

## Kapitel XX

### सीध लक्षणे

- 1 जवं वेह सप्तधातु दीसें बांधलें : कृमोकुळ : मळमूत्रों वेष्टीलें : वात : पीत : श्लेष्मा : दोषों घेतलें : सीतोष्णीं जर्जरों भूत भूतलें : तवं सीधत्व बोलणें तें नीरुणें जाणावें : आपणया आपण लाज करणें : जव वे(ह) पीडे भूके : उदकेवीण सोखे : भयें भोयालीया दडके : काळासि कळे : तवं वेहों आमरत्व वास्ताने : ते जाणावें येथा लाज करणें : ॥
- 2 जवं वेह काडेयानि हालेया तुटे : तीखटासरीं बांधलेया फूटे : लहुडीया घाडं खालीते दाटे : आणीकी बीवीध घातीं घातलेया घटे : तवं दुडत्व जालेयां एंसें मानणें : तें सीधपण लोकरंजनें कारणें जाणावें : ॥
- 3 सीध वेह तंसा आछेद्य : आभेद्य : आजरामर : छाया : काया : बीवर्जोत : दृष्टादृष्ट दीसे : माने थोर हो : । तंसीया वेहासक्ती : अनंता अनंत सप्तो : येकें नीज योगाभ्यासें होति येक योगी : येक योगी आधोद्वाराचें आर्कोचन करीति : येक नाभीचर्त्रीं ॐ डीयाना दुडबंध वेति : येक सर्वांगे पवनु चूरके पुरीति : येक लंबीका करतो : निचेष्टीका काष्टीं लावति : मन पवनाचें येकयें जेणें अभ्यासें होये : तो अभ्यासू जवं नेणति तवं सर्वें अभ्यास वाउगे : ॥ छ ॥
- 4 श्मसासि कारण होति : येक माहाबंध मुद्रासनो नीखतावीति : येक आधोमुख उर्ध कर करुनी स्थीरु : चौरासी आसनें : तेनुकीचि खंड ज्ञाने : आपुलेया सवा आणि लक्षी उपदेसी जे त्यातें सवाबो लक्ष उपदेसा म्हणीजे : येकी पवन सीधीवीण : हे सर्व्हरी उपदेस वाउगे जाणावें : ॥ छ ॥

इतो श्रीगोरक्षनायवचर्नी आमरनाय कथयेंती सीध लक्षणे नीजवीचारे ॥ २० ॥

## Kapitel XX

## Die Charakterisierung des *Siddha*

*Siddha* ist das Partizip Perfekt der Sanskritwurzel *sidh* und bedeutet 'erlangt, erreicht, vollendet, bewiesen'. Einer der frühesten Textstellen, in denen der Begriff *siddha* auf eine Person angewendet zu finden ist, ist *YS III. 32* und *III. 51*. Hier, wie auch im *Vyāśabhāṣya* diesbezüglich, werden *Siddhas* als eine Kategorie von göttlichen oder halbgöttlichen Wesen aufgefaßt, die "sich im Raum zwischen Erde und Himmel umherbewegen" (*siddhānāṃ dyāvāpṛthivyor antarālacārīṇāṃ*, aus dem Kommentar zu *III. 32*). Im Tantrismus bezeichnet *Siddha* jemanden, der den höchsten Grad der Vollkommenheit erlangt, d.h. nach Vorstellung der tantrischen *yogīs*, die Spitze der Evolution erreicht hat:

*Tejobindūpaniṣad I. 39a*

*tataḥ sādhananirmuktaḥ siddho bhavati yogirāt /*

"Dann, befreit durch *sādhana*, wird er ein *Siddha*, ein König des *yoga*."

*Jñ VI. 478*

*teṃci to āpaṇa / svayem jāhalā nirvāṇa /  
jem sādhakāṃcem kāraṇa / siddha tattva //*

"Das Absolute, welches das Motiv [aller] *sādhakas* [ist], sind sie selbst geworden. [Das ist] der Zustand des *Siddhas*."

Zu den Traditionen, die *Siddha*-schaft (*siddhatva*) als Ziel ihrer *sādhanā* sehen, zählen die *Nāthas*. Obwohl offensichtlich eine Unterscheidung zwischen *Nāthas* und *Siddhas* gemacht wird - so berufen sich die *Nāthas* auf die Autorität der 'neun *Nāthas* und 84 *Siddhas*' - werden die *Nāthas* in der Regel auch als *Siddhas* bezeichnet. Daher gibt es bezüglich des *Nāthasampradāya* Begriffe wie *siddhamata*, '(Lehr)Meinung/Ansicht der *Siddhas*' oder *siddhapantha*, 'Pfad/Tradition der *Siddhas*'. Die letztere Bezeichnung findet man nach R.C. Dhere auch in einigen *abhaṅgas* von Jñāneśvar und Tukārām, aber auch in der Literatur der *Mahānubhāvas*.<sup>882</sup> *Siddhayogasampradāya*, 'Tradition des *yogas* der *Siddhas*' ist eine weitere Bezeichnung für die *Nātha*-Schule.<sup>883</sup>

David G. White faßt das weite Feld der historisch bekannten *Siddha*-Traditionen folgendermaßen zusammen: "As a proper noun, *Siddha* becomes a broad sectarian appellation, applying to devotees of Śiva in the Deccan (Maheśvara *Siddhas*), alchemists in Tamilnadu (*Sittars*), a group of early Buddhist tantrikas from Bengal (Mahāsiddhas, *Siddhācāryas*), the alchemists of medieval India (*Rasa Siddhas*) and most especially, a

<sup>882</sup> R.C. Dhere, *Śrī Guru Gorakṣanātha, caritra āni paramparā*, S. 31-33.

<sup>883</sup> P.N. Jośī, *Nāthasampradāya, udaya va vistāra*, S. 224.

(generally) north Indian group known as the Nātha Siddhas. These latter two groups greatly overlapped one another, with many of the most important Nāth Siddhas - Gorakh, Matsyendra, Carpātī, Dattātreya, Nāgnāth, Ādināth and others - being the authors (if only by attribution) or transmitters of a wide array of revealed yogic and alchemical teachings. The medieval Nāth Siddhas and Rasa Siddhas further interacted with a third group. This was the Paścimāmnāya (Western Transmission), a Śākta sect devoted to the worship of the goddess Kubjikā which, based mainly in Nepal, also incorporated tantric yogic, and alchemical elements into its doctrine and practice".<sup>884</sup>

Die *Nāthas* suchen die *Siddha*-schaft, die gleichbedeutend ist mit der Einswerdung mit *Śiva* (*Śivatva*), noch im Leben zu erlangen. Dazu benötigen sie einen vollkommenen Körper, über den, wie S. Dasgupta in Hinblick auf *Gorakhbānī pada 61* schreibt, "Yama, the King of death, had no hold."<sup>885</sup> Obwohl das Ziel bei allen *Siddha*-Traditionen darin bestand, einen solchen Körper zu erlangen, gingen hierbei die einzelnen Traditionen unterschiedliche Wege, die sich aber, wie man D.G. Whites Ausführungen entnehmen kann, berührten oder gar kreuzten. Nach V.V. Raman Śāstrī lag im "alten *Siddha*-Kult" die Betonung auf dem psycho-chemischen Prozess, genannt *kāyasādhanā*.<sup>886</sup> Der bei den *rasa-Siddhas* hierbei verwendete *rasa* (eine chemische Substanz, die Quecksilber enthalten soll) wurde bei den *Nāthasiddhas* durch verschiedene Praktiken des *hathayoga* substituiert.<sup>887</sup> Diese Vorstellungen und Praktiken werden im vorliegenden und nächsten Kapitel dargelegt und hinsichtlich ihrer Nützlichkeit überprüft. Kapitel XX beginnt mit einer Darstellung des gewöhnlichen Körpers (sozusagen des *asiddhadeha*) in Abschnitt 1 und 2.<sup>888</sup>

## XX. 1

**Solange der Körper durch die sieben Körperkonstituenten<sup>889</sup> gebunden erscheint, eine Ansammlung von Würmern [ist], von Kot und Urin umgeben, von den Körpersäften Wind, Galle, Schleim erfaßt, durch Hitze und Kälte ausgezehrt<sup>890</sup> wurde<sup>891</sup>, solange**

<sup>884</sup> D.G. White, *The Alchemical Body*, S. 2.

<sup>885</sup> S. Dasgupta, *Obscure Religious Cults*, S. 221.

<sup>886</sup> V.V. Raman Śāstrī, *The Doctrin and Culture of the Siddhas*, in *Cultural Heritage of India*, Vol. II, S. 303-319, zitiert in: S. Dasgupta, *Obscure Religious Cults*, S. 192.

<sup>887</sup> Siehe Erläuterungen zu X. 6.

<sup>888</sup> Nach J. Dam nennt der *Yogabīja* (S. 34 ff.) in diesem Zusammenhang einen reifen, *pakva* (Skt. 'gekocht') und einen unreifen, *apakva*, Körper; *Shiva Yoga*, S. 118.

<sup>889</sup> *Saptadhātu* (*saptadhātū*) wurde als Instrumental Singular aufgefaßt. Zu *saptadhātu* siehe Erläuterung zu VD III.4.

<sup>890</sup> Die Endung von *jarjarīm* ergibt keinen Sinn. Es muß nach S.G. Tulpule (mündlich) stattdessen *jarjara* oder *jarjarita* (*Marāṭhī Vyutpatti Kośa* s.v.) lauten. Es gibt aber im Sanskrit das Suffix *-ī-* vor *bhūta* und *krta*, etc., *jarjarībhūta*, 'hinfällig geworden' (das *-ī-* steht, wenn der Übergang zu einem neuen Zustand ausgedrückt wird).

<sup>891</sup> *Bhūtalem* ist das Neutrum von *bhūtalā*, das Master (GOM § 226) zu "abnormal forms" rechnet. Es gehört zu den Sanskrit-Partizipien, an die zusätzlich die Marāṭhī-Partizip-Perfekt-Endung *-lā* angehängt wird.

sollte es als sinnlos<sup>892</sup> erachtet werden, von *Siddha*-schaft zu reden. [Dies würde bedeuten] sich selbst<sup>893</sup> Schande zu machen. Solange der Körper durch Hunger geplagt wird, ohne Wasser vertrocknet, verängstigt durch Furcht erschrickt<sup>894</sup> [und] durch den Tod begrenzt wird<sup>895</sup>, solange sollte [in bezug auf den Körper] Unsterblichkeit zu preisen<sup>896</sup> [als etwas] erachtet werden, das hier Schande macht.<sup>897</sup>

## XX. 2

Solange der Körper zerbricht wenn durch [Bambus?]-Stöcke<sup>898</sup> erschüttert<sup>899</sup>, zerbricht wenn von spitzen Pfeilen<sup>900</sup> durchbohrt, nach unten gepresst wird beim Schlag<sup>901</sup> einer eisernen Waffe<sup>902</sup>, sich zusammenzieht wenn durch verschiedene<sup>903</sup> andere Schläge umhergeworfen, solange sollte die *Siddha*-schaft, [die nur darin besteht] zu glauben, [daß der Körper] Festigkeit erlangt hat<sup>904</sup>, [als etwas] zur Belustigung der Menschen<sup>905</sup> erachtet werden.

Diese beiden Abschnitte enthalten eine Darstellung des gewöhnlichen Körpers, die wohl dem aufkommenden Hochmut des praktizierenden *sādhakas* entgegenwirken und ihn an seine Verletzbarkeit gemahnen soll. In der Umkehrung erhält man hierdurch auch eine

<sup>892</sup> *Nīrunem* muß möglicherweise *nīrutem* lauten und ist nach S.G. Tulpule (mündlich) eine korrupte Form von *nīrathaka*, 'ohne Sinn'.

<sup>893</sup> Die wörtliche Bedeutung von *āpaṇayā āpaṇa* ist 'er/man selbst für sich selbst. Siehe in *Jñ I. 178 āpāṇayāṃ āpaṇa*.

<sup>894</sup> *Daḍake* (3. Person Singular Präs. von *daḍakanem*, 'niederdrücken, -pressen') ergibt an dieser Stelle keinen Sinn. Vermutlich muß es *dacake* lauten (< *dacakanem*, 'einen Schrecken bekommen, sich aufregen, erschrecken'; Moleworth s.v.). *Bhīyāliyā dacake*, wörtlich 'er erschrickt erschrocken', wurde in der Übersetzung zu 'er erschrickt'.

<sup>895</sup> Die Endung von *kālāsi* (Dativ. Sing.) ist nicht klar. Möglicherweise handelt es sich um eine fehlerhafte Lesung für Instrumental *kālesīm* (OMR § 43). Statt *kaḷe* muß es nach S.G. Tulpule (mündlich) *ākaḷe* lauten (3. Person Singular von *ākaḷanem*, 'begrenzen, beschränken'; Panse, Molesworth s.v.).

<sup>896</sup> *Vākhāne* = *vākhānem*.

<sup>897</sup> *Yethā lāja karanem* wörtlich 'hier Schande zu machen'.

<sup>898</sup> *Kāḍeyāni* ist wahrscheinlich von *kāḍem*, hier vielleicht 'Holzstück, -stock'. *Kā[m]ḍeyā[m]ni* Obliquus + *ni* (= *nīm*, Plural nach GOM § 129): 'durch [Bambus?]-Stöcke'. *Kāḍem* nach Panse auch 'Pfeil'.

<sup>899</sup> Statt *hāleyā* ist *hālaleyā* (Partizip Perfekt von *hālanem*, 'bewegen, erschüttern, umherwerfen'; Panse s.v.) zu lesen.

<sup>900</sup> *Sara* = *śara*, 'Pfeil'.

<sup>901</sup> *Ghāim* (*ghāyīm*) ist Lokativ Singular von *ghāya* 'Schlag, Wunde'.

<sup>902</sup> Statt *lahuḍīpā* ist vermutlich *lahuḍīcā* zu lesen. *Lahuḍī* bedeutet nach S.G. Tulpule (mündlich) 'eiserner Speer' (< *loha*, 'Eisen'). Der Herausgeber des VD erklärt *lahuḍīpā* in einer Fußnote mit *lokhamḍa* (Eisen) und *ghaṇa* (Skt. *ghana*, 'eiserne Keule, Streitkolben').

<sup>903</sup> *Vividha ghātīm* wurde als Kompositum aufgefaßt.

<sup>904</sup> ...*Dṛḍhatva jhāleyām*..., wörtlich: '[daß dem Körper] Festigkeit geworden [ist]'.

<sup>905</sup> *Lokaramjanem* ist nach S.G. Tulpule (mündlich) fehlerhaft für *lokaramjana*.

Beschreibung des *siddhadeha*, des 'vollkommenen Körpers' oder 'Körper eines *Siddhas*', der diesen Schwächen nicht unterworfen ist. Entsprechendes erfährt man im nächsten Abschnitt:

### XX. 3

**Der Körper des *Siddhas*<sup>906</sup> [ist] so: nicht zu zerschneiden<sup>907</sup>, nicht zu zerteilen, ohne Alter und ohne Tod, frei von Schatten und Körper.<sup>908</sup> [Ihm ist] das Sichtbare und das Unsichtbare sichtbar, sei es<sup>909</sup> klein<sup>910</sup> [oder] groß. Derartig sind die Kräfte<sup>911</sup> des Körpers [eines *Siddhas*]. Dem Unendlichen [sind] unendliche Kräfte.<sup>912</sup> Einige<sup>913</sup> werden *yogīs* durch eine Praktik der Vereinigung mit dem Selbst.<sup>914</sup> Einige *yogīs* praktizieren das Zusammenziehen<sup>915</sup> der unteren Öffnungen<sup>916</sup>. Einige wenden den festen Verschluss des *uḍḍiyāna* im Nabelcakra an. Einige füllen durch *pūraka*<sup>917</sup> den Wind in den ganzen Körper.<sup>918</sup> Einige, '*lambikā*' ü bend<sup>919</sup>, bringen [die Zunge] an einem Holzstück<sup>920</sup> an, das [sie] nach unten bewegt (verlängert)<sup>921</sup>. Solange sie die Praktik nicht kennen, durch**

<sup>906</sup> *Sīdha deha* (*siddha deha*) wurde als Kompositum erachtet, das man entweder im Sinn von 'Körper eines *siddha*' oder 'vollkommener Körper' auffassen kann.

<sup>907</sup> Für *āchedya* lies *achedya*, wie auch nachfolgend für *ābhedyā abhedyā* und für *ājarāmara ajarāmara*. Nach A. Master gibt es im Altmarāthī die Neigung das Anfangs-*a* zu längen (GOM § 33).

<sup>908</sup> *Chāyā* : *kāyā* : *vīvarjīta* wurde als ein Kompositum aufgefaßt.

<sup>909</sup> *Ho* ist 3. Person Singular Imperativ von *honem* (OMR § 62).

<sup>910</sup> Statt *sāne* lies *sāna* oder *sānā* (Molesworth s. v.).

<sup>911</sup> Statt *dehāśaktī* muß es entweder *dehaśaktī* lauten, oder es ist zu trennen *dehā* (Gen.) *śakti*, denn *dehā* (Dat./Gen. Sing.) innerhalb eines Kompositum ist unwahrscheinlich.

<sup>912</sup> *Ananta śaktī* wurde als Kompositum aufgefaßt.

<sup>913</sup> *Yeka* (*eka*), hier und nachfolgend in XX. 3 und 4, lies *ekem* wörtlich 'durch einige'.

<sup>914</sup> *Nīja yogābhyāseṃ* wurde als Kompositum aufgefaßt und hier übersetzt mit 'Praktik der Vereinigung mit dem Selbst'. Man könnte es auch wiedergeben mit 'Yogapraktik für das Selbst/des Selbstes' oder 'angeborene Yogapraktik'.

<sup>915</sup> *Ākoṃcana* = *ākuṃcana* (Molesworth s.v.), wohl in Analogie zu *saṃkocana*.

<sup>916</sup> Lies *adhodvārāṃce*.

<sup>917</sup> *Cūrake* ergibt keinen Sinn, es ist stattdessen *pūrakem* zu lesen.

<sup>918</sup> Die Kasusendung in *sarvāṃgeṃ* ist unklar. Vermutlich ist *sarvāṃgīm* (Lokativ Singular) zu lesen: 'im ganzen Körper'.

<sup>919</sup> *Karato* kann nicht stimmen. Es müßte entweder *karita* (einfaches Part. Präs.) oder *karitām* (erweitertes Part. Präs.) oder *kariṭī* (3. Pers. Plur. Präs.) lauten.

<sup>920</sup> *Niceṣṭikā kāṣṭim* (*niceṣṭikakāṣṭim*), wörtl. 'in/an/bei einem Holz[stück]', wurde als Kompositum aufgefaßt. *Niceṣṭikā*: zur Endung siehe *sūcika* in XVIII. 4. Präfix *ni-* bezeichnet eine Abwärtsbewegung, so daß *niceṣṭikā* 'nach unten bewegend' bedeutet.

<sup>921</sup> *Lambikā* wird in der *haṭhayoga*-Literatur im Zusammenhang mit der Technik der Verlängerung der Zunge u.a. im Sinn von 'Zunge' gebraucht, wie z.B. in *GhS I. 29*. Wie es scheint, ist *lambikā* in *yogī*-Kreisen auch der Fachausdruck für diese Technik, weshalb hier von *lambikā*-machen/üben die Rede ist. Wie man *GhS I. 30-32* entnehmen kann, besteht die Technik darin, die Zunge mit Werkzeugen herauszuziehen und dadurch im Laufe der Zeit zu verlängern.

**welche die Einheit<sup>922</sup> von Wind und Denkkorgan<sup>923</sup> zustande kommt, solange [sind] alle Praktiken nutzlos.**

Zu den Besonderheiten, die den Körpern der *yogīs* und *Siddhas* nachgesagt werden, gehört u.a. auch das hier genannte Charakteristikum *chāyā-kāyā-vīvarjita*, 'frei von Schatten, Körper'. Nach S.G. Tulpule (mündlich) muß es vollständig *chāyā-kāyā-māyā-vīvarjita*, 'frei von Schatten, Körper und Illusion' lauten. *Kāyā* (f.) ist im Marāṭhī "the popular form" (Molesworth s.v. *kāya*) von Skt. *kāya* (m.). Da sich *chāyā-kāyā-vīvarjita*, so Tulpule, auf den *siddha-deha* beziehe, sei ein weiteres Mal offenkundig, daß im *VD* zwischen *deha* und *kāya* unterschieden werde.<sup>924</sup> Möglicherweise handelt es sich auch um ein Reimwort zu den anderen. Andererseits könnte hier mit ...*kāyā-vīvarjita* auch gemeint sein, daß ein *siddha-deha* ein Körper ohne grobstoffliche Hülle ist, weshalb er auch keinen Schatten wirft.<sup>925</sup> Der Satz '[Ihm ist] das Sichtbare und das Unsichtbare sichtbar, sei es klein [oder] groß' bezieht sich auf übernatürliche Kräfte (*siddhis*), die *Siddhas* häufig zugeschrieben werden, vermutlich die u.a. in *ŚSam III. 54* aufgezählten *siddhis* 'Weitsicht' (*dūradrṣṭi*) und 'Feinsicht' (*sūkṣmadrṣṭi*).

Mit dem Terminus 'untere Öffnungen' ist der Anus gemeint. Das Kontrahieren des Anus ist Bestandteil einer *haṭha-* und *kuṇḍalinīyoga*-Praktik, die *mūlabandha* genannt wird. *Bandhas* sind nach C. Kiehnle "confinements/enclosures [of the breath]."<sup>926</sup> Eine Beschreibung des *mūlabandha*, wörtlich 'Verschluß der Wurzel', findet man in *HYP III. 61*:

*atha mūlabandha*

*pārṣṇibhogena sampīḍya yonim ākuñcayed gudam |  
apānam ūrdhvam ākrṣya mūlabandho' bhidhīyate ||*

"Nun der *mūlabandha*. Mit dem Bogen der Ferse das Perineum<sup>927</sup> gepresst habend, sollte man, den *apāna* aufwärts ziehend, den Anus zusammenziehen. [Das] wird Wurzelverschluß genannt."

*Oṃḍhīyānā*, auch *uḍḍiyāna*, *uḍḍāna*, *oḍḍiyāna*, o.ä. genannt, bezeichnet einen weiteren *bandha*, *uḍḍiyānabandha*.<sup>928</sup> Zusammen mit dem bereits erwähnten und in Abschnitt 4

<sup>922</sup> Für *yekyeṃ* (phonetische Schreibweise) lies *yekya*.

<sup>923</sup> *Mana pavanāceṃ* muß als Kompositum aufgefaßt werden.

<sup>924</sup> Siehe hierzu die Einleitung zu Kapitel X.

<sup>925</sup> Im *Marāṭhī Vyutpatti Kośa* findet man unter *kāyā/kāya* ein Sanskritzitat (leider ohne Quellenangabe), in dem *kāya* u.a. als das definiert wird, was aus Knochen usw. besteht ("*cīyate asmin asthyādikam iti kāyaḥ*"); unter *deha* findet man dort u.a. einen Hinweis auf den dreifachen Körper: grober K., Merkmal-K., Ursache-K. (*dehatraya = sthūla, liṃga, kāraṇa*).

<sup>926</sup> C. Kiehnle, *Jñāndev Studies I and II, Songs on Yoga*, S. 126.

<sup>927</sup> Nach *Yoga Kośa Vol. I* beziehen sich *yonī*, *yonisthāna* oder *yonisthānaka* im Zusammenhang mit diesem *bandha* auf das Perineum, den Bereich zwischen After und Genitalien.

genannten *mahābandha* gehört diese unter *hathayogīs* bekannte Praxis nach *HYP III. 6-7* und *ŚSam IV. 15* zur Gruppe der zehn *mudrās*. Wie hier in *XX. 3*, so wird dieser *uḍḍiyāna* auch nach *HYP III. 57, 59*; *GhS III. 10* und *Yogaśikhopaniṣad I. 108* im Bereich des Nabels (über- und unterhalb des Nabels) ausgeführt. *Uḍḍiyāna* bedeutet wörtlich 'Hochfliegen' (< Skt. *ud* + √ *ḍī*), was vermutlich damit zusammenhängt, daß, wie in *Yogaṅḍalyupaniṣad I. 47* beschrieben, dies "der *bandha* [ist], durch welchen der *prāṇa* in der *suṣumnā* hochfliegt (= aufsteigt)" (*bandho yena suṣumnāyām prāṇas tūḍḍiyate yataḥ*).

*Pūraka* (siehe Anm. 852), wörtlich 'das Füllen', im Sinne von 'Einatmen', ist, wie man z.B. aus *HYP II. 71a* erfährt, eine Komponente des dreifachen *prāṇāyāma*<sup>929</sup>:

*prāṇāyāmas tridhā prokto recapūrakakumbhakaiḥ |*

"Der *prāṇāyāma* wird dreifach genannt mit *reca[ka]* ('Entleeren' = Ausatmen), *pūraka* ('Füllen' = Einatmen), *kumbhaka* (< Skt. *kumbha*, 'Topf', = 'Luft anhalten')."

Der letzte Satz von *XX. 3* bezieht sich auf eine als grundlegend erachtete, hier jedoch nicht beschriebene Praktik, durch die *prāṇa* und *manas* miteinander verschmelzen. Ich nehme an, daß der Autor des *VD* hier auf die Interdependenz von *manas* und *prāṇa* anspielt, die im *yoga* als konstitutiv angesehen wird. So heißt es in *HYP IV. 24a*

*dugdhāmbuvat saṃmilitāv ubhau tau tulyakriyau mānasamārutau hi |*

"Denn die beiden, *manas* und *prāṇa*, sind vermischt wie Milch und Wasser, [und] von gleichen Aktivitäten."

Da *manas* und *prāṇa* derart miteinander verknüpft sind, kommen sie zusammen zum Stillstand.<sup>930</sup> Auf diesen Stillstand, der zu *samādhi* bzw. *mokṣa* führt, wird hier möglicherweise mit der 'Einheit von Wind und und Denkorgan' hingewiesen:

*HYP IV. 15*

*jñānaṃ kuto manasi saṃbhavatīha tāvat | prāṇo 'pi jīvati mano mriyate na yāvat |  
prāṇo mano dvayamidaṃ vilayaṃ nayed yo | mokṣaṃ sa gacchati naro na kathaṃcidanyaḥ ||*

<sup>928</sup> In *X. 3* wurde mit *uḍḍiyāna* ein bestimmtes *pīṭha* bezeichnet, einem nach *SSP II. 2* im *svādhiṣṭhānacakra* befindlichen Kraftzentrum.

<sup>929</sup> Zu *pūraka* siehe auch *GhS I. 57*; *II. 45*; *V. 53-54*; *HYP II. 35, 45, 62-63, 71*; *Darśanopaniṣad VI. 12*; *Śāṅḍilyopaniṣad I. [6]. 1*; *I [7]. 11-13*.

<sup>930</sup> *HYP IV. 21*: *pavano badhyate yena manas tenaiva badhyate | manas ca badhyate yena pavaṇas tena badhyate ||* - "Durch wen der Wind (*prāṇa*) festgehalten wird, durch den wird auch das Denkorgan festgehalten. Durch wen das Denkorgan festgehalten wird, durch den wird der Wind festgehalten."

"Wie [kann] das Wissen hier im Denkkorgan entstehen, solange der *prāṇa* lebt [und] das Denkkorgan nicht tot ist. Wer dieses Paar, Denkkorgan [und] *prāṇa*, zur Auflösung führt, der gelangt zur Befreiung, keinesfalls ein anderer Mensch."

#### XX. 4

[Diese Praktiken] sind [nur] die Ursache für Erschöpfung. Einige empfinden ein Brennen<sup>931</sup> durch die *āsanas* und *mudrās* [wie] *mahābandha*. Einige, mit dem Gesicht nach unten, die Hände hoch<sup>932</sup> haltend<sup>933</sup>, [sind] unbeweglich.<sup>934</sup> [Es gibt] 84 *āsanas*.<sup>935</sup> Genau soviele [sind nur] bruchstückhaftes Wissen.<sup>936</sup> [Einer], der<sup>937</sup> in die eigenen Methoden und Ziele unterweist, wird [einer] genannt, der 125000 [Schüler] unterweist.<sup>938</sup> Bei einigen<sup>939</sup> [ist] der Wind<sup>940</sup> unvollkommen.<sup>941</sup> All diese Unterweisungen sollten als nutzlos erachtet werden.<sup>942</sup>

Das 'Brennen', das einige *yogīs* durch die Ausübung der *āsanas* und *mudrās* [wie] *mahābandha* empfinden, könnte sich auf das durch diese Praktiken erzeugte *tapas*, '(innere) Glut' oder *tejas*, '(inneres) Feuer' beziehen. Keinen Sinn macht in diesem Zusammenhang die von Molesworth genannte Bedeutung von *tikhaṭāvaṇem*: "To be affected with the sensation consequent upon eating anything hot or pungent - the tongue", denn hier betrifft die Empfindung der Hitze oder des Brennens nicht die Zunge, sondern den Körper des *yogīs*. Nach *Baudhāyanadharmasūtra IV. [1]. 24* erzeugt man *tapas* durch Anhalten des Atems, das auch während des *mahābandha* durchgeführt wird. Es könnte aber auch abfällig gemeint sein.

'Einige, mit dem Gesicht nach unten, die Hände hoch haltend, [sind] unbeweglich' könnte sich auf die *hathayoga*-Praktik *viparītakaraṇī* (Kopf- oder Schulterstand)<sup>943</sup> beziehen, oder auf den

<sup>931</sup> Für *nīkhatāvīti* lies *tikhaṭāvīti*. lauten.

<sup>932</sup> *Urdha* = *ūrdhva*, 'hoch, nach oben'.

<sup>933</sup> *Karunī*, Absolutiv.

<sup>934</sup> Wenn man nach S.G. Tulpule (mündlich) davon ausgeht, daß *yeka*, wie auch in den anderen Sätzen zuvor, als Pluralform aufzufassen ist, dann muß es statt des Singular *sthīru* hier Plural *sthīra* lauten.

<sup>935</sup> Diese Zahl nennt auch *HYP I. 33a: caturaśīt yāsanāni śivena kathitāni ca*, "Durch Śiva werden 84 *āsanas* dargelegt."

<sup>936</sup> *Khaṇḍa jñāne* (*jñānem*, Plural), wörtl. 'Teil-Wissen', wurde als Kompositum aufgefaßt.

<sup>937</sup> Für *je* lies *jo*.

<sup>938</sup> Für *upadesā* lies *upadesī*.

<sup>939</sup> *Yekī* fehlerhaft für *yekīm* (Lok. Plur.) lauten.

<sup>940</sup> *Pavana sīdhivīṇa* wurde als Kompositum aufgefaßt.

<sup>941</sup> *Sīdhivīṇa* = *siddhivīṇā*.

<sup>942</sup> *Jāṇāveṇ* müßte hier *jāṇāve* lauten, da *upadeśa* Nominativ Plural maskulin ist.

<sup>943</sup> Zu *viparītakaraṇī* siehe auch *GhS III. 2, 34-35* (*viparītakarī*); *ŚSam IV. 45-46*; *Yogatattvopaniṣad 122*. In drei Abbildungen in *Yoga Kośa Vol. II, S. 160* führt ein *hathayogī viparītakaraṇī* vor, und zwar einmal auf den Schultern ruhend (die Hände zur Unterstützung an den Hüften haltend) und ein anderes Mal auf dem Kopf stehend.



Lotossitz im Schulterstand (*ūrdhvapadmāsana* in *sarvaṅgāsana*).<sup>944</sup> Brahmānanda schreibt in seinem Kommentar zu *HYP III. 81* über *viparītakaraṇī*: "The process is this: The body should be raised in the air by resting the back of the head and neck and shoulders upon the ground, supporting the hips with the hands, the elbows resting on the ground if required."<sup>945</sup>

'[Einer], der in die eigenen Methoden und Ziele unterweist, der wird [einer] genannt, der 125000 [Schüler] unterweist' ist scheinbar ein Seitenhieb auf *gurus* von zweifelhaftem Ruf, also solchen, die eher an Ruhm und Profit, als am Fortschritt und Heil ihrer Schüler interessiert sind. *Savā āṇi lakṣī* (*savā*, 'manner, way'; *Marāṭhī Vyutpatti Kośa* s.v. und *lakṣa*, 'aim, object, target'; Panse s.v.) klingt ähnlich wie *savāvo lakṣa* (125000), wodurch ein Zusammenhang zwischen der großen Anzahl Schüler und den eigenen Interessen des *gurus* suggeriert wird. *Gurus* von zweifelhaftem Ruf werden auch von den Vertretern anderer Traditionen angeprangert, so spottete z.B. Kabīr:

*svāmīm hūvā seṃta kā, paikākāra pacāsa /*  
*rām̐ma nām̐ma kāṭhaiṃ rahā, karai sikhām̐ kī āsa !*<sup>946</sup>

"At little cost he became a 'Swāmī', the master of fifty servants -  
He put aside the Name of Rām, so eager was he for disciples!"<sup>947</sup>

'Bei einigen [ist] der Wind unvollkommen' bedeutet wohl, daß einige *yogīs* ihren *prāṇa* nicht beherrschen.

**Amaranātha beschreibt mit den Worten Śrī Gorakṣanāthas, im Zuge der Überlegung zum Selbst, die Charakterisierung des *Siddhas*.**

<sup>944</sup> Siehe Silva, Mira und Shyam Mehta, *Yoga The Iyengar Way*, S. 114

<sup>945</sup> Englische Übersetzung von Śrīnivāsa Iyengar, überarbeitet von A. Ramanathan und R. Burnier, *Haṭhayogapradīpika* S. 52.

<sup>946</sup> Ch. Vaudeville, *Kabīr-Vāṇī*, S. 84.

<sup>947</sup> Ch. Vaudeville, *Kabīr, sākhī* 17, S. 268. *Kulārṇavatāntra XIII. 99-110* bezeichnet es als äußerst schwierig, unter den vielen, meist minderqualifizierten *gurus* den einen *sadguru* zu finden, der den Schüler wirklich zur Befreiung führen kann.