche Gefühle, die er beim Athemeinhalten empfand, in seinem Glauben an dieses Phantasiegebilde noch bestärkt; sicher thaten das die Geräusche, die er beim Nâḍānusandhāna hörte und zu hören glaubte, denn in der Haṭhapradīpikā heisst es ausdrücklich: „Was in der Form des Nâda gehört wird, das ist die Śakti.“ (IV. 102.)

Cakra. Zum Zweck des methodischen Konzentrirens der Gedanken theilt der Yogin den Körper vom Kopf bis zum anus in bestimmte mystische Kreise ein, die Cakra genannt werden. Nach Gorakṣaṣataka ṣl. 13 gibt es deren sechs, sechs auch nach Comm. zu III. 2, wo padmāni durch śaṭcakraṇi erklärt wird, nach Rasikaramaṇa (Cod. Bod.) aber sieben (und zwar trotz XIV. 2), indem das Brahmarandhra, das in der Haṭhapradīpikā mit dem zwischen den Augenbrauen befindlichen Ajnâcakra

zusammenfällt, auf den Scheitel des Kopfes verlegt wird. Sie sollen lotusartig geformt sein; so erscheint z. B. das Viṣuddhicakra, das nach Haṭhapradîpikâ auch Madhyacakra heisst, im Hals als sechzehnblättriger Lotus. Dass Monier Williams (Sausc. Dict.) das Viṣuddhicakra „between the frontal sinuses“ verlegt, beruht wohl auf einem Irrthum, denn Dvivedi (Vâkyasudhâ p. 10), Rasikaramaṇa (Cod. Bod.) XIV. 28, Haṭhapradîpikâ III. 73 und Gorakṣaśataka ṣl. 16 suchen dasselbe im Hals.

Haṭhapradîpikâ erwähnt III. 37 ein Vyomacakra, das ich sonst nirgends findet. Der Commentar scheint die Sachlage als bekannt vorauszusetzen. Immerhin glaube ich nach III. 37 annehmen zu dürfen, dass sich das Vyomacakra am Dreipfad, d. h. im oberen Theil des Nasen-Rachenraums befinde. III. 41 heisst es: „Weil das Bewusstsein sich in dem Raum zwischen den Augenbrauen (khe) befindet und die Zunge in eben diesem Raum (khe) u. s. w. Dazu bemerkt der Commentar: „khe bruvorantarvyomni carati cittam jihvâca“. Man hätte sich daher dieses Vyomacakra auf gleicher Höhe wie das Ajnâcakra vorzustellen, nur im Innern des Kopfes. Dass sich übrigens der Kapâlahuhara, der unserem Nasen-Rachenraum entspricht, nach den Begriffen der Yogin bis zwischen die Augenbrauen erstreckte, und der Yogin bei der Khecarî mit der Zunge diese Stelle zu berühren wähnte, könnte man überdiess aus III. 33 schliessen, wo die Vorbereitungen zur Khecarî beschrieben werden: „durch Schneiden, Hinundherbewegen und Melken verlängere man nach und nach die Zunge. Wenn man dann im Stande ist, damit die Stelle zwischen den Augenbrauen (bhrûmadhyam) zu berühren, so ist die Khecarî (resp. die Vorbereitung dazu) vollbracht“. Dieses bhrûmadhyam interpretirt der Commentar als bahirbhrûmadhyam; man scheint daher dieses bahirbhrûmadhyam als Massstab genommen zu haben für das antarbhrûmadhyam. Wahrscheinlich ist daher unter dem Vyoman oder Vyomacakra der obere Theil des Nasenrachenraums zu verstehen. Vergl. ausserdem IV. 45.

Auch hier dürfte es von Interesse sein zu untersuchen, inwiefern das Cakra einer anatomischen Wirklichkeit entspricht.

Dvivedi behauptet nämlich: „The padmas (=cakras) are supposed to be plexuses formed by nerves and ganglia at different places in the body (Yoga Sûtra, p. 53); ferner: „The most important of these so far as the arrangement of the nerves of the body is concerned is the nâbhicakra called manipura (ibid. p. 68)“. Da Dvivedi zugleich auch Ganglien erwähnt, so können wir annehmen, dass er hier unter nerves nicht Nâđi versteht, was sonst öfters bei ihm der Fall ist, sondern wirkliche Nerven. Dass sich in der Nähe von jedem Cakra ein Nervenplexus befindet, muss allerdings zugegeben werden; dabei müssen wir aber bedenken, dass es schwer wäre, die Hand auf irgend eine Stelle des Körpers zwischen Kopf und anus zu legen, in deren unmittelbarer Nähe sich nicht irgend ein plexus befände. Viel hängt natürlich davon ab, wie gross man sich ein solches Cakra vorstellt. Der bedeutendste plexus im Unterleib, der coeliacus, befindet sich kaum am Nabel selbst, sondern eher darüber: auch im Anâhatacakra würde der cardiacus nicht den Mittelpunkt bilden, denn auch er liegt ganz entschieden über dem Herzen.

Aus den Farben der verschiedenen Cakra lassen sich keinerlei Schlüsse ziehen; das Adhâracakra ist nach Dvivedi (Vâkya Sudhâ p. 10) gelb, nach Rasikaramaṇa (Cod. Bod.) roth; Adhishṭhâna nach Dvivedi weiss, nach Rasik. gelb; Manipura nach Dvivedi roth, nach Rasik. blau; Anâhata nach Dvivedi grün, nach Rasik. weiss; nur über die anderen Cakra stimmen Beide überein. Die Cakra werden daher wohl ganz willkürlich gebildet sein, ohne dass nothwendig ein besonderes Organ, z. B. ein Nervenplexus, zu Grunde liegt.

Candra. Ist Candra nicht das Synonymon von Idâ, so bezeichnet das Wort eine Stelle am Ende der Sushumnâ, die in der Yogapraxis eine bedeutende Rolle spielt. Nach Commentar zu III. 49 befindet sich dieser Candra zwischen den Augenbrauen links. Vergl. dagegen III. 79. Er sondert einen Saft aus, der Soma oder auch Amaravârūṇi genannt und durch die Wärme hervorgebracht wird, die (während der Khecari) das Eindringen der Zunge (in den Nasenrachenraum) erzeugt (III. 49). So erklärt auch der Commentar zu III. 44, Soma sei das Can-

XVII

drâṃṛita, das aus der Höhlung oberhalb der uvula herunterträufle. Von da falle er auf den sechzehnblättrigen Lotus (III. 51) d. h. auf das Viṣuddhicakra (im Hals). Und nun handelt es sich darum, dass kein Tropfen davon verloren gehe; denn der Soma, der aus dem Candra fliesst, das ist der Lebenssaft, und die Ursache des Todes ist der Verlust dieses Lebenssaftes (III. 52). Geht der Soma über das Viṣuddhicakra hinaus, so wird er von dem Verdauungsfeuer verschlungen (III. 77). Dies zu verhindern wendet der Yogin den Jālandharabandha an, den er ja auch zum Hemmen des Athems in Idā und Pingalā benützt; oder die Viparitakaraṇī, bei welcher der Kopf tiefer zu liegen kommt als der Nabel. Eine den Verstand des Europäers befriedigende physiologische Erklärung dieses indischen Begriffs zu liefern, bietet durchaus keine Schwierigkeit. Wahrscheinlich wird durch das Verweilen der Zunge im oberen Theil des Nasenrachenraums ein mechanischer Reiz auf die Schleimhaut desselben und vielleicht auch des meatus narium ausgeübt und in Folge dessen wird als Entzündungsprodukt eine besonders reichliche Flüssigkeit ausgesondert, etwa wie beim Schnupfen, die sich in dem Masse nur beim Anfänger zeigt. Sind die Schleimhäute einigermaßen gegen den Reiz abgehärtet, so entsteht keine Entzündung mehr, und die Flüssigkeit wird nicht mehr so reichlich ausgesondert; in diesem Fall hat der Yogin seinen Zweck erreicht und spricht von dem Festsein (sthīratva) des Candra (I. 27). Auf jeden Fall wird diese Flüssigkeit noch vermehrt durch das Sekret der Speicheldrüsen; denn sonst könnte der Yogin doch kaum ein genügendes Quantum von dem kostbaren Nass erhalten, um sich von der Fusssohle bis zum Kopf damit einzureiben (IV. 53). In Anbetracht der appetitlichen Natur dieses Soma, muss es uns komisch vorkommen, wenn Svātmârâma IV. 64 begeistert ausruft: „Verehrung sei dir, Sushumnâ, dir, Kuṇḍalī, dir, dem Candra entsprungener Nektar, dir Manonmanī, dir, grosse Śakti und dir, denkender Geist!“

Granthi. Nach III. 2, II. 67 und Com. und IV, 70 f. gibt es drei Granthi; und zwar befinden sie sich in der Mitte

XVIII

des Körpers, in der Sushumnâ: Brahmagranthi im Anâhatacakra (Com. zu IV. 70), Vishṇugranthi im Viṣuddhicakra (Com. zu IV. 73) und Rudragranthi im Ajnâcakra (Com. zu IV. 76). Die Aufgabe des Yogin besteht darin, durch Athemübungen diese Granthi zu lösen. Nicht dass sie etwa den Durchgang des Athems durch die Sushumnâ hinderten, sondern weil das Lösen derselben zum Entstehen des Nâda in den betreffenden Cakra beitragen soll. Was sich der Yogin unter diesen Granthi eigentlich vorstellt, ist diesen spärlichen Daten kaum zu entnehmen. In der Musik scheint der Begriff auch eine Rolle gespielt zu haben, denn im Râgavibodha (Cod. Bod.) ist vom Athem die Rede, der sich am Brahmagranthi befindet. Kaum aber kann ich mich der Ansicht des P. W. anschliessen, wonach man unter Brahmagranthi und Vishṇugranthi „bestimmte Gelenke im Körper“ zu verstehen hätte, denn von Gelenken in der Sushumnâ kann doch kaum die Rede sein. Natürlicher erscheint mir die Bedeutung „Verschlingung“. Für diese Bedeutung spräche auch die Stelle III. 124, „die Sushumnâ werde durch fleissiges Ueben gerade“. Auch Sabhapati Swami scheint derselben Ansicht zu sein, der Abbildung seines ekstatischen Yogin nach zu urtheilen.

Prâṇa. Als Prajâpati, um seine wie leblos dastehenden Geschöpfe zu beleben, sich in Luft verwandelte, um in dieselben hineinzufahren, gelang ihm dies erst, nachdem er sich fünffach zertheilt hatte, nämlich in prâṇa, apâna, samâna, udâna und vyâna. Die Luft, die aufwärts ging, war prâṇa, der abwärtsgehende Athem apâna, was diese beiden zusammenhielt vyâna. Samâna vertheilte die Nahrung im Körper und udâna beförderte das Genossene aufwärts oder abwärts (Maitr. Up. II. 6). Diese fünffache Eintheilung des prâṇa in prâṇa, apâna, samâna, vyâna und udâna findet sich immer wieder in den Upanishad, hie und da allerdings mit Abweichungen die Funktionen der verschiedenen prâṇa betreffend, oder näheren Ausführungen darüber. So versieht der apâna nach Praṣna Up. III. 5 die Funktionen der Ausscheidung und der Fortpflanzung, der prâṇa

weilt in Augen und Ohren und geht durch Mund und Nase. Nach Amṛitanāda Up. dagegen weilt der prāṇa im Herzen. Chând. Up. V. 19 bringt prāṇa in direkte Beziehung mit dem Gesichtssinn, V. 20 den vyāna mit dem Gehör und V. 21 den apāna mit der Sprache. Trotz dieser physiologischen Thätigkeit der prāṇa aber lassen sich aus den älteren Upanishad leicht Belege bringen für die Ansicht, dass zu ihrer Zeit, wenn auch nicht immer, so doch oft, die Natur der prāṇa geistig aufgefasst wurde. Wahrscheinlich ihrer mysteriösen Formlosigkeit wegen werden prāṇa etc. an einer Stelle geradezu mit der Allseele identifiziert: yaḥ prāṇena prāṇiti sa ta âtmâ sarvântarah etc. (Bṛih. âr. Up. III. 4.)

Als aber die späteren Philosophen der grauen Theorie überdrüssig wurden und anfangen, ihre Ideen in die Praxis umzusetzen, da mussten auch die Begriffe materialistischer werden, denn mit einem Mittelding zwischen Geist und Materie lässt sich nur schwer hantiren. Aber nicht nur vollständig materialisirt finden wir den prāṇa im Haṭhayoga, sondern auch bedeutend vereinfacht. Mit vyāna, samāna und udāna weiss der praktische Yogin nichts anzufangen; es finden daher bloss prāṇa und apāna Verwendung und zwar in derselben Bedeutung wie in den Upanishad (z. B. chând. Up. I. 3) prāṇa als der aufwärtsgehende Athem und apāna als der abwärtsgehende.

Auf die verschiedenen Methoden der Verwendung von prāṇa und apāna und auf die Vorstellungen über das Athmen überhaupt werde ich unten näher eingehen.

Pûraka, Recaka, Kumbhaka. Von diesen bedeutet Pûraka das Einziehen der Aussenluft, aber nicht wie Monier Williams (Sansc. Dict.) behauptet: closing the right nostril and drawing up air through the left. Nach Haṭhapradîpikâ ist es gleich, ob man durch das rechte Nasenloch einathmet (II. 48) oder durch das linke (II. 7) oder durch beide (II. 51) oder gar durch den Mund (II. 54); ebenso verhält es sich mit dem Recaka, dem Ausathmen des eingehaltenen Athems. Kumbhaka bedeutet in erster Linie das Hemmen des Athems durch Jâlandhara und

andere Bandha. Nach Haṭhapradīpikā II. 71. ff. kann aber Kumbhaka ausserdem eingetheilt werden in Sahitakumbhaka und Kevalakumbhaka. Von diesen bedeutet Kevalakumbhaka das eigentliche Hemmen des Athems ohne Rücksicht auf die besondere Art des Pûraka und Recaka. Unter Sahitakumbhaka dagegen versteht man die verschiedenen Methoden des Kumbhaka wie Sûryabhedana, Ujjâyi etc. Man wird aber finden, dass dies nicht sowohl verschiedene Methoden von Kumbhaka als vielmehr von Pûraka und Recaka sind; denn der Kumbhaka bleibt immer der nämliche. Auch Svâtmârâma ist sich darüber praktisch ganz klar; so erwähnt er bei einer dieser Uebungen (Bhrâmarî) den Kumbhaka überhaupt nicht, sondern bloss Pûraka und Recaka.

Die Methode des Hathayoga.

Mit dem einzigen Mittel der Befreiung von Mâyâ, Karma und Samsâra beschäftigt sich schon die Philosophie der älteren Upanishad. Dieses einzige Mittel ist die Vereinigung des Individuums mit der Allseele (Brahma). Ist es dem Individuum gelungen, so behaupten die alten Philosophen, den einen Gedanken mit Ausschluss jedes andern zu erfassen, dass es keine Realität gibt ausser Brahma, dass alles andere Täuschung ist, hat es sich den Gedanken durch konsequente Konzentration so zu eigen gemacht, das in ihm die Ueberzeugung klar wird: aham brahma, so ist die Erlösung vollbracht. Die Täuschung verschwindet, der Einfluss des Karma ist vernichtet und die Leiden der Seelenwanderung sind überstanden.

Es muss früh aufgefallen sein, das eine derartige dauernde Konzentration des Denkvermögens auf einen Gedanken den Meisten nur möglich ist, wenn sie durch die äusseren Umstände begünstigt wird. Unter diese begünstigenden Umstände wird man in erster Linie das regungslose Verweilen in einer und derselben Stellung (Âsana) gezählt haben. Aber auch das Âsana selbst muss wiederum, wenn es erfolgreich sein soll, von dem Ort, an dem dasselbe ausgeführt wird, begünstigt und durch die Diät des Uebenden erleichtert werden. Daher auch die genauen Vorschriften über beide Punkte sowohl bei Svâtâmârâma als auch bei Gheraṇḍa. Die Vorschriften über die Zelle gehen darauf hinaus, den Yogin vor Klima, Menschen und Thieren zu schützen. Damit die Temperatur möglichst gleichmässig sei, soll die Zelle bloss mit einer kleinen Thüre versehen und mit

Kuhmist dick bestrichen sein; ausserdem muss sie sich in einem wohlregierten Lande befinden und zur grösseren Vorsicht noch von einer Mauer umgeben sein. Das Innere wird wohl im Ganzen nur mit dem Allernothwendigsten ausgestattet, da der Yogin Alles vermeiden muss, was seine Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen könnte; trotzdem empfiehlt das Nandikeṣvara-purâṇa (nach Com. zu Hpr.), man möge das Innere mit Malereien verzieren, so z. B. mit der Darstellung des Samsâra, einer grausigen Leichenstätte oder einer Hölle, damit dem auf Erfolg bedachten Yogin der Muth nicht sinke.

Die Nahrungsvorschriften empfehlen das Einfachste als dem Yogin zuträglich und stimmen im Ganzen recht gut mit den Ansichten des Suṣruta überein. Vergl. Suṣ. I. 21.

Hat nun der Aspirant, der seiner Sinne Herr ist, sich nach Mukti sehnt, mit Yama und Niyama vertraut ist und den Umgang mit Menschen und aller Sinnlichkeit entsagt hat, eine passende Zelle gefunden, so möge er im Frühling oder Herbst unter der Anleitung seines Lehrers zur Uebung der Âsana vorschreiten.

Die verschiedenen Âsana werden dem Śiva zugeschrieben, dem Schutzgott der Yogin, der auch unter den Siddha als Erster erwähnt wird, der überhaupt der Urheber der Haṭhavidyâ sein soll. So erzählt auch das Brahmavaivartapurâṇa, dass Śiva sein Weib Prakṛiti verstossen habe, weil er befürchtete, sie möchte ihn in seiner Andacht stören. Daher sei Śiva der erste Yogin. Nach Goraksha hat Śiva aus den ursprünglichen 8400000 Âsana 84 gewählt, die von Svâtmârâma auf 15 reduzirt werden; und selbst von diesen werden bloss vier speziell empfohlen: Siddhâsana, Padmâsana, Simhâsana und Bhadrâsana. Gheraṇḍa beschreibt zweiunddreissig, während Goraksha, der sich überhaupt immer sehr kurz fasst und sich nur mit dem Wichtigsten beschäftigt, bloss zwei erwähnt: Siddhâsana und Kamalâsana (= Padmâsana). Das Prinzip ist bei Allen dasselbe. Theoretisch steht es dem Yogin frei irgend eines derselben zu bevorzugen, praktisch scheinen aber Siddhâsana und Padmâsana hauptsächlich zur Verwendung zu kommen. Von Wichtigkeit

ist, dass man im Stande sei, längere Zeit ohne Beschwerde in einer und derselben Stellung zu verweilen. Dass diese Stellungen irgend welchen bedeutenden hindernden Einfluss auf den Blutumlauf hätten, lässt sich wohl nicht annehmen; selbst wenn, wie das bei manchen Âsana der Fall ist, die Ferse an das perinaeum gedrückt wird, wäre der auf die Kniekehlenpulsader ausgeübte Druck kaum stark genug, um einen wesentlichen Unterschied fühlbar zu machen.

Schliesslich ist noch der therapeutische Werth, den nach dem Begriff des Yogin das Âsana besitzt, hervorzuheben, der übrigens auch anderen Uebungen des Haṭhayoga zugeschrieben wird. Nicht nur wird das Verdauungsfeuer angefacht, sondern auch alle möglichen Krankheiten, selbst Wassersucht und Unterleibsgeschwüre, werden mit Hilfe des Âsana ohne Mühe geheilt. Ueberhaupt ist es bemerkenswerth, dass sich schon Śvet. Up. (II.) nicht mehr damit begnügt, dem Yogin das eine grosse Ziel vor Augen zu halten, die Vereinigung mit Brahma, sondern zu gleicher Zeit an das Verlangen nach körperlichem Wohlbehagen, vielleicht auch an die Eitelkeit, appellirt. Die jüngsten Upanishad wie Yogatattva, Amṛitanâda, Kshurikâ u. s. w. beschäftigen sich ohnedies mehr mit den Aeusserlichkeiten der Yogaphilosophie als mit irgend etwas Anderem. Auch bei Svâtmarâma kann man sich nicht immer von dem Gefühl befreien, das die Vereinigung mit Brahma und die Befreiung von Samsâra hie und da etwas stärker betont sein dürften im Gegensatz zu der Befreiung von Gulma und Dyspepsie und dem Erlangen der acht übernatürlichen Kräfte, wie die Kunst sich gross oder klein zu machen oder die Kunst zu fliegen. Es wird allerdings gleich zu Anfang der Haṭhapradîpikâ ausdrücklich bemerkt, dass Haṭhayoga bloss Mittel zum Zweck sei und zu Râjayoga führen müsse, d. h. dass das Nichtfunktioniren des Athems nur dann Werth habe, wenn dadurch das Nichtfunktioniren des Geistes herbeigeführt werde. Dieses Nichtfunktioniren des Geistes heisst dann Râjayoga, Samâdhi etc. und auch Râjayoga muss wiederum zu Kaivalya, der höchsten Glückseligkeit, führen. Auch in Betreff der Krankheiten könnte man einwenden, dass dieselben das

Erlangen von Samâdhi erschweren und daher zuerst aus dem Wege geräumt werden müssen. Dann bleiben aber immer noch die acht Zauberkräfte, die dem Yogin sehr oft vor Augen gehalten werden als Erfolg der einen oder der andern Uebung, und die mit Samâdhi absolut Nichts zu thun haben. Diese Zauberkräfte werden unter dem Namen „Siddhi“ zusammengefasst, welches Wort zu gleicher Zeit Erfolg bedeutet, und es muss gewiss auffallen, dass der Yogin sowohl, welcher bloss diese Kräfte besitzt, als auch der, welcher erlöst ist, „Siddha“ heisst. Auch zwischen Samâdhi und dem Verheissen von Jugend und Schönheit, die das Resultat von gewissen Uebungen sein sollen, wird es schwer fallen einen eigentlichen Zusammenhang zu entdecken.

Sollte der Yogin trotz dem krankheitzerstörenden Âsana immer noch an einem Uebermass von Fett oder Phlegma leiden, so hat er nun seinen Körper durch die sechs Uebungen: Dhauti (Hpr. II. 24), Basti (II. 26), Neti (II. 29), Trâṭaka (II. 31), Nauli (II. 33) und Kapâlabhâti (II. 35) zu behandeln. Von diesen sind Dhauti und Neti ziemlich kindisch; Basti, oder etwas Aehnliches, ist schliesslich auch in der europäischen Therapeutik zu finden, auch Nauli könnte denselben Zweck erfüllen wie Basti; Trâṭaka muss den Yogin unfehlbar in einen hypnotischen Zustand versetzen und ihm als Vorübung die später angeführten hypnosigenen Methoden erleichtern, d. h. ihn zur Hypnose prädisponiren; und auch Kapâlabhâti mag dem Yogin nicht schaden, der sonst alle Leibesübungen vermeidet, die den Blutumlauf fördern. Wie gesagt der Zweck dieser Uebungen ist, den Yogin von überflüssigem Fett und Phlegma zu befreien. Sie mögen nun diesen Zweck erfüllen oder nicht, auf jeden Fall aber sind es nicht Arten von „Selbstqual“, wie im Petersburger Wörterbuch von Dhauti, Neti und Nauli behauptet wird.

Endlich ist nun der Yogin im Stande sich mit dem Prâṇâyâma, dem Hemmen des Athems, zu beschäftigen, der den nach Erlösung sich Sehrenden doch immer wieder an seine individuelle Existenz erinnern musste. Derselbe soll nun seiner Thätigkeit beraubt werden, dadurch dass er an eine Stelle, das Brahma-

randhra, konzentriert wird, wie wir das schon Maitr. Up. VI. 21 finden. Dieses Konzentriren des Athems ist nämlich die Vorbereitung zum Konzentriren des Bewusstseins. Daraus ergibt sich auch der Hauptunterschied zwischen Haṭhayoga und Rājayoga; denn während im Ersteren das Nichtfunktioniren des Physischen, d. h. des Athems, die erste Stufe ist, der das Nichtfunktioniren des Geistigen, d. h. des Bewusstseins, als nothwendige zweite Stufe folgen und durch den Uebenden selbst hervorgebracht werden muss, so gibt es eigentlich im Rājayoga nur eine Stufe, das Nichtfunktioniren des Geistigen, dem dann das Nichtfunktioniren des Physischen von selbst d. h. ohne weitere Thätigkeit von Seiten des Uebenden, folgt.

Wie sich der Yogin die Einzelheiten des Athmungsprozesses vorstellte, lässt sich nicht mit Bestimmtheit sagen; wobei die Frage nicht ausgeschlossen ist, ob er sich überhaupt eine ganz klare Vorstellung darüber machte. In ihren allgemeinen Umrissen scheint aber die Idee folgende zu sein:

Es sind hauptsächlich drei Adern, durch die der Athem in den Körper gelangt, Idâ, Pingalâ und Sushumnâ, d. h. durch das linke Nasenloch, das rechte und die trachea. Mit dem linken und rechten Nasenloch hat man sich wahrscheinlich carotis laeva und dextra auf irgend eine Weise verbunden zu denken. Idâ und Pingalâ führen den Athem in die Nabelgegend, von wo aus er dann durch die 72000 Adern durch den Körper vertheilt wird. Der Hauptstamm von Idâ und Pingalâ steht aber in direkter Verbindung mit dem am Kanda befindlichen unteren Ende der Sushumnâ. Während jedoch Nichts dem Athem den Eintritt in das obere Ende der Sushumnâ verwehrt, stellen sich dem Eintritt in das untere Ende verschiedene Hindernisse entgegen, die bloss durch eifriges Ueben des Prâṇâyâma beseitigt werden können. Denn, abgesehen von den aus Galle, Phlegma etc. bestehenden Unreinigkeiten, schläft da unten die Kuṇḍali, die Prâṇaśakti, die zuerst geweckt werden muss, bevor der Athem an ihr vorbei in die Sushumnâ gelangen kann. Ist das geschehen, so vereinigt sich der durch Druck aufwärts gebrachte Apâna mit dem durch Druck abwärts gebrachten

Prâṇa, der augenscheinlich schon in der Sushumnâ vorhanden ist, und vereint gelangen sie zum Brahmarandhra. Dann tritt prâṇavṛttinirodha d. h. Stillstand der Thätigkeit des Athems ein.

Der Prâṇâyâma, auch Prâṇasamrodha genannt, besteht aus Pûraka (Einathmen), Kumbhaka (Anhalten) und Recaka (Ausathmen) und soll Morgens, Mittags, Abends und um Mitternacht ausgeführt werden, wobei man durch Idâ einathmet und durch Pingalâ ausathmet, oder umgekehrt; zwischen dem Einathmen und dem Ausathmen wird natürlich der Athem immer angehalten. Zum methodischen Reinigen der Nâḍî dienen die acht Kumbhaka (Hpr. II. 44), vergl. Einl. über Kumbhaka.

Um nun die Kuṇḍali zu wecken, die dem Athem von Idâ und Pingalâ den Eingang in die Sushumnâ versperrt, übt man mittelst einer Binde einen Druck auf den Kanda aus, oder man facht durch gewisse Athemübungen das Verdauungsfeuer an oder man übt die zehn Mudrâ (Hpr. III. 6 ff.). Auch hier wird es wohl dem Yogin freistehen, die eine oder die andere auszuwählen. Gheraṇḍa gibt nicht weniger als fünfundzwanzig, während Goraksha sich wieder mit den Wichtigsten begnügt. Die Beliebteste scheint die Khecarî zu sein, bei der die durch Melken verlängerte Zunge in die Nasenrachenhöhle hinaufgesteckt und der Blick starr auf die Stelle zwischen den Augenbrauen gerichtet wird. Aber auch der Jâlandharabandha, bei dem das Kinn auf die Brust gedrückt wird, kommt häufig besonders in Verbindung mit andern Mudrâ zur Verwendung. Er ist auch insofern von Interesse, als auch die christlichen Hesychasten denselben Bandha ausführten. So berichtet Deme-trius von Kydone (zitirt bei Stein, Studien über die Hesychasten): „die heiligen Mönche hätten behauptet, sie sähen bei einer gewissen Lage ihres Körpers staunenerregende Dinge; wenn sie nämlich das Haupt oder das Kinn an die Brust oder an den Nabel fest angedrückt, die Augen verdreht und das Athmen gehemmt hätten, so erblickten sie ein wunderbares Licht und genossen eine unversiegbare Lust“. Das klingt beinahe wie ein Abschnitt aus der Haṭhapradîpikâ! Zur ebenso interessanten Philosophie dieser Mönche, vergl. das I. Kap. der „Mystischen

XXVII

Theologie“ von Dionysius (zitirt von Engelhardt in Ilgens Zeitschr. für hist. Theol. Bd. VIII).

Das den meisten Mudrâ unterliegende Prinzip ist im Ganzen sehr naiv. Der durch Idâ oder Pingalâ an das untere Ende der Sushumnâ gelangte Athem soll, anstatt sich wieder durch Pingalâ oder Idâ zu entfernen, mit Gewalt durch den Eingang der Sushumnâ gedrückt werden; das geschieht durch Schlagen der Hinterbacken mit den Fersen, durch Druck auf das perinaeum oder auf die Nabelgegend und durch Zusammendrücken des anus. Ich erwähne dies hauptsächlich, um den rein physisch materiellen Charakter des Prâna im Hathayoga ausser Zweifel zu stellen im Gegensatz zur phantastischen Interpretation moderner Theosophen. Die Khecari Mudrâ hat zum Zweck, den vom Candra herabträufelnden Soma (vergl. Einl. über Candra) aufzuhalten, wohl aber auch den Nasenrachenraum und damit dem Athem den weiteren Zugang durch die Nase zu versperren, während der Jâlandharabandha sämtliche Nâdi mit Ausnahme der Sushumnâ schliessen soll.

Man sollte denken, dass nach all den „sicher“ wirkenden Mitteln wie Âsana, Kumbhaka und besonders Basti, Trâṭaka etc., die der Yogin bereits angewandt hat, in dem Körper desselben sich auch nicht die geringste Spur von einer Krankheit mehr finden könnte. Nichtsdestoweniger werden wieder einige der Mudrâ gegen Krankheiten wie Auszehrung, Aussatz und Gulma empfohlen, Mahâvedha sogar gegen Runzeln und graue Haare.

Hat sich die Kuṇḍali nach dem Erwachen ausgestreckt und in die Sushumnâ begeben, so kann der Athem aus Idâ und Pingalâ an ihr vorbei durch die Sushumnâ zum Brahmandhra am oberen Ende der Letzteren gelangen.

Wenn einmal durch fortgesetztes Ueben der Prânâyâma dem Yogin vollständig geläufig geworden ist, so dass er ohne Schwierigkeit den Athem aus Idâ und Pingalâ in die Sushumnâ bringen kann, so beschäftige er sich mit dem Laya, der „Vernichtung“, des Athems. Denn die beiden Ursachen des Bewusstseins sind, nach Svâtmârâma, das Vorstellungsvermögen und

XXVIII

der Athem; wird Eines von diesen vernichtet, so werden auch die beiden Anderen vernichtet. Zu diesem Zweck kann man entweder die Khecart ausführen, bis man sich im Yogaschlaf befindet (Hpr. IV. 49 ff.), oder, was nach Svâtmârâma noch besser ist, man versenke sich in den Nâda, was dann Nâdâ-nusandhâna oder Nâdopâsana genannt wird.

Um den Nâda zu hören, nimmt der Yogin irgend eine ihm bequeme Stellung, z. B. das Siddhâsana, ein, richtet mit gesenktem Kopf die halbgeöffneten Augen auf irgend eines der Cakra, z. B. des Brahmarandhra zwischen den Augenbrauen; nach einiger Zeit hält er sich Nase, Mund, Augen und Ohren zu und lauscht gespannt auf einen im Innern der Sushumnâ hörbaren Laut, den Anâhatadhvani. Zuerst erklingt derselbe im Aether des Herzens (Ârambhâvasthâ) und zwar in Folge des Lösens des Brahmagranthi, darauf als trommelartiger Laut im Aether des Halses in Folge des Lösens des Vishṇugranthi (Ghaṭâvasthâ), dann wieder als trommelartiger Laut im Aether zwischen den Augenbrauen (Paricayâvasthâ), und schliesslich als flötenartiger Laut am Brahmarandhra in Folge des Lösens des Rudragranthi (Nishpatti-avasthâ). Gelöst werden die Granthi der Sushumnâ mittelst Prâṇâyâma. Dies sind aber durchaus nicht alle Laute, die der Yogin zu hören bekommt. Da sind ferner die Laute einer Glocke, einer Muschel, eines Rohres und einer Biene; und nun kommt es darauf an, das Bewusstsein in einen bestimmten Nâda zu versenken. Aber auch die Versenkung in den Nâda ist nur eine, wenn auch die letzte Stufe zur Erlösung. Diese ist vollbracht, wenn vollständige Stille eingetreten ist, wenn selbst der Nâda aufgehört, in den sich das Bewusstsein versenkt hat, mit dem es gewissermassen identisch geworden ist. Denn selbst das Hören des Nâda würde immer noch die Thätigkeit des Bewusstseins voraussetzen; und das Bewusstsein muss vollständig unthätig sein, es muss „vernichtet“ werden. Dann erst, wenn Athem und Bewusstsein „vernichtet“ sind, existirt auch das Individuum als solches nicht mehr, die Dualität ist aufgehoben und das „aham brahma“ hat sich verwirklicht. „Dann kennt der Yogin weder Geruch, noch Geschmack, noch

XXIX

Farbe, noch Tastgefühl, noch Laut, noch sich selbst, noch einen Andern. Sein Geist schläft nicht, auch wacht er nicht, ist von Erinnerung und Vergessen befreit; er geht nicht zu Grunde, auch entsteht er nicht; wer Samâdhi erreicht hat, der ist erlöst.“

Diesen Nâda kann natürlich jeder hören auch ohne sich Jahre lang mit Âsana, Kumbhaka und Mudrâ beschäftigt zu haben. Im hypnotischen Zustand kann man in Folge von Autosuggestion alle Arten des Nâda, sogar in der angegebenen Reihenfolge und in irgend einem Theil des Körpers zu hören bekommen; und dass der Yogin durch viele der vorhergehenden Uebungen in einen hypnotischen Zustand versetzt wird, ist sicher. Nicht allein Uebung, Hypnose ist es vielleicht auch, was ihn in den Stand setzt, den Athem so lange zu hemmen; denn es scheint, dass man auch den Athem durch Suggestion beeinflussen kann. So berichtet Jendrassik (zitirt von A. Moll: *der Hypnotismus*, Berlin 1889 p. 77) von einem Fall, wo er im Stande war, die Athmung drei Minuten lediglich dadurch zu inhibiren, dass er der Person sagte, sie könne nicht mehr athmen.

Zum Schluss möchte ich noch bemerken, dass die in den jüngern Upanishad und bei Goraksha erwähnten Stufen des Yoga (Pratyâhâra, Dhâraṇâ, Dhyâna und Samâdhi) mit Ausnahme von Samâdhi bei Svâtmârâma keine ausdrückliche Verwendung finden; sie sind ja übrigens, wie Com. zu I. 17 bemerkt, im Nâdânusandhâna inbegriffen.

Verzeichniss

der im Haṭhayoga vorkommenden Wörter oder Bedeutungen,
die im Petersburger Wörterbuch entweder gar nicht oder irr-
thümlich angegeben werden.

- Atiṣūnya, n., der Aether im Viṣuddhicakra. Hpr. IV. 73.
 Anâhatadhvani, m., der Nâda im Yoga. Hpr. IV. 70.
 Amanaska, n., = Samâdhi. Hpr. IV. 4.
 Amaratva, n., = Samâdhi. Hpr. IV. 3.
 Amarî, f., = Soma. Hpr. III. 97.
 Amarolî, f., eine best. Yogaübung. Hpr. III. 96.
 Arundhatî, f., = Kuṇḍalî. Hpr. III. 104.
 Îṣvari, f., = Kuṇḍalî. Hpr. III. 104.
 Ujjâyî, f., eine best. Art zu athmen. Hpr. II. 51.
 Udḍiyâna, n., ein besonders starkes Rückwärtsziehen des
 Nabels als Yogaübung. Hpr. II. 45.
 Utkuṭa, adj., hockend, kauernnd. Hpr. II. 26.
 Udghâta, m., das Anstossen und Umkehren des vereinigten
 Apâna und Prâṇa am Brahmarandhra. Commentar zu
 Hpr. II. 12.
 Unmanî, f., = Samâdhi. Hpr. IV. 3.
 Kanṭhabandha, m., = Jâlandharabandha. Hpr. III. 22.
 Kanṭhamudrâ, f., = Jâlandharabandha. Hpr. III. 26.
 Kanda, m., die Stelle halbwegs zwischen pudendum und Nabel,
 an der die Nâḍî entspringen sollen. Hpr. III. 113.

XXXI

- Kapâlahuhara, m., Nasenrachenraum. Hpr. III. 32.
 Kalâ, f., Zunge. Hpr. III. 33.
 Kuṭilângî, f., = Kuṇḍali. Hpr. III. 104.
 Kevalakumbhaka, m., das eigentliche Hemmen des Athems ohne Rücksicht auf die besondere Art des Pûraka und Recaka. Hpr. II. 72. Vergl. Sahitakumbhaka.
 Khecarî, f., eine Yogaübung, bei der die zurückgebogene Zunge in den Nasenrachenraum gesteckt wird. Hpr. III. 32.
 Gajakaraṇî, f., eine best. Yogaübung. Hpr. II. 38.
 Candra, m., = Idâ (eine Nâḍi). Hpr. II. 7. m., eine Stelle im oberen Theil des Nasenrachenraumes. Hpr. III. 49.
 Cândrî, f., = Soma. Hpr. III. 98.
 Jâlandharabandha, m., Zusammendrücken des Halses, indem man das Kinn auf die Herzgegend legt. Hpr. III. 70.
 Jihvâbandha, m., = Khecarî. Hpr. II. 46 (Com.).
 Turyapada, n., = Turyâvasthâ. Hpr. IV. 48.
 Turyâ, f., = Samâdhi. Hpr. IV. 4.
 Tattva, n., = Samâdhi. Hpr. IV. 3.
 Tripatha, m., die Stelle im Nasenrachenraum, an der die drei Nâḍi zusammentreffen sollen. Hpr. III. 37.
 Dhauti, f., eine bestimmte Vorbereitungsübung zum Yoga. Hpr. II. 24.
 Nasya, n., eine best. Yogaübung. Hpr. III. 97.
 Nâḍânusandhâna, n., Versenkung in den Nâḍa, eine Yogaübung. Hpr. IV. 66 ff.
 Nâḍopâsana, n., = Nâḍânusandhâna. Hpr. IV. 65.
 Niranjana, n., = Samâdhi. Hpr. IV. 4.
 Nirâlamba, n., = Samâdhi. Hpr. IV. 4.
 Neti, f., eine best. Vorbereitungsübung zum Yoga. Hpr. II. 29.
 Nauli, f., eine best. Vorbereitungsübung zum Yoga. Hpr. II. 33.
 Parameṣvari, f., = Kuṇḍali. Hpr. III. 106.
 Paścimatâna, n., das Einziehen des Bauches als Yogaübung. Hpr. III. 57.
 Paścimapathin, m., = Sushumnâ. Hpr. III. 74.
 Pitha, n., = Âsana. Hpr. I. 67.
 Plâvinî, f., eine best. Art des Kumbhaka. Hpr. II. 70.

XXXII

- Phaṇāvati, f., = Kuṇḍali. Hpr. III. 112.
- Bandha, m., eine best. Athemübung im Yoga. Hpr. III. 19, 55, 61.
- Basti, m., eine best. Vorbereitungsübung zum Yoga. Hpr. II. 26.
- Brahmagranthi, m., eine im Anâhatacakra befindliche Verschlingung der Sushumnâ. Hpr. IV. 70.
- Brahmadvâra, n., = Sushumnâdvâra. Hpr. III. 5.
- Brahmanâḍi, f., = Sushumnâ. Hpr. II. 46.
- Brahmarandhra, n., unter Anderem = Sushumnâ. Hpr. III. 4.
- Brahmarandhra, n., das obere zwischen den Augenbrauen befindliche Ende der Sushumnâ.
- Brahmasthâna, n., = Brahmarandhra. Hpr. III. 106.
- Bhastrikâ, f., eine best. Art des Kumbhaka. Hpr. II. 59.
- Bhânu, m., = Sûrya (das oberhalb des Nabels befindliche Feuer). Hpr. III. 79.
- Bhujangî, f., = Kuṇḍali. Hpr. III. 104.
- Bhrâmarî, f., eine best. Art des Kumbhaka. Hpr. II. 68.
- Bhrûdhyâna, n., Versenkung in die Betrachtung der Stelle zwischen den Augenbrauen. Hpr. IV. 80.
- Matsyanâthâsana, } n., eine best. Art zu sitzen im Yoga.
Matsyendrâsana, } Hpr. I. 26. 27.
- Madhyacakra, n., = Viṣuddhicakra. Hpr. III. 73.
- Madhyamârga, m., = Sushumnâ. Hpr. III. 4.
- Manonmanî, f., = Samâdhi. Hpr. III. 3, II. 42.
- Mahâpatha, m., = Sushumnâ. Hpr. III. 4.
- Mahâbandha, m., eine best. Athemübung im Yoga. Hpr. III. 19.
- Mahâmudrâ, f., eine best. Athemübung im Yoga. Hpr. III. 10. 11.
- Mahâvedha, m., eine best. Athemübung im Yoga. Hpr. III. 26.
- Mahâśakti, f., = Kuṇḍali. Hpr. IV. 10.
- Mahâśûnya, n., der Aether zwischen den Brauen. Hpr. IV. 74.
- Muktâsana, n., = Siddhâsana. Hpr. I. 37.
- Mudrâ, f., ein Art von Athemübungen im Yoga.
- Mûrcchâ, f., ein best. Kumbhaka. Hpr. II. 69.
- Mûlabandha, m., eine best. Athemübung im Yoga. Hpr. III. 61.
- Yamin, m., = Yogin. Hpr. I. 44.

XXXIII

- Yoni, f., perinaeum. Hpr. I. 35.
- Yonimudrâ, f., eine best. Uebung im Yoga im Zusammen-
drücken der Geschlechtsgegend bestehend. Hpr. III. 43.
- Rudragranthi, m., eine im Ajnâcakra befindliche Verschlingung
der Sushumnâ. Hpr. IV. 76.
- Laya, m., = Samâdhi. Hpr. IV. 3.
- Vajrakândara, m., foramen penis. Hpr. III. 86.
- Vajrolî, f., eine best. Uebung im Yoga hauptsächlich im Ein-
ziehen der Geschlechtsgegend bestehend. Hpr. III. 83. ff.
- Vahnimaṇḍala, n., ein unterhalb des Nabels gelegenes Drei-
eck. Hpr. III. 66.
- Vijṛimbhikâ, f., das Ausathmen. Hpr. II. 54.
- Viparîtakaraṇî, f., das Einnehmen einer Stellung, in welcher
der Kopf tiefer zu liegen kommt als der Nabel. Hpr. III. 79.
- Vishṇugranthi, m., eine im Viṣuddhicakra befindliche Ver-
schlingung der Sushumnâ. Hpr. IV. 73.
- Vyoman, } n., der obere Theil des Nasenrachenraums.
Vyomacakra, } Hpr. III. 37.
- Śakti, f., = Kuṇḍalî. Hpr. III. 104.
- Śakticâlana, n., eine best. Uebung im Yoga. Hpr. III. 104 ff.
- Śarvapîṭha, n., Brahmarandhra. Hpr. IV. 76.
- Śavâsana, n., eine bestimmte Art zu sitzen im Yoga. Hpr. I. 32.
- Śaṣin, m., = Candra (im Nasenrachenraum). Hpr. III. 79.
- Śâmbhavî, f., = Sushumnâ. Hpr. III. 4.
- Śâmbhavîmudrâ, f., eine bestimmte Uebung im Yoga.
Hpr. IV. 36.
- Śivasthâna, n., = Brahmarandhra. Hpr. IV. 48.
- Śitalî, f., eine best. Art des Kumbhaka. Hpr. II. 57.
- Śûnya, n., der Aether im Herzen. IV. 70.
- Śûnyapadavî, f., = Sushumnâ. Hpr. III. 3.
- Śmaṣâna, n., = Sushumnâ. Hpr. III. 3.
- Sahajolî, f., eine best. Uebung im Yoga. Hpr. III. 93.
- Sahitakumbhaka, m., umfasst die verschiedenen Methoden des
Kumbhaka. Hpr. II. 72. Vergl. Kevalakumbhaka.
- Sîtkârî, f., das Einathmen mit dem Laut „sît“ eine Uebung
im Yoga. Hpr. II. 54.

XXXIV

Sushumnâ, f., die mittlere von drei fiktiven Nâḍi, die im
Haṭhayoga zur Verwendung kommen.

Sushumnâdvâra, n., der Eingang in die Sushumnâ in der
Nabelgegend. Hpr. III. 5. (Com.)

Sûrya, m., das in der Nabelgegend befindliche Feuer. Hpr. III. 77.

Sûrya, m., = Pingalâ. Hpr. II. 7.

Sûryabhedana, n., eine best. Art des Kumbhaka. Hpr. II. 48.

Soma, m., der von dem Candra der Nasenrachenhöhle träufelnde
Saft.

Soma, m., = Iḍâ (Nâḍi). Hpr. III. 28.

Berichtigung. Seite I Zeile 13 und Seite II Zeile 29 und 30 ist
Calcutta anstatt Calicut zu lesen.

Cap. I.

Die Vorschriften über das Āsana.

1. Verehrung dem erhabenen Śiva (ādinātha), durch den die Lehre vom Haṭhayoga verkündigt wurde. Sie leuchtet dem, welcher den hohen Rājayoga zu erklimmen wünscht, gleich einer Leiter.

Nach P. W. ist ādinātha N. pr. eines Autors (Verz. der Bodl. Handschr. 647). Dagegen Com. zu I. 1 und I. 5: ādinātha = sarveśvara, śiva.

2. Nach Verneigung vor dem erhabenen Lehrer, dem Meister, erklärt der Yogin Svātmārāma bloss zum Zweck der Erreichung des Rājayoga die Lehre vom Haṭhayoga.

3. Denjenigen, welche in der Finsterniss der Meinungsverschiedenheiten, welche dem Irrthum entspringen, den Rājayoga nicht kennen, verleiht der mitleidige Svātmārāma die Leuchte des Haṭhayoga.

4. Matsyendra, Goraksha und Andere kannten die Lehre vom Haṭhayoga, und nur durch deren Gunst gelangte der Yogin Svātmārāma zur Kenntniss derselben.

5. Der erhabene Śiva, Matsyendra, Śābara, Ānandabhairava, Caurangin, Mīna, Goraksha, Virūpāksha, Bileśaya,

6. Manthāna, der schreckliche Yogin, Siddhi und der weise Kanthāḍi, Koranṭaka, Surānanda, Siddhapāda, Carpaṭi,

7. Kānerin, Pūjyapāda, Nityanātha, Niranjana, Kapālin, Bindunātha, Kākacandīśvara,

8. Allâma, Prabhudeva, Ghoḍâcolin, Tīṭṭini, Bhânukin, Nâradeva, Khaṇḍa, Kâpâlîka;

Manthâna, der schreckliche Yogin; so nach Com., vielleicht ist aber auch Manthânabhairava wie Ānandabhairava zu lesen vergl. dazu P. W. und Hall, *Bibliography of the Indian Philosophical Systems* (Calcutta 1859) p. 17. Ebenso liest Hall (ibid.) Siddhabuddha anstatt Siddhir buddhaṣca Kanthadis; so auch P. W. Nach Hall (ibid.) bilden Allâma und Prabhudeva einen Namen. Kâpâlîka nach Hall (ibid.) allerdings N. pr., könnte aber ebensogut Apposition zum vorhergehenden Namen sein.

9. Diese und Andere sind durch Haṭhayoga hochvollkommen geworden; die Macht des Todes überwindend schweifen sie durch das Weltall.

10. Haṭhayoga ist die allgemeine Zufluchtzelle derer, die von der Gesamtzahl der Schmerzen gepeinigt werden; wie die Schildkröte (dem Weltall), so dient der Haṭhayoga denjenigen als Grundlage, die sich in den gesamten Yoga vertieft haben.

11. Von dem Yogin, der nach Vollendung strebt, muss die Kenntniss des Haṭhayoga sorgfältig geheim gehalten werden; geheimgehalten ist sie wirksam, kundgegeben aber wirkungslos.

12. In einem wohlregirten, rechtschaffenen Lande, an einem ruhigen, mit Lebensmitteln wohl versehenen Ort, in einer einsamen Zelle, die auf eine Entfernung von einer Bogenlänge von Felsen, Feuer und Wasser abliegt, soll der Haṭhayogin wohnen.

13. Die Zelle sei mit einer kleinen Thüre versehen, aber ohne Fenster, Vertiefung und sonstige Oeffnungen; sie sei weder zu hoch, noch zu tief, noch zu lang; sie sei vorschriftsgemäss mit Kuhmist dick bestrichen und frei von jeglichem Ungeziefer. Aussen sei sie durch Laube, Altar und Brunnen verschönt und von einer Mauer umgeben; so wird von den Vollendeten, welche den Haṭhayoga üben, das Aussehen einer Yogazelle geschildert.

14. In einer solchen Zelle wohnend, allem Denken entsagend möge er auf die vom Lehrer gezeigte Weise den Yoga üben.

15. Uebermässiges Essen, Anstrengung, Geschwätzigkeit, Beobachtung von (unnöthigen) Gelübden, Umgang mit Menschen, Unbeständigkeit; durch diese sechs wird der Yoga vereitelt.

16. Ausdauer, Muth, Entschlossenheit, Erkenntniss des Wahren, Glaube (niścaya), Vermeidung des Umgangs mit Menschen. Diese sechs verhelfen zum Gelingen des Yoga.

Der Comm. erklärt niścaya durch śāstragurnvākyeshu viṣvāsaḥ.

Yama und Niyama.

17. Ahimsā, Wahrheitsliebe, Ehrlichkeit, Keuschheit, Geduld, Festigkeit, Mitleid, Aufrichtigkeit, Mässigkeit im Essen, Reinheit; dies sind die zehn grossen Gelübde (Yama).

Inbrunst (tapas) Zufriedenheit, Gläubigkeit, Freigebigkeit, Gottesverehrung, Studium der Lehrbücher, Studium der Vorschriften (i. e. des Lehrers), Bescheidenheit, Askese (tapas), Opfer; dies sind die zehn kleinen Gelübde (Niyama), wie sie die Yoga-gelehrten aufzählen. s. Einleitung, p. III.

Da das Āsana den ersten Theil des Haṭhayoga ausmacht, so wird es hier zuerst besprochen. Das Āsana bewirkt Ruhe (sthairya), Gesundheit und Leichtigkeit der Glieder.

Es möge hier gleich bemerkt werden, dass statt Āsana auch der Terminus Piṭha gebraucht wird.

18. Von den Āsana, welche von Sehern wie Vasishṭha und von Yogin wie Matsyendra anerkannt werden, will ich einige erwähnen.

Svastika.

19. Man lege gleichzeitig beide Fusssohlen zwischen Knie und Schenkel, und sitze mit aufrechtem Körper da; dies nennt man Svastika.

Gomukha.

20. Man lege den rechten Fussknöchel auf die linke Seite des Rückens und den linken auf die rechte; das ist Gomukha, welches das Aussehen eines Kuhgesichts hat.

Vîrāsana.

21. Man lege einen Fuss auf den einen Schenkel, und den andern Schenkel auf den andern Fuss, so wird dies Vîrāsana genannt.

Kûrmâsana.

22. Energisch versperre man mit den beiden Fussknöcheln in beliebiger Reihenfolge (vyutkrameṇa) den anus; dies ist Kûrmâsana; das wissen die Yogakundigen.

Kukkuṭâsana.

23. Während man in der Stellung des Padmâsana (s. I. 44) verweilt, bringe man die Hände zwischen Knie und Schenkel und stütze sie dann auf den Boden; das ist das erhabene Kukkuṭâsana.

Uttânakûrmaka.

24. Wenn (der Yogin) die Stellung des Kukkuṭâsana eingenommen hat und mit beiden Armen den Hals berührt, so wird der Ausgestreckte (uttâna) gleich einer Schildkröte (kûrma); das ist uttânakûrmaka.

Dhanurâsana.

25. Mit den Händen erfasse man die grossen Zehen und spanne den Bogen bis zum Ohr; dies wird Dhanurâsana genannt.

d. h. die eine Hand strecke man aus und die andere ziehe man bis zum Ohr hinauf.

Matsyanâthâsana.

26. Man ergreife den rechten an die Wurzel des linken Schenkels gebrachten Fuss (mit der linken Hand, Com.) und den linken an die Aussenseite des rechten Knies gelegten Fuss (mit der rechten Hand, Com.) und drehe den Körper (die linke Seite nach Vornen, Com.); dies ist das von Śrîmatsyanâtha gelehrtte Âsana.

27. Das Matsyendrâsana facht das Verdauungsfeuer an, verleiht den Menschen eine Waffe zur Bekämpfung der Schaar heftiger Krankheiten; durch die Uebung wird die Kuṇḍalinî geweckt und der Candra wird fest.

candrasthiratvam erklärt der Com. als candrasya tâluna uparibhâge sthitasya nityam ksharataḥ sthiratvam.

Paścimatâna.

28. Wenn man die Füße gleich Stöcken auf dem Boden ausstreckt, mit den Händen die beiden Fussspitzen ergreift und die Stirne auf die Knie legend (in dieser Stellung) verweilt, so nennt man dies Paścimatâna.

29. Dieses unter den Âsana hervorragende Paścimatâna macht, dass der Athem durch Paścima geht, befördert die Verdauung und bringt bei den Menschen Magerkeit des Bauches und Gesundheit hervor.

Paścima erklärt der Com. durch paścimamârğa sushumnâmârğa.

Mayûrâsana.

30. Man stütze beide Hände auf die Erde, drücke die Ellenbogen in die Nabelgegend und sitze aufrecht, steif wie ein Stock; dies nennt man Mayûrapîtha.

31. Das hehre Mayûrâsana heilt schnell alle Krankheiten wie Gulma und Wassersucht, und überwindet Störungen in den Funktionen der drei humores. Hat man eine Menge schlechte Nahrung genossen, so wird sie zu Asche verbrannt (d. h. verdaut), das Magenfeuer wird angefacht und (selbst) Kâlakûṭa wird verdaut.

Nach Wise, System of Hindu Medicine, p. 338, bezeichnet Gulma die verschiedensten Krankheiten wie Geschwüre des pylorus, Lebererweiterung und Krankheiten des Dickdarms. Die drei humores, die nach indischen Begriffen in der Oekonomie des Körpers eine so bedeutende Rolle spielen, sind: vâta (Luft), pitta (Galle) und kapha (Phlegma). Nach Suş. I. 21 bedingen diese drei die Existenz des Körpers: vâtapittasleshmâna eva dehasambhavaḥetavaḥ. Direkt oder indirekt werden die meisten Krankheiten durch Störungen in den Funktionen derselben verursacht.

Was das Magenfeuer betrifft, so ist die Vorstellung die, dass die Galle die Ursache sei von Körperwärme und Verdauung (Suş. I. 21). So stark ist dieses Verdauungsfeuer, dass die Speisen zu Asche verbrannt würden, wenn das Phlegma das Feuer nicht abkühlte.

Kâlakûṭa ist nach Wise, Hindu Syst. of Med. = Arum colocasia (p. 397).

Śavâsana.

32. Liegt man gleich einem Leichnam ausgestreckt auf dem Boden, so wird dies Śavâsana genannt. Das Śavâsana vertreibt die Müdigkeit und lässt den Geist ausruhen.

33. Śiva lehrte 84 Âsana; von diesen erwähne ich das Wesentliche, indem ich vier herausnehme.

Man sollte denken 84 Âsana seien eine ganz anständige Zahl. In Wirklichkeit genügt aber dies der indischen Phantasie nicht. Gorakshanâtha behauptet im Gorakṣaṣatakam im neunten śloka, es seien ursprünglich 8400000 (catuṣaṣṭilakṣhâni) Âsana gewesen, aus diesen habe Śiva 84 gewählt.

34. Siddhâsana, Padmâsana, Simhâsana, Bhadrâsana; so heissen die vier. Am besten verweilt man immer in dem glückbringenden Siddhâsana.

Siddhâsana.

35. Man halte eine Ferse (die linke, Com.) fest an das perinaeum (yoni) gedrückt, die andere (die rechte, Com.) an den penis und das Kinn fest auf die Herzgegend. Unbeweglich, die Sinnesthätigkeit konzentrirend und mit starrem Blick, fixire man den Raum zwischen den Augenbrauen. Dies ist das Siddhâsana, welches die Erlösungsthüre öffnet.

IV. 67 wird das Siddhâsana auch Muktâsana genannt. yoni erklärt der Commentar durch gudopasthaya madhyamapradeṣe padam, also perinaeum.

Dasselbe nach anderer Meinung:

36. Man lege den linken Fussknöchel über den penis und über diesen den andern Fussknöchel; dies ist Siddhâsana.

37. Dies nennen Einige Siddhâsana, Andere Vajrâsana, Muktâsana und Guptâsana.

38. Gleichwie die Vollendeten unter den Yama zuerst die Mässigkeit im Essen nennen, unter den Niyama die Ahimsâ, so kennen sie unter allen Âsana als erstes einzig das Siddhâsana.

Dazu vergl. I. 17 und Einleitung, p. III.

39. Von den 84 Asana soll man stets das Siddhâsana üben, welches die 72000 Nâdi von Unreinigkeiten säubert.

Vergl. II. 4.

40. Wenn ein Yogin zwölf Jahre lang über die Allseele (âtma) nachdenkt und Mässigkeit im Essen übt, so erlangt er durch fortwährendes Ueben des Siddhâsana die Vollendung.

41. Was sollen die vielen andern Âsana, wenn einmal das Siddhâsana geglückt ist, wenn bei sorgfältigem Kevalakumbhaka der Athem gehemmt wird.

Ueber Kumbhaka s. Einleitung, p. XIX.

42. Ohne Anstrengung entspringt (daraus) die Mondsichel Unmanî; wenn man daher in dem Einen sicher ist, wenn das Siddhâsana geglückt ist, so entspringen ohne Mühe daraus von selbst die drei Bandha.

Unmanî könnte vielleicht durch „Selbstvergessenheit“ übersetzt werden; s. P. W. s. v. unmanîbhâva; ist aber ausserdem eines der vielen Synonyma von Samâdhi. s. IV. 3. Ueber die drei Bandha s. II. 19, 61, 70.

43. Es gibt kein Âsana gleich dem Siddhâsana, keinen Kumbha gleich dem Kevalakumbha (s. Einl. p. XIX), keine Mudrâ gleich der Khecarî (III. 32) und keinen Laya gleich dem Nâda (IV. 66).

Padmâsana.

44. Man lege den rechten Fuss auf den linken Schenkel und ebenso den linken Fuss auf den rechten Schenkel nach der letzten Regel, mit beiden Händen ergreife man fest die Zehen, drücke das Kinn auf die Herzgegend und sehe die Nasenspitze an; dies nennt man das Padmâsana der Yogin (yaminâm = yoginâm nach Com.), welches die Krankheiten vernichtet.

Dasselbe nach Matsyendranâtha (so Com.):

45. u. 46. Man strecke die Füße aus, so dass die Schenkel mit Gewalt zusammengedrückt werden, lege die Hände ausgestreckt auf die Mitte der Schenkel (und zwar so dass die flache

rechte Hand auf die flache linke zu liegen kommt, Com.); dann richte man die Augen auf die Nasenspitze, lege die Zunge an die Wurzel der beiden oberen (vordersten) Schneidezähne (râjadanta), drücke das Kinn auf die Brust und lasse den Athem langsam heraus.

48. Dies ist das Padmâsana, das alle Krankheiten vernichtet. Es ist nicht für jeden leicht ausführbar, wird aber von den Weisen auf Erden schon erlangt.

48. Mit den Händen bilde man eine kugelförmige Schale, führe das Padmâsana besonders eifrig aus, drücke das Kinn fest auf die Brust und vertiefe sich ganz in die Betrachtung des Brahma (tat.). Wiederholt den Apâna (durch die Sushumnâ, Com.) aufwärts und den durch Pûraka erhaltenen Prâna abwärts führend (d. h. Prâna und Apâna vereinigend) erlangt der Mensch durch die Macht der Śakti (Kuṇḍalî) unvergleichliche Weisheit.

Durch die Vereinigung von Prâna und Apâna wird die Kuṇḍalî geweckt, und beim Erwachen der Kuṇḍalî gelangt der Athem zum Brahmarandhra. So erlangt der Geist Ruhe (sthiratva). Und hat der Geist aufgehört thätig zu sein, so gelangt man zur Erkenntniß des Brahma.

49. Der Yogin, welcher im Padmâsana verweilend den eingeathmeten Prâna mittelst der Sushumnâ (nâḍīdvāreṇa nach Com. = S.) festhält, wird erlöst; daran ist kein Zweifel.

Simhâsana.

50. Man lege die Fussknöchel unter das scrotum an die beiden Seiten des fraenum praeputii, und zwar den linken Knöchel an die rechte Seite, den rechten an die linke.

51. Die Hände lege man auf die Knie und strecke die Finger aus; mit geöffnetem Munde (und heraushängender Zunge, Com.) vertiefe man sich in den Anblick der Nasenspitze.

52. Dies ist das Simhâsana, gerühmt von den hervorragendsten Yogin; und dieses vorzüglichste Âsana verhilft zur Ausführung der drei Bandha (s. III. 55 ff.).

Bhadrâsana.

53. Man lege die Fussknöchel unter das scrotum an die beiden Seiten des fraenum praeputii, den linken Fussknöchel an die linke Seite, den rechten an die rechte,

54. und die Füße, die an den Seiten ruhen, fasse man fest und unbeweglich mit den Händen; dies ist das Bhadrâsana, das alle Krankheiten vernichtet.

55. Vollendete Yogin nennen dies auch Gorakshâsana. Wenn der ausgezeichnete Yogin es dahin gebracht hat, dass er ohne Ermüdung in diesen Stellungen verweilen kann, so übe er die Athmungsübungen, wie Mudrâ etc., welche die Adern reinigen (über Mudrâ s. III. 10 ff.).

56. Âsana, die verschiedenen Kumbhaka, die Mudrâ genannte Uebung und das Versenken in den Nâda; dies ist die Reihenfolge der Uebungen im Haṭha.

57. Keusch, mässig im Essen, der Welt entsagend, nur dem Yoga nachstrebend wird man nach einem Jahr vollkommen; daran darf nicht gezweifelt werden.

Nahrungsvorschriften.

58. Unter mässiger Nahrung versteht man milde und süsse Speisse, von der aber bloss drei Viertel, und zwar nur um das Leben zu fristen, genossen werden.

Der Text enthält den Ausdruck *śivasamprītyai*; dazu bemerkt der Com.: *śivo jīva īṣvaro vā*, und zu *īṣvaro* wiederum: *bhoktā devo maheṣvaraḥ*. Die Bedeutung *jīva* ist hier wohl die einfachste, in welchem Fall *śiva* als das n. *śiva* = Wohlfahrt, Wohlergehen aufzufassen ist.

59. Unpassende Speise nennt man: Beissendes (wie die Kürbisart *Momordica Charantia*, Com.), Saures (wie die Tamarindenfrucht), Scharfes (wie der Pfeffer), Salziges, Heisses (wie Syrup, Com.), *Harītaṣāka* (eine Gemüseart), sauern Reisschleim, Sesamöl, Sesam, Senf, berauschende Getränke, Fische, Fleischsorten wie Ziegenfleisch etc., geronnene Milch, Buttermilch, Kulattha (eine

Hülsenfrucht), Judendorn, Oelkuchen, Asa foetida, Knoblauch u. s. w.

60. Unpassende Nahrung soll der Yogin kennen; es sind von ihm ferner zu meiden: Warmes, Rauhes, Versalzenes, Saures, verdorbene Speisen, Śākotkaṭa.

Nach Com. ist śākotkaṭa vulgo vidāhi miracī d. h. brennender Pfeffer.

61. Auch soll er sich zu Anfang von Feuer, Weibern und Reisen fernhalten.

Dem Com. zufolge ist diese Vorschrift nur zu Anfang der Übungszeit zu beobachten; wenn man schon geübt sei (siddhe 'bhyāse) dürfe man zuweilen bei kaltem Wetter vom Feuer Gebrauch machen, ebenso ṛitau der gṛihastha von seiner Frau, und dürfe einen Weg gehen um zu einem tīrtha zu wallfahrten oder aus einem ähnlichen Grunde.

62. So lautet auch die Vorschrift des Goraksha:

„Man vermeide die Nähe von bösen Menschen, den Gebrauch von Feuer, Weibern, das Reisen, das Morgenbad, Fasten u. s. w., und Beschäftigungen, die den Körper ermüden.“

Passende Nahrung: Gute Speisen aus Weizen, Reis, Gerste, Shāshṭika (dem Com. zufolge eine Getreideart, die in sechzig Tagen reif wird); ferner Milch, zerlassene Butter, Sandzucker, frische Butter, Zucker, Honig, getrockneter Ingwer, die fünf Gemüse, deren erstes die Paṭola-Frucht ist (nach Com. heisst die Paṭola-Frucht vulgo paravara), Mudga u. a. und reines Wasser; das passt für einen grossen Weisen.

Mudga (eine Bohnenart) wird von Suśruta (I. 21) ausdrücklich unter den ungesunden Nahrungsartikeln erwähnt, durch deren Genuss vāyuh prakopam āpadyate.

63. Nährende, süsse, fette, aus Milch bestehende, die drei humores des Körpers unterhaltende, angenehme, passende Speise soll der Yogin zu sich nehmen.

64. Ob jung, oder erwachsen, ob sehr alt oder krank, oder schwach, durch Uebung erlangt derjenige die Vollendung, welcher in allen Yogaübungen unermüdlich ist.

65. Dem, der sich mit Uebungen beschäftigt, wird die Vollendung zu Theil. Wie könnte es bei dem der Fall sein, welcher sich nicht mit Uebungen abgibt? Durch das Śâstra-studium allein wird Vollendung im Yoga nicht gewonnen.

66. Das Tragen eines (besonderen) Kleides ist kein Mittel zur Vollendung, auch nicht das Sprechen über den Yoga; die Uebungen allein sind das Mittel zur Vollendung; das ist ohne Zweifel wahr.

67. Die Âsana, die verschiedenen Kumbhaka, die erhabenen Uebungen (wie Mudrâ, Com.), kurz Alles, was sich auf Uebungen des Haṭhayoga bezieht, soll bis zur Erreichung des Râjayoga ausgeführt werden.

Cap. II.

1. Hat der Yogin im Ueben des Âsana Sicherheit erlangt, so wird er, wenn er seine Sinne beherrscht, nur Passendes und mässig isst, auf dem von seinem Lehrer gezeigten Wege die verschiedenen Methoden den Athem zu beherrschen (prâṇâyâma) lernen.

2. Ist der Athem thätig (cala), so ist auch der Geist thätig; ist der Athem unthätig (niṣcala), so ist auch der Geist unthätig. Der Yogin sucht vollkommene Ruhe (sthâṇutva) zu erlangen, daher halte er seinen Athem an.

3. Solang der Athem im Körper bleibt, nennt man es „Leben“, „Tod“ aber, wenn er denselben verlässt. Daher soll man den Athem zurückhalten.

4. Sind die Nâḍi (s. Einl.) mit Unreinigkeiten angefüllt, so kann der Athem nicht durch die Mitte (d. h. die Sushumnâ, Com.) gehen. Wie kann da die Unmanî entstehen, wie das Ziel des Verfahrens erreicht werden?

Nach indischen Begriffen enthalten die Luft-nâḍi allerdings hauptsächlich Luft, daneben aber noch Galle, Phlegma und Blut und zwar selbst im gesunden Körper. Doch führt deren Anwesenheit zur Bildung und Anhäufung von Unreinigkeiten (mala), die der Luft den Durchgang verwehren.

5. Wenn das ganze mit Unreinigkeiten angefüllte System der Nâdî gereinigt wird, so wird der Yogin fähig zum Athemanhalten.

6. Daher soll der Yogin das Athemanhalten üben, indem er beständig über Sattva nachdenkt, damit die in der Nâdî Sushumnâ befindlichen Unreinigkeiten durch Reinigung daraus entfernt werden.

7. Nachdem er die Stellung des Padmâsana eingenommen hat, ziehe er den Athem durch Candra (Idâ), halte ihn so lange er kann und lasse ihn durch Sûrya (Pingalâ) wieder heraus.

8. Durch Sûrya ziehe man den Athem ein, fülle langsam den Bauch, verrichte vorschriftsgemäss den Kumbhaka und stosse den Athem wieder durch Candra aus.

9. Durch diejenige Nâdî, durch welche man den Athem ausgestossen hat, ziehe man ihn ein, halte ihn gewaltsam (atirodhatas) an, und durch die andere Nâdî lasse man ihn langsam und nicht heftig wieder heraus.

Wo bloss von zwei Nâdî die Rede ist, sind natürlich Idâ und Pingalâ gemeint; wie ja überhaupt nur mit drei Nâdî: Idâ, Pingalâ und Sushumnâ, operirt wird.

atirodhatas soll hier bedeuten: bis Schweiss und Zittern eintreten.

10. Wenn man den Athem durch die Idâ eingezogen hat, so halte man ihn an und lasse ihn durch die Pingalâ wieder heraus; und wenn man den Athem durch Pingalâ eingezogen hat, so lasse man ihn nach dem Anhalten durch die linke (d. h. die Idâ) wieder heraus. Nach drei Monaten ist das Nâdîsystem derjenigen Yogin gereinigt, welche nach dieser Regel die Uebung von Sûrya und Candra beständig ausführen.

11. Morgens, Mittags, Abends und um Mitternacht soll man langsam viermal achtzig Kumbhaka ausführen.

12. (Es gibt drei Grade des Prânâyâma:)

Im geringeren wird Schweiss erzeugt, im mittleren entsteht Zittern, im höchsten erreicht der Athem das Brahmarandhra

(nach Com. sthâna = brahmarandhra); dann lasse man den Athem wieder heraus.

Nach dem Lingapurâṇa cit. von Com. dauert der Prâṇâyâma im ersten Grad 12 Mâtrâ mit einmaligem Udghâta, im zweiten 24 Mâtrâ mit zweimaligem Udghâta, im dritten 36 mit dreimaligem Udghâta.

Mâtrâ = dem Zeitraum zwischen dem Ausathmen und dem Einathmen eines schlafenden Menschen.

Wird der Apâna durch den aufwärtsgleitenden Prâṇa gedrückt und kehrt oben angelangt wieder um, so heisst dies Udghâta.

Dauert der Prâṇâyâma 5 Minuten, so gelangt der Prâṇa zum Brahmarandhra; verweilt er daselbst 10 Minuten, so entsteht Pratyâhâra, nach 2 Stunden Dhâraṇâ, nach 24 Stunden Dhyâna und nach 12 Tagen Samâdhi.

13. Mit dem Schweiss, den die Anstrengung hervorbringt, reibe man den Körper ein. Dadurch entsteht Festigkeit und Leichtigkeit des Körpers.

14. Für die erste Uebungszeit werden Milch und zerlassene Butter für geeignete Nahrung gehalten. Ist man aber in der Uebung sicher geworden, so braucht man diese Beschränkung nicht mehr.

15. Wie Löwe, Elephant und Tiger nach und nach dem Willen unterthan werden, so auch der Athem durch Uebung; anders tödtet er den Uebenden.

16. Durch einen Yoga, der mit Prâṇâyâma und den andern Uebungen verbunden ist, wird allen Krankheiten ein Ende gemacht; durch einen Yoga, bei dem keine solchen Uebungen ausgeführt werden, entstehen alle Krankheiten.

17. Schluchzer, Asthma, Husten, Kopfweh, Ohrenweh, und andere Leiden entstehen durch das Aufwallen des Athems (pavanasya prakopataḥ).

Diese Idee vom Aufwallen des Athems, das viele Krankheiten erzeugt, finden wir auch bei den indischen Mediziniern; so bei Suśruta III. 7.

yadâ tu kupito vâyuḥ svâḥ sirâḥ pratipadyate
tadâsya vividhâ rogâ jāyante vâtasambhavâḥ.

18. Sorgfältig soll man den Athem herauslassen, einziehen, anhalten, denn so erlangt man Vollendung.

19. Wenn aber das Reinigen der Nâdî zu Stande kommt, so zeigen sich sicher auch äusserlich die Zeichen: Schlankheit und Schönheit des Körpers.

20. Folge der Reinigung der Nâdî ist beliebiges Anhalten des Athems, Anfachung des Verdauungsfeuers, Offenbarwerden des Nâda und Krankheitslosigkeit.

21. Wenn Einer überflüssiges Fett oder Phlegma hat, so möge er zuerst die folgenden sechs Uebungen ausführen. Ein Anderer braucht sich nicht damit abzugeben, da bei ihm ja die Dosha (die drei humores: Luft, Galle, Phlegma) in richtigem Verhältniss zu einander stehen.

22. Als diese sechs Uebungen nennt man: Dhauti, Basti, Neti, Trâṭaka, Naulika, Kapâlabhâti.

23. Diese sechs Uebungen, welche ein Geheimniss sind, den Körper reinigen und wunderbare Eigenschaften besitzen, werden von den grössten Yogin gepriesen.

Dhauti.

24. Man verschlucke langsam ein vier Daumen breites und fünfzehn Hand langes angefeuchtetes Stück Zeug auf die vom Lehrer vorgeschriebene Weise.

d. h. nach Com. am ersten Tag eine Hand lang, am zweiten Tag zwei u. s. w.

25. Dann ziehe man dasselbe wieder heraus; dies wird die Dhauti-Uebung genannt. Husten, Asthma, Milzkrankheit, Ausatz und zwanzig Phlegmakrankheiten weichen durch die Macht der Dhauti-Uebung. Daran ist kein Zweifel.

Basti.

26. Nachdem man ein Rohr in das Rectum eingeführt hat, und während man bis zum Nabel im Wasser in der Stellung

des Utkuṭāsana verweilt, ziehe man die Anusgegend zusammen; dieses Waschen heisst die Basti-Uebung.

Der Com. erwähnt hier zur Ausführung der Basti-Uebung ein weiteres Āsana: pārṣṇīdvaye sphicau vinyasya padāṅgulibhiḥ sthitiḥ.

Was utkuṭa betrifft, so findet sich im P. W. die Bedeutung: ausgestreckt, aufrecht; dagegen utkuṭaka als hockend, kauern. Auch gibt Childers, Pali Dictionary, ukkuṭiko als: sitting on the hams, squatting, crouching, was offenbar hier die richtige Bedeutung ist.

27. Gulma, Milzkrankheit, Wassersucht, sowie auch alle Krankheiten von Luft, Galle und Phlegma werden durch die Macht der Basti-Uebung vernichtet.

28. Die im Wasser ausgeführte Basti-Uebung gewährt Ruhe der Körperelemente (dhātu), der Sinnesorgane und der Geistesfähigkeiten, Schönheit, helles Aufflackern des Verdauungsfeuers und verhindert die Anhäufung sämtlicher humores.

Die sieben Elemente des menschlichen Körpers sind: Chylus, Blut, Fleisch, Fett, Knochen, Mark, Same (Suṣ. I. 15).

Neti.

29. Eine recht glatte Schnur, eine Spanne lang, stecke man zu einem Nasenloch hinein und bringe sie zum Mund wieder heraus. Dies wird von den Vollendeten Neti genannt.

30. Neti reinigt den Kopf, verleiht einen scharfen Blick und bewältigt die Menge von Krankheiten, die oberhalb des Schlüsselbeines entstehen.

Trāṭaka.

31. Mit unbeweglichem Auge fixire man aufmerksam einen recht kleinen Gegenstand, bis Thränen kommen. Dies wird von den Lehrern Trāṭaka genannt.

32. Es verleiht Befreiung von Augenkrankheiten, und ist die Thüre für (das Fortgehen von) Trägheit u. s. w. Sorgfältig muss das Trāṭaka verheimlicht werden gleich einem Korb, der Gold enthält.

Nauli.

33. Mit der Schnelligkeit eines raschen Strudels bewege man mit gebeugten Schultern den Unterleib nach links und rechts. Dies wird von den Vollendeten Nauli genannt.

34. Nauli, diese Krone der Uebungen des Haṭha, bringt in Ordnung das Aufflammen eines langsamen Verdauungsfeuers und die weitere Verdauung, schafft Wonne und beseitigt (eig. trocknet aus) sämtliche Krankheiten der drei humores.

Kapâlabhâti.

35. Gleich dem Blasbalg eines Schmiedes athma man hastig aus und ein. Dies wird Kapâlabhâti genannt und beseitigt die Phlegmakrankheiten.

36. Wer durch diese sechs Uebungen von Fettleibigkeit, Phlegmakrankheiten, Unreinigkeit u. s. w. frei geworden ist, der übe Prâṇâyâma, und mit Leichtigkeit wird es ihm gelingen.

37. „Durch Prâṇâyâma allein trocknen alle Unreinigkeiten auf“; mit diesen Worten wird von einigen Lehrern keine andere Uebung gebilligt.

Gajakaraṇi.

38. Nachdem man den Apâna durch die Halsröhre (kanṭhanâla) heraufgebracht hat, gibt man einen in den Magen gebrachten Gegenstand wieder von sich. Damit wird das Naḍi-System durch methodische Uebung dem Willen unterthan. Dies wird von den Haṭha-Kennern Gajakaraṇi genannt.

Den in den Magen gelangten Gegenstand (padârtha) erläutert der Com. als bhuktapitânnajalâdih.

39. Selbst die dreissig Götter mit Brahma an der Spitze beschäftigen sich eifrig mit Athemübungen aus Furcht vor dem Tode. Desshalb soll man den Athem üben.

40. Solange der Athem im Körper angehalten wird, solange der Geist ruhig und der Blick auf die Stelle zwischen

den Augenbrauen gerichtet ist, woher sollte solange Todesfurcht kommen?

41. Nachdem das Nâḍi-System durch das vorschriftsgemäss ausgeführte Athemanhalten gereinigt worden ist, tritt die Luft nach Durchbrechung des Einganges der Sushumnâ leicht in dieselbe ein.

42. Geht nun der Athem mitten hindurch (d. h. durch die mittlere Ader, die Sushumnâ), so entsteht Ruhe des Geistes; und dieser völlige Stillstand des Geistes ist der Zustand, den wir Manonmanî nennen.

Vergl. I. 42, II. 2.

43. Um diesen Erfolg (d. h. Unmanî) zu erlangen, üben diejenigen, welche die Regeln kennen, die verschiedenen Kumbhaka; durch das Ueben dieser verschiedenen Kumbhaka erlangt man die verschiedenen Siddhi.

Gemeint sind die acht Wunderkräfte, wie die Kunst, sich gross oder klein zu machen. Vergl. Colebrooke, Essays II. 250 Lassen-Gildemeister, Anthologia Sanscritica (Bonn 1868) p. 291 und Paul, Yoga Philosophy, p. 54 ff.

44. Die acht Kumbhaka heissen:

Sûryabhedana, Ujjâyi, Sitkârî, Sîtali, Bhastrikâ, Bhrâmarî, Mûrcchâ, Plâvinî.

Allgemeine Bestimmungen.

45. Nach dem Pûraka führe man den Jâlandhara genannten Bandha aus (II. 70), nach dem Kumbhaka aber und zu Anfang des Recaka den Uḍḍiyânaka.

Nach Com. besteht der Uḍḍiyânabandha in einem besonders starken Rückwärtsziehen der Nabelgegend (vergl. III. 55).

46. Nachdem man den Hals (durch den Jâlandharabandha, Com.) zusammengedrückt hat, wird in Folge eines schnellen Druckes von unten (d. h. vom perinaeum, Com.) aus und eines Druckes von hinten auf die Mitte (d. h. auf die Nabelgegend,

Com.) der Athem sich in der Brahmanâdî (Sushumnâ) fortbewegen.

Hier sind nicht weniger als drei Bandha vertreten: Jâlandhara, Mûla und Uḍḍiyâna. Vergl. III. 70, 61, 55. Der Com. fügt als Geheimniss hinzu: Wenn man den Jihvâbandha kenne, so solle man diesen und den Jâlandharabandha ausführen, dadurch komme der Prâṇâyâma zu Stande, und Mûlabandha und Uḍḍiyânabandha seien in diesem Fall überflüssig. (Jihvâbandha ist vielleicht identisch mit Khecarî III. 32, vergl. aber auch III. 22.)

47. Nachdem man den Apâna heraufgebracht hat, führe man den Prâṇa vom Halse abwärts, so wird der Yogin vom Alter befreit und gleich einem Sechzehnjährigen.

Sûryabhedana.

48. Auf einem angenehmen Sitz verweile der Yogin in einem Âsana und ziehe langsam die äussere Luft durch die rechte Nâdî (Sûrya, Pingalâ) ein.

49. Man verrichte den Kumbhaka, bis der Athem gehemmt ist von den Haaren bis zu den Zehenspitzen, dann athme man langsam durch die linke Nâdî (Idâ, Candra) die Luft wieder aus.

50. Dieses vortreffliche, immer und immer wieder zu übende Sûryabhedana reinigt den Kopf, vernichtet Athemkrankheiten und beseitigt die durch Würmer hervorgebrachten Störungen.

Ujjâyî.

51. Den Mund schliessend ziehe man langsam den Athem durch die beiden Nâdî ein, so dass er hörbar zwischen Hals und Herzen stecken bleibe.

52. Wie zuvor halte man den Athem an und athme durch die Idâ wieder aus; dies heilt Phlegmakrankheiten im Hals, und facht das Körperfeuer (d. h. das Verdauungsfeuer) an.

53. Dieser Ujjâyî genannte Kumbhaka soll gehend oder stehend ausgeführt werden; er vernichtet die Wassersucht der Nâdî und die bis zu den Dhâtu vordringenden Schäden.

Sitkârî.

54. Mit dem Munde mache man den Laut „sît“ (d. h. man lege die Zunge zwischen die Lippen und ziehe die Luft ein, Comm.) und durch die Nase athme man aus (vijrimbhikâm kuryât nach Com. = recakaḥ kâryaḥ). Durch das Ausführen dieser Uebung wird man ein zweiter Kâmadeva.

55. Er wird gleich (an Zaubermacht) dem Kreise der Yoginî und ist im Stande die sichtbare Welt zu vernichten. In ihm entstehen weder Hunger, noch Durst, noch Schlaf, noch Trägheit.

56. Durch diese Vorschrift wird der Körper stark und der vorzügliche Yogin sicher vor allen Angriffen auf diesem Erdenrund bewahrt.

Ŝitalî.

57. Mit (herausgestreckter, Com.) Zunge ziehe der Weise den Athem ein, führe den Kumbhaka wie oben beschrieben aus (Ŝuryabhedana, Com.) und lasse den Athem langsam durch die Nasenlöcher wieder heraus.

Dem Com. zufolge soll die Zunge dem unteren Theil eines Vogelschnabels gleich gemacht werden.

58. Krankheiten wie Gulma, Milzkrankheit, ferner Fieber, Gallsucht, Hunger, Durst, Gift überwindet der Ŝitalî genannte Kumbhaka.

Bhastrikâ.

59. Die beiden gewaschenen (ṣubha = ṣuddha, Com.) Fusssohlen lege man auf die beiden Schenkel, so wird daraus das Padmâsana, das alle Sünden vernichtet.

60. Nachdem der Weise das Padmâsana richtig eingenommen hat, so aber dass Nacken und Bauch eine gerade Linie bilden, schliesse er sorgfältig den Mund und lasse den Athem (ghrâṇam im Text statt des im Com. erscheinenden prâṇam ist ohne Zweifel Druckfehler) durch die Nase heraus.

61. So dass der Athem zwischen Herz und Hals (und zwar) bis zum Kopf hin hörbar stecken bleibe, ziehe man schnell die Luft bis zum Herzlotus ein.

62. Immer wieder soll man auf diese Weise ausathmen und einathmen, wie der Blasbalg, der durch einen Schmied kräftig gehandhabt wird.

63. So möge er mit Einsicht den in seinem Körper befindlichen Athem in Bewegung bringen. Zeigt sich Müdigkeit im Körper, so athme er durch Sûrya ein.

64. Während der Bauch mit Luft angefüllt ist, halte man schnell (*laghu* = *kshipram*, Com.) mit allen Fingern ausser Mittelfinger und Zeigfinger die Nase fest zu.

65. Nachdem man den Kumbhaka vorschriftsgemäss ausgeführt hat, athme man durch die Idâ die Luft aus. Dies befreit von (überflüssiger) Luft, Galle (*pita* des Textes ist natürlich Druckfehler) und Phlegma und belebt das Körperfeuer.

66. Dieser Kumbhaka weckt schnell die Kuṇḍali, reinigt, macht glücklich, ist heilsam und beseitigt alle Hindernisse wie Phlegma u. s. w., die sich am Eingang der Brahmanâḍi (*Sushumnâ*) ansammeln.

67. Er löst die drei im Körper (i. e. in der *Sushumnâ*, Com.) befindlichen Granthi. Daher sollte dieser Bhastrâ genannte Kumbhaka ganz besonders geübt werden.

Ueber Granthi siehe Einl. p. XVII.

Bhrâmarî.

68. So schnell, dass es hörbar wird, athme man mit dem Summen einer männlichen Biene ein, und langsam mit dem Summen einer weiblichen Biene athme man aus. Durch diese fleissige Uebung entsteht in der Seele der grossen Yogin eine gewisse selige Wonne.

Mûrcchâ.

69. Nachdem man eingethmet hat, nehme man allmählich die Jalandhara-Stellung ein, und athme langsam aus; dies wird Mûrcchanâ genannt, betäubt den Geist und macht glücklich.

Plâvini.

70. Wenn der Yogin seinen Bauch mit eingethmeter, vorzüglicher Luft füllt, so schwimmt er gleich einem Lotusblatt leicht auf tiefem Wasser.

71. Vom Prâṇâyâma wird gesagt, dass er aus drei Theilen bestehe: Recaka, Pûraka und Kumbhaka. Der Kumbhaka soll aus zwei Klassen bestehen, nämlich: Sahita und Kevala. (s. Einl. p. XIX.)

72. Man übe Sahita, bis Kevala geglückt ist, welcher darin besteht, dass man leicht den Athem hemmen kann, ohne Berücksichtigung von Recaka und Pûraka.

73. Dieser Kevalakumbhaka wird Prâṇâyâma genannt, wenn Kumbhaka allein d. h. ohne Berücksichtigung des besonderen Recaka oder Pûraka, ausgeführt wird.

Wenn man nach dem Oeffnen der Sushumnâ die Athemgeräusche in der Sushumnâ hört, so ist das ein Zeichen, dass der Kevalakumbhaka geglückt ist. Com.

74. Ist Einer durch den Kevalakumbhaka fähig geworden, nach Belieben den Athem anzuhalten, so gibt es für ihn nichts schwer Erreichbares in den drei Welten.

75. Er gelangt sicher zum Ziel des Râjayoga. Durch den Kumbhaka wird die Kuṇḍalî geweckt, und in Folge des Erwachens der Kuṇḍalî wird die Sushumnâ von Hindernissen befreit und Haṭhayoga mit Erfolg gekrönt.

76. Ohne Haṭhayoga gelingt der Râjayoga nicht, ohne Râjayoga gelingt der Haṭhayoga nicht, daher soll man bis zum Ende Beide üben.

77. Hat man das Athemhemmen mittelst des Kumbhaka vollbracht, so mache man den Geist (von der Sinnenwelt) unabhängig (nirâśraya). Durch eine solche Uebungsmethode erreicht man das Ziel des Râjayoga.

78. Schlankheit des Leibes, ruhiger Gesichtsausdruck, Offenbarung des Nâda, klare Augen, Gesundheit, Beherrschung der Elemente (bindu = dhātu), Verdauungsfeuer, Reinheit der Nâdî; dies sind die Kennzeichen des Haṭhayoga.

Cap. III.

1. Wie der Schlangenfürst die Welten mit ihren Gebirgen und Wäldern umschliesst, so umfasst (die Lehre von der) Kuṇḍalî alle Yogalehren.

2. Wenn durch die Gunst des Lehrers die schlafende Kuṇḍalî erwacht, dann werden alle Cakra (padma = cakra, Com.) und Granthi gelöst.

3. Dann wird die Śūnyapadavî (Sushumnâ) zur Hauptstrasse des Athems, dann wird der Geist von der Sinnenwelt befreit und man hintergeht den Tod.

4. Sushumnâ, Śūnyapadavî, Brahmarandhra, Mahâpatha, Śmaśâna, Śâmbhavi, Madhyamârگا; das sind Synonyma.

5. Daher soll man recht fleissig Mudrâ üben, um die Herrin (Kuṇḍalî) zu wecken, die am Eingang zum Brahmadvâra schläft.

6. Mahâmudrâ, Mahâbandha, Mahâvedha, Khecarî, Uḍyâna, Mûlabandha und der Jâlandhara genannte Bandha.

7. Die Viparîtâ genannte Uebung, Vajrolî und Śakticâlana; dies sind die zehn Krankheit und Tod besiegenden Mudrâ.

8. Diese von Śiva (âdinâtha, Text) verkündigten wunderbaren Uebungen, welche die acht übernatürlichen Kräfte (asṭaiṣvarya) verleihen, bei allen Vollendeten besonders beliebt und selbst von den Marut schwer zu erreichen sind,

9. müssen sorgfältig geheim gehalten werden gleich einem Juwelenkorb; wie über den Liebesgenuss mit einem Weib aus guter Familie soll man gegen Andere darüber nicht sprechen.

Mahâmudrâ.

10. Die Ferse des linken Fusses drücke man an die rechte Seite des perinaeum (yoni, vergl. I. 35), strecke den (rechten) Fuss aus und halte ihn mit beiden Händen fest.

11. Während man den Bandha am Halse (d. h. den Jâlandharabandha, Com.) ausführt, halte man den Athem oben (ûrdhvataḥ = upari sushumnâyâm, Com.) an, so wird man gleich einem Stock, wie eine Schlange, die mit einem Stock geschlagen worden ist.

12. Die Śakti Kuṇḍalī streckt sich nun schnell aus; dann tritt der Zustand des Sterbens (d. h. des Nichtfunktionirens) ein, welcher sich auf die zwei Gefässe (d. h. Idâ und Pingalâ) erstreckt.

d. h. der Athem bewegt sich nur in der Sushumnâ, Com. kuṇḍalibodhe sati sushumnâyâm pravishṭe prâṇe dvayoḥ prâṇa-viyogât.

13. Dann athme man nicht schnell, sondern recht langsam aus; dies nennen die grössten Weisen Mahâmudrâ.

Der Text hat: mahâmudrâm ca tenaiva vadanti vibudhottamâḥ. Was für einen Sinn das tenaiva hier haben soll, ist mir nicht klar.

14. Diese Mahâmudrâ wird von den grossen Vollendeten gelehrt; Gebrechen, wie die grossen Kleṣa, der Tod u. s. w. verschwinden (durch dieselbe).

Gemeint sind hier die fünf kleṣa der Yogaphilosophie: avidyâsmitârâgadvēṣâbhinivēśâḥ kleṣâḥ. Patanjali, Yogasûtra II. 3.

15. Nachdem man mit der linken Seite des Körpers (candrâṅge) geübt hat, übe man auch mit der rechten (sûryâṅge), bis die Anzahl (der Uebungen auf beiden Seiten) gleich ist; dann gebe man die Mudrâ auf.

Die Ferse des linken Fusses drücke man an das perinaeum und ergreife die grosse Zehe des ausgestreckten rechten Fusses, so ist dies vâṃâṅge 'bhyâsaḥ; der eingezogene Athem bleibt dadurch auf der linken Seite. Die Ferse des rechten Fusses drücke man an das perinaeum und ergreife die grosse Zehe des ausgestreckten linken Fusses, so ist dies dakṣhâṅge 'bhyâsaḥ; in Folge dessen bleibt der Athem auf der rechten Seite.

16. Da gibt es kein zuträglich und unzuträglich (d. h. beides gilt gleich), die Geschmacksempfindungen werden gleichgiltig (eig. geschmacklos *nīrasāḥ*). Selbst wenn man schreckliches Gift verzehrt, wird es verdaut wie Ambrosia.

17. Alle Krankheiten desjenigen, welcher die Mahāmudrâ übt, wie Auszehrung, Aussatz, Verstopfung, Gulma, Verdauungsstörung u. s. w., verschwinden.

18. Ich habe nun diese Mahāmudrâ erklärt, welche den Menschen zu grossem Erfolg führt; sie ist sorgfältig zu verheimlichen und nicht jedem Beliebigen mitzutheilen.

Mahâbandha.

19. Die Ferse des linken Fusses drücke man an das perinaeum, zugleich lege man den rechten Fuss auf den linken Schenkel.

20. Man athme ein, drücke das Kinn fest auf die Herzgegend, drücke den Athem zusammen und konzentriere den Geist auf die Mitte (*madhya* = *sushumnâ*, Com.).

21. Nachdem man den Athem so lange als möglich angehalten hat, athme man langsam wieder aus. Wenn man dies auf der linken Seite geübt hat, übe man es auch auf der rechten.

22. Einige halten dafür, man solle den Kanṭhabandha (*Jālandharabandha*) vermeiden, der Bandha, der durch das Legen der Zunge an die oberen (vordersten) Schneidezähne entstehe, sei der beste. Vergl. III. 11.

23. Aber jener Bandha (der *Jālandhara*) versperert aufwärts den Weg in alle Gefässe (nämlich ausser der *Sushumnâ*), während der Mahâbandha allerdings grossen Erfolg verleiht.

24. Wer sich durch den Mahâbandha von des Todes Schlingen Befreiung zu verschaffen weiss, bringt das Zusammen-

kommen der drei Nâḍī (resp. deren Luft) zu Stande, und konzentriert den Geist auf den Kedâra.

Kedâra bezeichnet eigentlich einen dem Śiva heiligen Wallfahrtsort, wird aber hier vom Com. erklärt als: bhruvornadhye śivasthânam, also Brahmarandhra. Vergl. Einl. über Brahmarandhra.

25. Wie ein mit lieblicher Gestalt ausgestattetes Weib ohne Mann, so sind auch Mahâmudrâ und Mahâbandha fruchtlos ohne Vedha.

Mahâvedha.

26. Andächtig in Mahâbandha verweilend verrichte der Yogin den Pûraka, und unbeweglich hemme er den Gang des Athems mittelst der Kanṭhamudrâ (Jâlandhara, Com.).

27. Die beiden Hände flach auf den Boden stützend, schlage man (mit der Ferse, Com.) langsam die beiden Hinterbacken; ist nun der Athem über die beiden Gefässe (Candra und Sûrya) hinausgekommen, so wird er sich in der Mitte (Sushumnâ) weiterbewegen.

28. Die Vereinigung (des Athems) von Soma (Idâ), Sûrya (Pingalâ) und Agni (Sushumnâ) wird zum Zweck der Unsterblichkeit vollbracht. Es entsteht ein Zustand des Todtseins (d. h. des Nichtfunktionirens); dann athme man wieder aus.

Der Com. erklärt mritâvasthâ als mritasya prânaviyuktasyâvasthâ und zwar weil der Athem sich nicht mehr in Idâ und Pingalâ bewege, so dass sich auch hier, wie III. 12, dieser Zustand des Nichtfunktionirens bloss auf Idâ und Pingalâ bezieht.

29. Dieser Mahâvedha verleiht, wenn man ihn übt, grossen Erfolg; als Mittel gegen Runzeln, graue Haare und Zittern wird er von den ausgezeichnetsten Yogin verehrt.

30. Diese drei sollen sehr geheim gehalten werden; sie vernichten Alter und Tod, vermehren das Verdauungsfeuer und verleihen übernatürliche Kräfte wie Apimâ u. s. w.

31. Diese Uebungen sollen täglich ausgeführt werden, acht Mal alle drei Stunden; sie verleihen (dem Uebenden) grosses

Verdienst und, wenn sie Anfangs mit Mass ausgeführt werden, vernichten sie immer eine Menge von Sünden bei denen, welche die richtige Methode besitzen.

Khecarî.

32. Die umgebogene Zunge wird in die Rachenhöhle gebracht, der Blick auf die Stelle zwischen den Augenbrauen gerichtet, so entsteht die Khecarî.

33. Durch Schneiden, Hinundherbewegen und Melken verlängere man nach und nach die Zunge (kalâ = jihvâ, Com.). Wenn man dann im Stande ist, damit die Stelle zwischen den Augenbrauen (brûmadhyam) zu berühren, so ist die Khecarî (resp. die Vorbereitung dazu) vollbracht.

Nach Com. ist bhrûmadhyam = bahirbhruvormadhyam. Vergl. auch Einl. p. XV.

34. Man nehme ein sehr scharfes, glattes, reines Messer, gleich einem Euphorbia-Blatt und mache damit einen haarbreiten Einschnitt.

35. Dann reibe man die Stelle mit Pulver aus Steinsalz und Terminalia ein, und nach sieben Tagen mache man wieder einen haarbreiten Einschnitt.

Nach Com. ist das Einreiben Abends und Morgens vorzunehmen.

36. Auf diese Weise verfahre man beständig darauf bedacht sechs Monate lang; nach sechs Monaten ist das sehnartige Band der Zungenwurzel (das Zungenband) verschwunden.

37. Nachdem man die Zunge rückwärtsgebogen hat, bringe man sie mit dem Dreipfad (tripatha) in Berührung; daselbst entsteht die Khecarî Mudrâ und (jene Stelle) wird Vyomacakra genannt.

Vergl. Einl. über Cakra.

Tripatha wird im Com. erklärt: tīrṇām nāḍīnām panthāḥ tripathas tasmin tripathe kapālakuhare. Es ist also wohl die Stelle, wo Sushumnâ, Iḍâ und Pingalâ zusammentreffen sollen. Vergl. III. 52.

38. Mit der Zunge aufwärtsgerichtet (d. h. in der Höhlung oberhalb des Gaumens, Com.) verweile man einen halben Kṣhaṇa (= 2 Min.) lang. Der Yogin wird auf diese Weise von Gift, Krankheit, Tod, Alter u. s. w. befreit.

39. Derjenige, welcher mit der Khecarî Mudrâ vertraut ist, kennt nicht Krankheit, Tod, Erschöpfung, Schlaf, Hunger, Durst, Ohnmacht.

40. Wer die Khecarî kennt, wird von Krankheit nicht geplagt, vom Karma nicht befleckt, vom Tod nicht getötet.

41. Weil das Bewusstsein sich in dem Raume (zwischen den Augenbrauen) befindet und die Zunge in (eben diesem) Raume, deshalb wurde diese Mudrâ als Khecarî von den Vollen-detten bestimmt.

42. Wer durch die Khecarî die Höhlung oberhalb der uvula versiegelt hat, von dem geht kein Tropfen (bindu) verloren, wie von einem Mann, der von seiner Geliebten umfangen ist.

Bindu: hier ist wohl ein Wortspiel beabsichtigt; denn bindu ist sowohl der Somatropfen (III. 43, 44) als auch semen virile. Vielleicht enthält dies auch eine Anspielung auf die Vajrolî (III. 83 ff.).

43. Sollte aber doch ein Tropfen fallen, und kommt er in die Gegend des perinaeum (yoni), so geht er wieder aufwärts, angezogen durch die Śakti und angehalten durch die Yonimudrâ.

yonimudrâ meḍhrākuncanarûpâ; dazu bemerkt der Com. noch: etena vajrolî mudrâ sūcitâ. Vergl. III. 83 ff.

44. Der Yogakundige, welcher mit der Zunge nach oben gerichtet unbeweglich bleibt und den Soma trinkt, der wird ohne Zweifel den Tod einen halben Monat lang besiegen.

Ueber Soma vergl. Einl. über „Candra“.

45. In dem beständig mit Soma gefüllten Körper des Yogins, kann selbst das Gift von einem Takschakabisse nicht einherschleichen.

46. Wie das Feuer das Brennholz nicht verlässt, die Flamme nicht den Oeldocht, so verlässt auch das Leben den Körper nicht, so lang derselbe mit Soma gefüllt ist.

47. Sogar Kuhfleisch mag er immer essen und Amara-vâruṇî trinken, ich würde ihn dennoch für einen Mann aus guter Familie (kulîna) halten; Andere wären (unter solchen Umständen) Familienschänder.

Auch hier haben wir wieder ein Wortspiel, das der Verfasser theilweise selbst im Folgenden erklärt. Zu bemerken ist dazu noch, dass Amaravâruṇî ein geistiges Getränk (vâruṇî) bezeichnet, das vielleicht aus der einen oder der andern durch Amara bezeichneten Pflanze bereitet wird. Berausende Getränke sind dem Yogin durch I. 59 verboten.

48. Durch das Wort „Kuh“ u. s. w. wird die Zunge bezeichnet, durch das „Kuhfleischessen“ ihr Eintritt in den Gaumen. Dies aber bewirkt die Zerstörung von Todsünden.

49. Der Saft, der durch die Wärme hervorgebracht wird, die das Eindringen der Zunge (in die Rachenhöhle) erzeugt, und der vom Candra herunterfließt, ist Amaravâruṇî.

50. Wenn nun die Zunge die Spitze der uvula leicht berührt, und von ihr beständig der Saft herabträufelt, und sie (in Folge dessen) salzig ist, bitter, sauer, wie Milch, wie Honig, wie Butter, so werden seine (d. h. des Yogins) Krankheiten geheilt, dem Alter wird ein Ende gemacht, Waffenangriff wird von ihm abgewehrt, er erlangt die mit den acht übernatürlichen Kräften ausgestattete Unsterblichkeit und die Macht, die Siddha-Frauen (übernatürliche Wesen) anzuziehen.

51. Der Yogin, welcher das Freudensomawasser trinkt, das reine, aus Tropfen bestehende, welches aus dem Kopf auf den sechzehnblättrigen Lotus (Viṣuddhicakra) herabfällt, durch Athem und Uebung gewonnen, während er mit erhobenem Gesicht die Zunge in die Höhlung steckt über die höchste Śakti nachsinnend, der wird von Krankheiten befreit, dessen Körper wird so weich wie eine Lotusfaser, er lebt lange.

52. Die Natur dieser Flüssigkeit, welche, in ihrer Höhlung verborgen, im oberen Theil des Innern der Sushumnâ (meru-mûrdhântarastham: meruvat sarvonnatâ sushumnâ, Com.) vorhanden ist, wird der Lehrer hier auseinandersetzen. Hier ist auch die Mündung der Flüsse (d. h. der Nâđi). Aus dem Candra fliesst der Lebenssaft des Körpers; dadurch wird den Menschen der Tod. Daher möge man diese schöne Uebung ausführen; auf keine andere Weise erlangt man Vollkommenheit des Körpers.

53. Diese Höhlung bringt übernatürliches Wissen hervor und hängt mit den fünf Flüssen zusammen. In ihr, der leeren, vollständig ruhigen, kommt die Khecarî Mudrâ zu Stande.

Die fünf Flüsse sind hier: Iđa, Pingalâ, Sushumnâ, Gândharî (die zum linken Auge führt) und Hastijihvâ (die zum rechten Auge führt). Gorakshaṣataka 29, 30.

54. Es gibt nur einen schöpfungsfähigen Keim, nur eine Mudrâ Khecarî, nur einen absoluten Gott, nur eine Manonmanî.

Dieser schöpfungsfähige Keim ist Praṇava, die heilige Silbe Om.

Uđđiyâṇabandha.

55. Weil durch diesen Bandha der in der Sushumnâ gebundene Athem auffliegt, wird derselbe von den Yogin Uđđiyâṇa genannt.

56. Wodurch der grosse Vogel (d. h. der Athem) unermüdlich auffliegt, das ist das Uđđiyâṇa; hier wird es Bandha genannt.

57. Am Bauch führe man sowohl oberhalb des Nabels (als auch unterhalb, Com.) den Paścimatâṇa aus (d. h. man ziehe an diesen Stellen den Bauch ein). Dies ist der Uđđiyâṇabandha, der den Todeselephanten abhält.

58. Wer dieses dem Lehrer speziell gehörende und immer von ihm gelehrt Uđđiyâṇa fortwährend übt, wird, selbst wenn er alt ist, wieder jung.

59. Oberhalb wie unterhalb des Nabels übe man fleissig den Tâṇa sechs Monate lang, so wird man sicher den Tod besiegen.

60. Von allen Bandha ist das Uḍḍiāna der höchste; ist man mit dem Uḍḍiānabandha vertraut, so erlangt man seine eigene Erlösung.

Mûlabandha.

61. Mit der Ferse das perinaeum drückend ziehe man den anus zusammen und bringe den Apâna aufwärts. Dies wird Mûlabandha genannt.

Vergl. I. 35, III. 10.

62. Den abwärtsgehenden Apâna bringt man mit Gewalt zum Aufwärtsgehen durch Zusammendrücken; dies nennen die Yogin Mûlabandha.

63. Den anus mit der Ferse drückend presse man mit Gewalt verschiedene Male den Athem zusammen, so dass die Luft wieder und wieder aufwärts geht.

64. Wenn Prâṇa und Apâna, Nâda und Bindu sich durch den Mûlabandha vereinigt haben, gewähren sie vollständigen Erfolg im Yoga; darüber herrscht kein Zweifel.

Nâda ist der Laut, der beim Nâdânusandhâna im Innern der Sushumnâ gehört wird, und der mit dem Om identisch sein soll; Bindu wäre dann der Anusvâra, der zu Om gehört.

65. Durch den Mûlabandha werden immer Prâṇa und Apâna vereinigt, Exkrement und Urin werden vernichtet und selbst ein Greis wird jung.

66. Wenn der Apâna aufwärts gegangen ist und bis zur Feuergegend (vahnimaṇḍalam) vordringt, so wird die Feuerflamme, durch den Wind angefacht, grösser.

vahnimaṇḍalam ist nach Com. ein unterhalb des Nabels gelegenes Dreieck. Dazu wird ferner Yājñavalkya citirt: In der Mitte des Körpers befinde sich ein Feuer, das wie flüssiges Gold aussehe; im Menschen sei es ein Dreieck, bei Vierfüsslern ein Viereck und bei Vögeln ein Kreis.

67. Dann kommen Feuer und Apâna zum Prâṇa, dessen Natur (auch) feurig ist; dadurch wird das im Körper befindliche Feuer in hohem Masse angefacht.

68. Dadurch wird die schlafende Kuṇḍalinî erwärmt und geweckt. Gerade wie die mit einem Stock geschlagene Schlange seufzt sie und streckt sich steif aus.

69. Und wie die Schlange in ihre Höhle geht, so begibt sich die Kuṇḍalinî in die Brahmanâḍî (d. h. Sushumnâ). Daher sollen die Yogin immer den Mûlabandha üben.

Jâlandharabandha.

70. Den Hals zusammendrückend lege man das Kinn fest auf die Herzgegend; dieser Bandha heisst Jâlandhara und besiegt Alter und Tod.

71. Er versperrt die Menge der Nâḍî und hält den abwärtsgehenden Soma (nabhojalam = kapâlakuharasya jalam amṛitam) auf. Daher heilt der Jâlandharabandha auch die Menge der Halsübel.

72. Wenn der Jâlandhara mit seinem charakteristischen Zusammendrücken des Halses vollbracht ist, so fällt kein Soma in's Feuer, und der Athem wird nicht unruhig.

73. Durch das Zusammendrücken des Halses schliesse man fest die beiden Nâḍî (Idâ und Pingalâ). Das Cakra, in welchem dies geschieht, heisst Madhyacakra (= Viṣuddhicakra) und ist die Verbindung der sechzehn Adhâra.

d. h. das im Hals befindliche Madhyacakra verbindet die Adhâra oberhalb des Halses mit denjenigen unterhalb desselben. Diese sechzehn Adhâra heissen: grosse Zehe, Fussknöchel, Knie, Schenkel, fraenum praeputii, pudendum, Nabel, Herz, Nacken, Hals, uvula, Nase, die Stelle zwischen den Augenbrauen, Stirne, Scheitel, Brahmarandhra.

74. Das Mûlasthâna (anus) zusammendrückend führe man das Uḍḍiyâna aus, hemme Idâ und Pingalâ und lasse den Athem durch die Sushumnâ (paścime pathi) gehen.

75. Durch diese Vorschrift wird der Athem zum Stillstand gebracht; daher entsteht weder Tod, noch Krankheit noch Alter.

76. Diese drei besten Bandha werden von den grossen Weisen geübt. Die Yogin wissen, dass sie zur Ausführung sämtlicher Vorschriften des Haṭha beitragen.

77. Wenn aus dem herrlichgestalteten Candra etwas Soma fliesst, so wird das Alles von Sûrya verschlungen; dadurch wird der Körper dem Alter unterworfen.

Unter Sûrya ist hier das in der Nabelgegend befindliche Feuer zu verstehen, unter Candra natürlich die mysteriöse Stelle im Nasenrachenraum. Vergl. Gorakṣaṣataka 133, 145 und Einl. über „Candra“.

78. Es gibt eine erhabene Uebung, durch die man den Eingang zum Sûrya vermeidet, die aber vom Lehrer gezeigt werden muss, nicht durch die zehn Millionen Lehren der Śāstra (ist sie zu erlernen).

Viparītakaraṇī.

79. Der oberhalb des Nabels befindliche Bhānu (Sûrya) sei oben, der unterhalb des Gaumens befindliche Ṣaṣin (Candra) sei unten. Diese Viparīta genannte Uebung ist durch die Anweisung des Lehrers zu erlernen.

Die erste Zeile des Textes lautet:

ûrdhvam nâbheradhastâlorûrdhvam bhânuradhaḥ ṣaṣi. Zur Erklärung vergl. III. 81. Dieselbe Vorschrift findet sich auch bei Gorakṣa ṣl. 135, doch ist mir nicht ganz klar, was mit dem unterhalb des Gaumens befindlichen Candra gemeint ist. Erstreckt sich das tâlu bis über den candra hinaus, oder sollten die beiden Yogin in ihrem Bestreben sich symmetrisch auszudrücken vergessen haben, dass sich der Candra oberhalb des Gaumens befindet?

80. Dem, der beständig auf die Uebung bedacht ist, vermehrt sie das Verdauungsfeuer. Der Uebende soll reichliche Nahrung bekommen.

81. Hat er nur geringe Nahrung (zu sich genommen), so brennt das Feuer bloss kurze Zeit. Mit dem Kopf nach unten und den Füßen nach oben bleibe er am ersten Tag einen Kṣhaṇa (= 4 Min.) lang.

82. Jeden Tag übe er dies einen Kṣhaṇa länger, so wird man nach sechs Monaten an seinem Körper weder Runzeln

noch graue Haare sehen; wer es einen Yâma (= 3 Stunden) lang übt, der besiegt den Tod.

Vajrolî.

83. Auch ohne die im Yoga vorgeschriebenen Niyama wird selbst ein nach eigenem Gutdünken lebender Yogin, wenn er nur die Vajrolî gründlich kennt, der acht Zauberkräfte theilhaftig werden. (Vergl. III. 43.)

84. *Duas res, quas quilibet adipisci non potest, hoc loco commemorabo; quarum una est lac (mehanânantaram indriya-nairbalyât tadbâlârtham kshîrapânam yuktam, Com.) altera femina obsequiosa.*

85. *Inter coitum yogi contractione semen lente ascendere cogat, quomodo et vir et femina vajrolîm adipisci possunt.*

86. *Calamo idoneo yogi intente paulatimque in penis foramen (vajrakandare = meḍhravivare, Com.) spiret, spiritui viae faciendae causa.*

87. *Guttam in pudenda feminae casuram exercitatione reverti cogat; si autem ceciderit propria gutta, eam reverti cogat servetque.*

88. *Yogî ita guttam servans mortem vincet; nam ut gutta lapsa mortem, eodem modo retenta vitam indicat.*

89. *Gutta servata odor jucundus exoritur in corpore; unde timor mortis, dum gutta servatur in corpore?*

90. *In animo semen virile, in semine vita nititur; diligenter igitur animus semenque servanda sunt.*

91. *Qui in hac exercendi ratione bene versatus est et feminae menstrua et semen proprium pene hauriat atque servet.*
ayam ślokaḥ kshiptaḥ, Com.

92. Sahajolî und Amarolî sind, weil sie zum nämlichen Resultat führen, bloss zwei Arten der Vajrolî.

Sahajolî.

93. Nachdem sie gute aus verbranntem Kuhdünger bestehende Asche mit Wasser vermischt haben, sollen sich der

Mann und das Weib nach dem Vajrolî-coitus einreiben, und dann in beliebiger Stellung kurze Zeit müßig dasitzen.

94. Diese immer zuverlässige Uebung wird von den Yogin Sahajoli genannt; sie verleiht Schönheit und führt, obgleich sie mit Genuss verbunden ist, zur Erlösung.

95. Möge dieser Yoga gelingen den Verdienstvollen, den Ausharrenden, denen, die die Wahrheit sehen, den nicht Neidischen, nicht aber den Missgünstigen.

Amarolî.

96. Den ersten Somastrom läßt man vorüber, weil er zu viel Galle enthält; den letzten, weil er zu saftlos ist, dagegen gibt man sich ab mit dem kühlen mittleren Strom. Das ist die Amarolî nach der von Kâpâlîka herrührenden Meinung Khanda's. Vergl. I. 8.

97. Wenn man beständig Amarî (Soma) trinkt, täglich das Nasya übt und Vajrolî richtig ausführt, so heisst das Amarolî.

Durch das Nasya wird mittelst des Athems Amarî (Soma) in die Nase gebracht. (Com.)

98. Die durch die Uebung herausgetretene Cândri (Soma) vermische man mit Kuhdüngerasche und lege die Mischung auf den oberen Theil des Körpers; so wird man helläugig.

99. Viri semine peritia usu comparata hausto femina si menstrua quoque eodem modo (Vajrolî) servare potest Yoginî appellatur.

100. Menstruorum sine dubio ea nihil perdet; in ejus corpore nâda cum anusvâra jungitur (nâdaşca bindutâm eva gacchati).

Der Com. bemerkt hierzu: mûlâdhârâduthito nâdo hridayopari bindubhâvam gacchati, bindunâ sahaikîbhavatîtyarthah. Vergl. auch III. 64.

101. Gutta (bindu) menstrisque in corpore conjunctis femina exercitatione quae vajrolî appellatur omnem siddhim adipiscitur.

102. Quae quum menstrua ascendere coegerit ea supra servare potest Yogini est; et praeterita et futura noscit; certe Khecari fit (i. e. facultatem in aere incedendi adipiscitur).

103. Durch den Yoga der Vajrolī erlangt man auch körperliche Vollendung. Dieser heilbringende Yoga führt zur Erlösung, während er zugleich mit Genuss verbunden ist.

Śakticālana.

104. Folgende Wörter sind Synonyma:

Kuṭilāngī, Kuṇḍalīnī, Bhujangī, Śakti, Iṣvarī, Kundalī, Arundhatī.

105. Gerade wie man mit dem Schlüssel mit Gewalt (haṭhāt) die Thüre öffnet, so öffnet der Yogin durch Kuṇḍalī mittelst Haṭha (haṭhāt) die Erlösungsthüre.

106. Die Parameṣvarī (Kuṇḍalī) schläft, indem sie die Thüre zu dem Weg, den man zum vollkommenen Brahmasthāna (Brahmarandhra) zu gehen hat, mit ihrem Gesicht versperrt.

107. Ueber dem Kanda schläft die Śakti Kuṇḍalī zur Erlösung der Yogin und zur Fesselung der Unwissenden; wer sie kennt, ist yogakundig.

108. Kuṇḍalī ist bekannt als von gekrümmter Gestalt und schlangenähnlich; durch wen diese Śakti in Bewegung gesetzt wird, der ist erfahren.

109. Zwischen Gangā und Yamunā sitzt eine büssende junge Wittwe. Mit Gewalt ergreife man sie; dies ist des Viṣṇu höchster Ort.

tadvishṇoḥ paramam padam; dieselben Worte finden sich Rigveda I. 22, 20 und Kaṭha Up. III. 9, sind hier aber aufzufassen als das Höchsterreichbare, etwa in Anlehnung an Rigveda I. 154. Nach Deussen, Syst. d. Ved. überhaupt oft symbolisch.

110. Idā ist die heilige Gangā, Yamunā ist Pingalā, und zwischen Idā und Pingalā sitzt die junge Wittwe Kuṇḍalī.

111. Die schlafende Bhujangī ergreife man beim Schwanz und wecke sie; wenn sie aufgewacht ist, so richtet sich die Śakti mit Gewalt auf.

112. Nachdem Morgens und Abends die so verweilende Phanâvatî (Kuṇḍalî) sich einen halben Prahara (= $1\frac{1}{2}$ St.) lang aus Sûrya (Pingalâ) gesättigt hat, kann man sie durch Anwendung eines Kleidungsstücks ergreifen und beständig hin und her bewegen.

Nach Com. muss die Anwendung der Binde, die dabei zur Verwendung kommt, vom Lehrer gezeigt werden.

113. Kanda ist eine Spanne oberhalb (nämlich des Mûla-sthâna), 4 angula (= 3 Zoll) im Durchmesser, weich, glänzend und durch ein gürtelartiges Kleidungsstück bezeichnet.

114. Man nehme die Stellung des Vajrâsana ein, halte mit den Händen beide Füße in der Nähe der Fussknöchel fest und drücke den Kanda stark.

115. In dem Vajrâsana verweilend, „bewege“ der Yogin die Kuṇḍalî, darauf führe er den Bhastrâkumbhaka aus und wecke die Kuṇḍalî auf.

Vergl. II. 59 ff.

116. Man drücke den Sûrya zusammen und „bewege“ die Kuṇḍalî; wie sollte sich dann selbst Einer, der sich im Rachen des Todes befindet, noch vor dem Tode fürchten?

Sûrya ist hier das in der Nabelgegend befindliche Feuer.

117. Durch das Hinundherbewegen gelangt Jene auf die Dauer von zwei muhûrta (= $1\frac{1}{2}$ St.) ohne Gefahr in die Sushumnâ und wird etwas aufwärts gezogen.

118. Dadurch verlässt die Kuṇḍalî sicher die Mündung der Sushumnâ, und der Athem geht von selbst in die Sushumnâ.

119. Darum „bewege“ man immer die ruhig schlummernde Arundhatî, denn durch das Bewegen derselben wird der Yogin von Krankheiten befreit.

120. Der Yogin, durch den die Śakti bewegt wird, wird der acht Zauberkräfte theilhaft werden. Wozu sollte ich noch mehr sagen? den Tod besiegt er spielend.

121. Bei einem Yogin, der sich mit dem Bewegen der Kuṇḍalî abgibt, sich der Enthaltbarkeit befleissigt, passende

Nahrung immer mässig genießt, wird nach einem Maṇḍala (= 40 Tagen) Erfolg (im Prāṇāyāma) sichtbar.

122. Wenn ein Yogin die Kuṇḍalī bewegt, und den Bhastrākumbhaka besonders übt, woher sollte dem so Uebenden Todesfurcht kommen.

123. Woher sollte beim Reinigen der 72 000 Nāḍi das Reinigungsmittel kommen, wenn nicht von der Kuṇḍalī-Uebung?

124. Die mittlere Nāḍi (Sushumnā) wird durch das eifrige Ueben der Yogin, durch Āsana, Prāṇasamyāma und Mudrā, gerade.

125. Rudrāṇi oder irgend eine andere Mudrā wird zu schönem Erfolg verhelfen, indem sie den Geist der durch Ueben schlaflos gewordenen durch Samādhi gefesselt hält.

abhyāse tu vinidrāṇām mano dhṛtvā samādhinā
rudrāṇi vā yadā mudrā bhadrām siddhim prayacchati.

Statt yadā im Texte ist nach Com. parā zu lesen. rudrāṇi erklärt Com. durch śāmbhavi. Vergl. dazu III. 128; IV. 36 ff.

126. Ohne Rājayoga übt man vergebens Āsana, Kumbhaka und die verschiedenen Mudrā.

Der Text lautet:

rājayogam vinā pṛithvī rājayogam vinā niṣā
rājayogam vinā mudrā vicitrāpi na śobhate

und enthält wieder ein Wortspiel: pṛithvī soll hier gleich āsana sein, niṣā soll kumbhaka bedeuten, und mudrā wird in der Bedeutung des terminus technicus gebraucht. Uebersetzt man nun aber das erste Viertel des śloka wörtlich, ferner rāja im zweiten Viertel durch „Mond“ und mudrā im dritten Viertel durch „Siegelring“, so lautet die Uebersetzung:

Ohne Verbindung mit einem König glänzt die Erde nicht, ohne Verbindung mit dem Mond glänzt die Nacht nicht, ohne Verbindung mit dem König glänzt selbst der herrliche Siegelring nicht.

127. Man übe jede Athemregel mit Bewusstsein aus; auf anderem Gebiet aber soll der Weise keine Geistesthätigkeit an den Tag legen.

128. Dies sind die zehn von Šambhu, dem obersten Gott, erwähnten Mudrâ; jede von diesen verleiht dem Yogin grossen Erfolg.

129. Wer die Unterweisung in den Mudrâ überlieferungsgemäss erteilt, der wird selbst ein Šriguru, ein König, ein verkörperter Îșvara.

130. Wer dessen Worten lauscht und sich in die Mudrâ vertieft, der erlangt zugleich mit den übernatürlichen Zauberkraften wie Animâ u. s. w. auch das Hintergehen des Todes.

Cap. IV.

1. Verehrung dem Šiva, dem Lehrer, der in sich einen Theil des Nâdabindu enthält, und in welchen vertieft man immer zum Brahma gelangt.

2. Nun werde ich die erhabene Methode des Samâdhi auseinandersetzen, die den Tod besiegt, Glück verschafft und die höchste Seligkeit erlangen lässt.

3. und 4. Synonyma sind: Râjayoga, Samâdhi, Unmanî, Manonmanî, Amaratva, Laya, Tattva, Šûnyâșûnya, Parapada, Amanaska, Advaita, Nirâlamba, Niranjana, Jivanmukti, Sahajâ, Turyâ.

5. Gerade wie im Wasser das Salz durch Vereinigung (yogatas) demselben gleich wird, so wird die Vereinigung der Seele mit der Allseele durch den Yoga (yogatas) Samâdhi genannt.

6. Wenn der Athem aufhört und das Bewusstsein schwindet, so heisst dieses Aufgehen in der Substanz der Allseele (samara-satvam) Samâdhi.

7. Diese vollkommene Identität des Individuums (jîvâtman) mit der Allseele (paramâtman) ist der alles Verlangen vernichtende Samâdhi.

8. Wer kennt wirklich die erhabene Natur des Râjayoga? Erkenntniss, Erlösung, Unveränderlichkeit und Siddhi sind durch die Unterweisung des Lehrers zu erlangen.

9. Schwer ist es der Sinnenwelt zu entsagen, schwer die Erkenntniss der Allseele (tattva), schwer die Sahajâ (IV. 4) zu erreichen ohne das Erbarmen eines guten Lehrers.

10. Durch die verschiedenen Âsana und Kumbhaka und die mannigfaltigen Uebungen (wie Mudrâ) und nach dem Aufwecken der Mahâsakti (Kuṇḍali) wird der Athem im Brahma-randhra (Śūnya) vernichtet.

Diese Vernichtung (pralaya) des Athems ist nichts weiter als vyâpârâbhâvaḥ prâṇasya. Ebenso ist die Vernichtung (pralaya) des Geistes oder Bewusstseins bloss vṛttinirodhaḥ, ein Hemmen der Geistesthätigkeit. Ich übersetze aber in beiden Fällen der Bequemlichkeit wegen pralaya durch „Vernichtung“.

11. Dem Yogin, der die Śakti geweckt hat und sich aller Thätigkeit (physischer und geistiger) enthält, entsteht die Sahajâ von selbst.

12. Wenn der Athem sich in der Sushumnâ bewegt und der Geist in's Leere (śūnya) tritt, dann entwurzelt der Yoga-kundige alles Karma.

śūnya = deśakâlavastuparicchedahinam brahma.

13. Verehrung sei dir, dem Unsterblichen, der den Tod besiegt hat; ihn, dem doch die ganze bewegliche und unbewegliche Welt in den Rachen gerathen ist.

14. Wenn der Geist gleichmässig geworden ist und der Athem sich in der Mitte bewegt, dann erst kommen Amarolî, Vajrolî und Sahajolî zu Stande.

15. Woher sollte die Erkenntniss kommen, so lange das Bewusstsein hier weilt? So lange lebt der Athem, als das Bewusstsein nicht erstirbt. Wer diese zwei, Athem und Bewusstsein zur Vernichtung bringt, der Mann gelangt zur Erlösung, kein Anderer.

16. Wenn man die Sushumnâ gut zu öffnen versteht, den Athem in der Mitte gehen lässt und an einem passenden Ort wohnt, so möge man den Athem am Brahmarandhra hemmen.

17. Sonne (sûrya) und Mond (candra) schaffen die Zeit, die aus Tag und Nacht besteht; die Sushumnâ ist die Verzehrerin der Zeit (kāla); dieser Ausspruch ist geheim zu halten.

Hier hat man bloss in Betracht zu ziehen, dass sûrya und candra auch mit Pingalâ und Idâ gleichbedeutend sein können. Befindet sich der Athem in Sûrya, so heisst das „Tag“, befindet er sich in Candra, so heisst das „Nacht“. Wenn daher von der Sushumnâ behauptet wird, sie verzehre die Zeit (kāla), so heisst das eben nur, dass am Brahmarandhra der Athem, der ursprünglich durch Sûrya und Candra in die Sushumnâ gelangte, vernichtet wird, wobei wohl auch eine andere Bedeutung von kāla „Tod“ berücksichtigt werden muss.

18. 72000 Nâḍî-Thüren gibt es im Körper; Sushumnâ ist die glückbringende Śakti, die übrigen sind nutzlos.

19. Sobald der Athem geübt ist, soll er, nachdem man mittelst des Feuers (d. h. des Magenfeuers jaṭharâgni) die Kuṇḍalî geweckt hat, ohne Hinderniss in die Sushumnâ eintreten.

20. Nur wenn der Athem sich in der Sushumnâ bewegt, gelingt die Manonmanî; ist dies nicht der Fall, so dienen die anderen Uebungen bloss dazu den Yogin zu ermüden.

21. Wer den Athem hemmt, der hemmt auch das Bewusstsein; wer das Bewusstsein hemmt, der hemmt auch den Athem.

22. Die beiden Ursachen des Bewusstseins sind das Vorstellungsvermögen (vâsanâ) und der Athem; wird Eines von diesen vernichtet, so werden auch die beiden (Andern) vernichtet.

23. Wo das Bewusstsein vernichtet wird, da wird auch der Athem vernichtet; wo der Athem vernichtet wird, da wird auch das Bewusstsein vernichtet.

24. Gleich wie Milch und Wasser, wenn sie gemischt werden (als eine Substanz wirken), so haben auch Bewusstsein und Athem gleiche Thätigkeit: wo der Athem thätig ist, da

ist auch das Bewusstsein thätig; wo das Bewusstsein thätig ist, da ist auch der Athem thätig.

25. Die Vernichtung des Einen hat die Vernichtung des Andern zur Folge, die Thätigkeit des Einen die Thätigkeit des Andern. So lange Beide nicht vernichtet sind, funktionirt die Schaar der Sinne; sind sie aber vernichtet, so erreicht man den Ort der Erlösung.

26. Quecksilber und Bewusstsein sind von Natur sehr beweglich. Wenn nun Quecksilber und Bewusstsein gefesselt werden, was kann dann auf dieser Erde nicht erreicht werden?

27. „Erstarrt“ (mûrcchita) befreien Quecksilber und Athem von Krankheiten, „todt“ (mr̥ita) verleihen sie langes Leben, und „gebunden“ (baddha) gelangen sie in den leeren Raum (khecaratâm dhatte), oh Pârvatî!

mûrcchita (erstarrt) heisst das Quecksilber, wenn es mit einem gewissen Pflanzensaft vermischt seine Beweglichkeit eingebüsst hat (Com.); calcined with sulphur etc. (Wilson). Am Ende des Kumbhaka heisst der Athem mûrcchita. Das „todte“, d. h. zu Asche verbrannte, Quecksilber wird, um das Leben zu verlängern, auf das Brahmarandhra gestreut. „Gebunden“ (baddha) heisst das Quecksilber in der Form von Pillen (Com.), mit anderen Stoffen verbunden (P. W.). Vergl. auch IV. 96.

28. Ist das Bewusstsein fest (sthira), so wird der Athem fest; dadurch wird der Same fest, durch das Festsein des Samens wird immer die Lebenskraft im Körper fest.

29. Das Bewusstsein ist Herr der Sinne, der Athem Herr des Bewusstseins, die Vernichtung (des Bewusstseins) Herrin des Athems, und die Vernichtung (des Bewusstseins) hängt vom Nâda ab (d. h. im Nâda wird das Bewusstsein vernichtet).

30. Ob nun diese Vernichtung Moksha genannt werde, oder, wie von andern Sekten, nicht, auf jeden Fall entsteht bei der Vernichtung von Bewusstsein und Athem ein gewisses Wonnegefühl.

31. Nur die Vernichtung nützt dem Yogin, die in der Vernichtung des Einathmens und des Ausathmens besteht, in

der Vernichtung der Sinnesfunktionen, in der Unbeweglichkeit und dem Stillstand der Geistesthätigkeit.

32. Es entsteht eine Vernichtung, die aus sich selbst verstanden werden muss, die nicht durch Worte ausgedrückt werden kann, die aber dadurch charakterisirt wird, dass alle Geistesfunktionen aufhören, ebenso sämtliche Bewegungen.

33. Wo der Blick ist (d. h. wenn er auf das alakshya, brahma konzentriert ist), da ist die Vernichtung. Die ewige Śakti der Elemente und Sinne und die Śakti der lebenden Wesen werden beide im Brahma (alakshye) vernichtet.

34. Laya heisst Vernichtung. Was ist das Kennzeichen der Vernichtung? Vernichtung ist das Vergessen der Sinnes-Gegenstände dadurch, dass keine Vorstellung mehr entsteht.

35. Veda, Śāstra und Purāṇa sind wie öffentliche Frauenzimmer, die Allen gehören; aber diese eine Śāmbhavī Mudrā wird verborgen gehalten wie ein ehrbares Frauenzimmer.

Śāmbhavī Mudrā.

36. Man richte das Auge, dasselbe weder auf- noch zu-machend, auf eine Stelle an der Oberfläche des Körpers, die dem entspricht, was im Innern wahrzunehmen ist (d. h. man fixire einen der mystischen Kreise). Dies ist die Śāmbhavī Mudrā, die in den heiligen Schriften bewahrt wird (d. h. unter andern in den Yoga-Büchern: sāmkyapātanjalādishu, Com.).

37. Wenn der Yogin Bewusstsein und Athem auf das innerlich Wahrnehmbare konzentriert hat und mit gesenktem Kopf (adhas = adhaḥśirāḥ, Com.) und unbeweglichem Augapfel die Stelle ausserhalb des Körpers betrachtet und doch nicht betrachtet (denn in Wirklichkeit ist ja seine ganze Aufmerksamkeit auf das innerlich Wahrnehmbare gerichtet), so entsteht diese Mudrā Śāmbhavī, die bloss durch die Gunst des Lehrers zu erlangen ist, und es entspringt jene höchste, seligmachende Wirklichkeit, deren Kennzeichen die Erlösung (śūnyāśūnyam) ist.

38. In Folge dieser Unterscheidung von Wesen und Ort von Śāmbhavī und Khecari entsteht durch die Vernichtung des Bewusstseins Wonne in dem Leeren, dessen Kennzeichen eben diese Geisteswonne ist.

39. Bei hellem Licht bringe man die Augensterne einander näher, hebe die Augenbrauen etwas empor und vertiefe den Geist in den vorherigen Yoga, so bringt man die Unmani zu Stande.

40. Manche werden durch das Netz ihres Wissens verwirrt, Manche durch Citatenschwall und Andere durch Zweifel und wissen so die erfolgreiche Methode (tāraka) nicht.

tāraka ist nach Com. taraṇopāya unmanyeva.

41. Wer mit halbgeöffneten Augen, unbeweglichem Geist und auf die Nasenspitze gerichteten Augen durch seine vollkommene Ruhe (den Athem von) Candra und Sūrya zur Vernichtung bringt, der gelangt zur leuchtenden, einzigen Ursache, zur vollständigen, strahlenden, höchsten Wahrheit, zum Ort des Brahma, zur höchsten Wirklichkeit. Was soll ich mehr noch sagen?

42. Bei Tag soll man das Linga nicht verehren, auch bei Nacht nicht, sondern immer erst, nachdem man Tag und Nacht zum Stillstand gebracht hat.

Diesem śloka liegt wieder die doppelte Bedeutung von sūrya und candra zu Grunde. So lang der Athem sich in Sūrya oder Candra bewegt, soll man sich nicht in die Betrachtung der Allseele vertiefen, immer aber nachdem man den Athem in Sūrya und Candra gehemmt hat, und sich derselbe in der Sushumnā bewegt.

Khecari.

43. Der in der linken und rechten Nāḍī befindliche Athem bewegt sich in der Mitte; an diesem Ort befindet sich ohne Zweifel die Khecari Mudrā.

Dazu und zum Folgenden vergl. III. 32 ff.

44. Der zwischen Idâ und Pingalâ befindliche leere Raum verschlingt den Athem; daselbst befindet sich sicher immer wieder die Khecarî.

45. Zwischen Sûrya und Candra befindet sich ein unabhängiger (nirâlamba) Raum; die Mudrâ, welche da im Vyomacakra zu Stande kommt, heisst Khecarî.

46. Wo der Somastrom vom Candra fällt, da ist der Liebling des Šiva, die Khecarî, zugegen. Man fülle die unvergleichliche, herrliche Sushumnâ im hinteren Theil des Mundes (mit der Zunge, Com.).

47. Zuerst aber fülle man (die Sushumnâ mit Athem, Com.), dann wird die Khecarî sicher; und wenn die Khecarî sicher ist, entsteht auch die Unmanî (Samâdhi).

48. Zwischen den Brauen ist das Šivasthâna, dort wird das Bewusstsein vernichtet. Diesen Ort soll man als den Vierten kennen. Dort ist der Tod nicht zu finden.

Turyapada ist gleich turyâvasthâ, der vierte Zustand = Samâdhi. Der erste ist der wachende, der zweite der träumende, der dritte der des traumlosen Schlafes, Com. Vergl. IV. 107.

49. Man übe die Khecarî so lange, bis man sich im Yogaschlaf befindet. Für den im Yogaschlaf befindlichen gibt es keinen Tod.

50. Nachdem man den Geist unabhängig gemacht hat, denke man an gar Nichts; so ist man gleich einem Krug (der leer ist), während sich aussen und innen Vyoman (= Aether und Brahma) befindet.

51. Wie der äussere Athem vernichtet wird, so wird er auch ohne Zweifel in der Sushumnâ vernichtet; sammt dem Bewusstsein wird der Athem an seinem eigenen Ort (Brahmandhra) unbeweglich.

52. Durch Uebung bei Tag und bei Nacht wird der Athem auf dem Athemwege des so Uebenden vernichtet; auf demselben Weg wird das Bewusstsein vernichtet.

53. Man bade den Leib von der Fusssohle bis zum Kopf in Soma (amṛita), so wird man gross an Körper, Kraft und Muth.

Zu amṛitaiḥ fügt der Com. sushiranirgataiḥ hinzu. Vergleiche ausserdem Einl. über „Candra“.

54. Man versetze den Geist in die Mitte der Śakti, die Śakti in die Mitte des Geistes, betrachte den Geist mit dem Geist und mache den höchsten Ort (paramapadam) zum Gegenstand der Dhâraṇâ (dhârayet).

dhârayet = dhâraṇâviṣayaṃ kuryât, Com.

55. Man versetze sich selbst in Brahma (kha = brahma, Com.), Brahma in sich selbst, und nachdem man es dahin gebracht hat, dass Alles aus Brahma besteht, denke man an gar Nichts.

d. h. selbst den Gedanken „aham brahma“ soll man dann zuletzt aufgeben.

56. Innen leer, aussen leer, leer wie ein Krug in der Luft; innen voll, aussen voll, voll wie ein Krug im Wasser.

d. h. leer in Folge der Vernichtung der Dualität, voll in Folge der Identität mit Brahma.

57. Ueber Aeusseres soll man nicht denken, auch über Inneres nicht; alles Denken aufgebend, denke man an gar Nichts.

58. Ein Machwerk des blossen Willens (sankalpa) ist die ganze Welt, ein Machwerk des blossen Willens sind die Gemütherscheinungen, daher, oh Râma, gib auf, ohne zu schwanken, das Denken, das sein Entstehen dem blossen Willen verdankt, und, dich auf die Gewissheit stützend, erlange die Ruhe.

Ich habe sankalpa durch „Wille“ übersetzt, obgleich ich wohl weiss, dass das Wort mehr enthält als „Wille“, etwa auch „Gedanke“ etc.

59. Wie Kampfer im Feuer, wie Salz im Wasser, so wird das Bewusstsein mit dem Tattva (Brahma) vereinigt und darin aufgelöst.

60. Alles Erkennbare, Erkannte und alles Erkennen werden Bewusstsein genannt (weil sie ganz von der Thätigkeit des Bewusstseins abhängen). Erkennen und Erkennbares werden zugleich vernichtet; so gibt es keinen zweiten Weg mehr (d. h. keinen Dualismus).

61. Das Bewegliche und das Unbewegliche wird Alles von dem Bewusstsein wahrgenommen; ist das Bewusstsein unbewusst geworden, so wird der Dualismus nicht mehr wahrgenommen.

62. Dadurch dass das Bewusstsein allem Erkennbaren entsagt, gelangt es zur Vernichtung; ist das Bewusstsein vernichtet, so bleibt nur die vollkommene Glückseligkeit (Kaivalya) übrig.

63. So sind die mit verschiedenen Hilfsmitteln ausgerüsteten, mit der eigenen Erfahrung genau übereinstimmenden Methoden des Samādhi von den früheren erhabenen Lehrern verkündigt worden.

64. Verehrung sei dir, Sushumnâ, dir Kuṇḍalî, dir, dem Candra entsprungener Nektar, dir Manonmanî, dir grosse Śakti, und dir denkender Geist.

65. Selbst von den Ungebildeten, die der Erkenntniss der Wahrheit unfähig sind, wird das gebilligt, was Gorakshanâtha gelehrt hat, und was Nâdopâsana genannt wird.

66. Die von dem erhabenen Âdinâtha (Siva) erwähnten 12500000 zählenden Vernichtungsmethoden führen zwar auch zum Erfolg; aber unter allen Methoden halten wir die des Nâdânusandhâna (Versenkung in den Nâda) für die vortrefflichste.

67. In der Stellung des Muktâsana (Siddhâsana) vollbringe der Yogin die Śâmbhavî und lausche mit dem rechten Ohr gespannt (ekadhî) auf den inneren Laut.

68. Man halte sich die Ohrenlöcher, beide Augen, Nase und Mund zu, so wird man auf dem Weg der gereinigten Sushumnâ deutlich einen hellen Laut vernehmen.

Mit den Daumen sollen die Ohren zugehalten werden, mit den Zeigfingern die Augen etc., Com.

Die vier Nāḍāvasthā.

69. Ārambha, Ghaṭa, Paricaya und Nishpatti, diese vier Avasthā müssen unter allen Yogaübungen zu finden sein.

Ārambha.

70. Man löse den Brahmagranthi, so entsteht im Aether des Herzens (śūnye = hṛīḍākāṣe, Com.) Glückseligkeit, und ein mannigfaltiger Laut wird im Körper gehört, ein Anāhatadhvani (ein nicht durch Anschlagen hervorgebrachter Laut).

Der Brahmagranthi befindet sich im Anāhatacakra und muss durch Prāṇāyāma gelöst werden.

71. Wer einen schönen Körper hat, strahlend ist, herrlichen Geruch ausströmt, gesund ist und dessen Herz (mit Wonne, Com.) gefüllt ist, der Yogin wird im Aether des Herzens (selbst) zum Ārambhanāda.

Die Yogin bezeichnen den Aether des Herzens mit Śūnya, den des Viśuddhicakra mit Atiśūnya, den zwischen den Augenbrauen mit Mahāśūnya, Com.

Ghaṭāvasthā.

72. In der zweiten (avasthā) ist der Athem nach Vereinigung (von prāṇa und apāna) im mittleren (cakra) befindlich. Dadurch wird der Yogin, der unbeweglich in seiner Stellung verharret, wissend und gottgleich.

73. In Folge des LöSENS des Viśṇugranthi entsteht im Aether des Halses ein trommelartiger Laut, ein Zusammenstossen mehrerer Laute (vimarda = anekanāḍasammarda, Com.), welches die höchste Glückseligkeit ankündigt.

Paricayāvasthā.

74. In der dritten Avasthā ist zu erkennen ein Laut wie von einer Trommel (mardala) im Aether zwischen den Augenbrauen (vihāyasi = bhrūmadhyākāṣe, Com.); dann begibt sich (der Athem) zum Mahāśūnya, dem Aufenthaltsort aller übernatürlichen Zauberkräfte.

75. Nachdem der Yogin die Wonne seines Geistes (welche ihn beim blossen Hören dieses Lautes erfüllt) überwunden hat, entsteht in ihm die seiner eigenen Natur entsprungene Wonne; er wird von Störungen der drei humores, Schmerzen, Alter, Krankheit, Hunger und Schlaf befreit.

Der Laut darf nicht die Ursache, sondern bloss die Begleitung, das Zeichen der echten Wonne sein, die der eigenen Natur des Yogin selbst entspringen muss und die nothwendige Folge ist von dem Bewusstsein der Identität mit Brahma.

Nishpatti.

76. und 77. Wenn der Rudragranthi gelöst und der Athem am Śarvapīṭha (= Brahmarandhra, Com.) angelangt ist, und in der Nishpatti-avasthā ein flötenartiger Laut wie der Ton einer klingenden Laute entsteht, dann wird das auf das Eine gerichtete Denken Rājayoga genannt, und der Yogin fasst gleich Śiva in sich die ganze Schöpfung zusammen.

Ueber den Rudragranthi siehe Einleitung unter „Granthi“.

78. Es entstehe nun Erlösung oder nicht, so ist auf jeden Fall die Glückseligkeit vollständig. Diese dem Laya entsprungene Glückseligkeit wird durch Rājayoga erlangt.

79. Diejenigen Yogin, welche Rājayoga nicht kennen und sich bloss mit Haṭhayoga abgeben, halte ich für Menschen, welche die Früchte ihrer Anstrengung nicht geniessen.

80. Nach meiner Ansicht führt das Bhrûdhyâna schnell zum Erreichen der Unmanî. Das Erlangen des Rājayoga verschafft selbst einem kleinen Geist Glückseligkeit; denn dem Nâda entspringt sofort der Laya (des Geistes), der die vollkommene Einsicht verleiht (pratyayasandhâyi = pratītikarāḥ, Com.)

81. Der Lehrer und Meister allein kennt die einzige, unaussprechliche Glückseligkeit, die im Herzen der vollendeten Yogin entsteht, welche der Vertiefung in den Nâda und des Samādhi theilhaftig geworden sind.

Samâdhi.

82. Der Yogin halte die Ohren mit den Händen zu, und wenn er einen Laut hört, so konzentriere er seinen Geist darauf, bis er selbst unbeweglich wird.

83. Dieser Nâda, in den man sich versenkt, schliesst jeden äusseren Laut aus. Wenn ein Yogin nach 14 Tagen alle Unruhe überwunden hat, so wird er glücklich.

84. Zu Anfang der Uebung wird ein lauter verschiedenartiger Nâda vernommen, dann bei fortgesetzter Uebung ein feinerer und feinerer.

85. Zuerst (d. h. wenn der Athem zum Brahmarandhra gelangt, Com.) klingt es wie vom Meere, von einer Wolke (d. h. Donner), einer grossen Trommel und einem Jharjhara, in der Mitte wie von einem Mardala, einer Muschel, einer Glocke, einem Kâhala;

86. Endlich wie der Ton eines Glöckchens, eines Rohres, einer Laute, einer Biene. Diese mannigfachen Laute hört man in der Mitte des Körpers.

87. Nachdem man die grossen Laute, wie die von Wolke und grosser Trommel, gehört hat, empfindet (parâmr̥ṣet = cintayet, Com.) man immer feinere Laute.

88. Hat der Geist den lauten Ton aufgegeben, so ergötze er sich an dem leisen und umgekehrt; aber man soll den leichtzerstreuten (kshiptam = rajasâtyantacancalam, Com.) Geist nicht auf etwas Anderes richten.

89. Auf welchen Laut auch immer sich der Geist zuerst richte, in den soll er sich ganz versenken, mit dem soll er vernichtet werden (vil̥tyate).

90. Wie die Blüthensaft trinkende Biene sich nicht um den Duft kümmert, so verlangt auch der in den Nâda versenkte Geist nicht nach den Sinnesgegenständen.

91. Jener spitze Nâda-Stachel ist wohl im Stande den im Sinnengarten umherwandernden brünstigen Elephanten, den Geist, zu zähmen.

92. Durch die Banden des Nâda gefesselt legt der Geist seine Unruhe ab und gelangt zu vollkommener Unbeweglichkeit, gleich dem Vogel, dessen Flügel gebrochen sind.

93. Der nur auf Eines gerichtete (sâvadhâna = ekâgra, Com.) Geist, der die Yogaherrschaft zu erlangen wünscht, soll, nachdem er allem Denken entsagt hat, sich ganz in den Nâda versenken.

94. Der Nâda ist die Schlinge zum Einfangen der Geistesantilope und der Jäger zum Erlegen derselben.

95. Er ist dem Pferd, d. h. dem Geist des Yogin, der Querbalken. Daher sollte der Yogin beständig auf die Versenkung in den Nâda bedacht sein.

96. Gerade wie das „gebundene“, von seiner Beweglichkeit befreite Quecksilber durch die Absorption von Schwefel dazu gelangt, in den unabhängigen Aether zu kommen, so gelangt auch der gefesselte Geist durch die Absorption des Nâda zu Brahma. (Vergl. IV. 27.)

97. Gerade wie die Schlange durch das Hören eines Lautes (nâda) schnell Alles vergisst, mit gespannter Aufmerksamkeit horcht und nirgends mehr hinläuft, so auch der Geist.

98. Im Holz ist das Feuer thätig (pravartita), mit dem Holz hört es auf; auf den Nâda ist das Bewusstsein gerichtet (pravartita), mit dem Nâda wird es vernichtet (lîyate).

99. Wenn Einer sich auf das Auflegen des Pfeiles, d. h. das Hemmen des Athems, versteht, so wird es ihm leicht, die Antilope zu erlegen, d. h. das durch Versenkung in die verschiedenen Nâda, wie ghaṇṭa (Glocke) u. s. w. (s. IV. 85) starrgewordene Bewusstsein zu vernichten.

100. Wird der Anâhatadhvani vernommen, so muss das innerste Wesen dieses Lautes erfasst werden, worein sich dann der Geist versenke. So wird das Bewusstsein vernichtet. Dies ist des Viṣṇu höchster Ort. (Vergl. III. 109.)

101. Solange der Laut gehört wird, dauert auch das Bilden des Aethers (âkâṣasankalpaḥ = âkâṣasya samyakkalpanam, wozu

der Com. weiter bemerkt: śabdasyākāśaḡuṇatvāt; ākāśasankalpah könnte allerdings auch durch „Verlangen nach dem Brahma“ übersetzt werden). Die lautlose Stelle heisst Parabrahma und Paramâtma.

102. Was in der Form des Nâda gehört wird, das ist die Śakti; der den Tattva ein Ende bereitende (tattvântaḡ = tattvânâmantah, Com.) Formlose aber ist Brahma.

Zu Śloka 104 gibt Com. tattva durch citta wieder. Möglicherweise liegt auch wieder ein Wortspiel vor, denn bekanntlich ist in der indischen Philosophie Brahma das „letzte der Elemente“ (tattva).

103. Alle Mittel von Haṭha und Laya führen zum Erfolg im Râjayoga; wer den Râjayoga erklommen hat, der wird den Tod überwinden.

104. Der Geist ist der Same, Haṭha das Feld, höchste Entsagung das Wasser. Durch diese drei entsteht sofort die Zauberliane Unmanî.

105. Immer wird durch Versenken in den Nâda die Menge der Sünden vernichtet; und im Brahma (niranjana) werden sicher Bewusstsein und Athem vernichtet.

106. Den Nâda der Muschel und der Dundubhi-Trommel hört der Yogin nimmer, (denn) durch die Unmanî wird der Körper sicher wie ein Stück Holz (d. h. er wird sehr bald kataleptisch).

Zum ersten Theil des Śloka vergl. IV. 85.

107. Von allen Zuständen befreit, von allen Gedanken verlassen ist nun der Yogin gleich einem Todten, aber erlöst.

Hier (im Gegensatz zu IV. 48) führt Com. fünf Zustände an: Wachen, Schlaf, traumloser Schlaf, Betäubung, Tod.

108. Der Yogin, der Samâdhi erreicht hat, wird vom Tode nicht verzehrt, vom Karma nicht gequält und von keinem Andern erreicht.

109. Der Yogin, der Samâdhi erreicht hat, kennt weder Geruch, noch Geschmack, noch Farbe, noch Tastgefühl, noch Laut, noch sich selbst, noch einen Andern.