

## Kapitel XXI

### आष्टांगयोग दर्शन

- 1 गुभदेसु : सुभाचारः लोक सुजन्तुः सुदृढ मनः नीरुपद्रव स्थानः यंसा ठाडं योगाभ्यासु करीजे : :
- 2 योगाभ्यासें पहिलें : संयंमे : जागरणः प्राणायामुः प्रत्याहारः ।
- 3 तीखटः आंबटः वातळे : पीतळे : श्लेष्मळे : वीदुळात्रः तांबोळः इतुके वजिजे : प्रवामु [प्रवामु] : सीतः उष्णः धांभणें : बळोबळी चालणें : बहु मार्गुं न पविजे : बहुत चडवड वाउगा श्रम न कीजे : लोकु नीयेमें धृतोपवासें न न्हाइजे : इतुके त्यजी : त्यासि दृढ योगाभ्यासु होये : ।
- 4 योगसीधो त्यासीचि होति : मनि उछावो धरीजे : नीश्चयो न संडीजे : तं धर्यं अवलंबीजे : संतोसें गरीपूर्ण होउनी आसीजे : नीसंगा होउनि आसीजे : नीण लोकसंगुं न धरीजे : स्त्री संनीधो सांडीजे : ध्यनीहो कानी पटो नेदीजे आंगनां ची : येतुकेनि योगाभ्यासु : येके संयेमें पावीजे : ।
- 5 योगाचें पहिलेंआंगः आसनः दुसरें : प्राणायामुः प्रत्याहारु तो तीमराः चौथा धारणाः ध्यान तं पांचवें : समाधि राहणें साहावें : येम नीयेम सामान्यः येसा षडांग योगुः हें न चुके : ।
- 6 येक म्हणती हा आष्टांगुः चौन्यासी लक्ष जीव योनी : यंसी संख्या बोलीली आसे : तो जीउ जंसा बंसे त्यासि तेंचि आसनः तयामध्ये श्वीनाथी सोळे उणे शत केले : त्या चौन्यांस्यामध्ये संती दोनि अंगीकरीली : ।
- 7 येक बंसता नीके पचासनीं : दुसरें दृढ बंडा होवावया बज्जासनः समस्यळें भुमोवरी : तेथ मीवाळ आसनांचि परि : मग बंसका योगेश्वरी करीजे सुखें : गुबकोशामध्ये वाम चरणुं टांच लाउनु बंसीजे : मग दक्षीण चरण घोटया घोटे मेळवीत आंगुळीया वाटुनि आसीजे तें स्वस्तीकः पचासन नीके : भलतीये कायीं सुभ जाणावें : । डावा पावो उजवीये जांघेवरि स्वस्यु स्वस्यापीजे : तें बज्जासनः हें वेह दृढी करुन समस्त रुजाहरण जाणावें : ।
- 8 रहस्व [ह्रस्व] : दीर्घः प्लुतः त्रीवीध प्राणायामु बोलीजे : प्राणायामाचोया [प्रणवाचोया] बारा मात्रा जपीजे : तबं प्राणु नीरोधीजे : तो प्राणायामुः समस्तासि हा पापातें फेडीता होये : । आठेताळीस मात्रा जपीजे : तबं प्राणु कुंभीजे : तो प्राणायामु जाणीजे : यातीसि मोक्षाकारण होये : जयाचया प्राणासी येरझार नाहीं : पर लीनु होताये : तोही परब्रह्मस्वरूपी मुखीया : । प्राणायानाची गति : रहनुः प्राणु नीश्चळु होये : त्यातें प्राणायामु म्हणीये : । आणि रेचने : पुरणें : कुंभणें : त्राहाटणें : स \* . . . . . उनि प्राणुः परी निश्चळु : यंसा प्राणु जयाचां शरीरीं सरीसा राहोला आसे तो संसारसागरीचे तारीतें तारु : । यंसा येकू प्राणायामुचि होये : तो सर्व पापापुरश्चरणु तो योगीः ब्रह्माः बोष्णुः महेशुः ऐसा जाणावा : ।
- 9 पसरली इंद्रियें मागती ठायां आणीजे : तें लक्षण प्रत्याहाराचे : । मन तरि सरलें नाहीं : पर येके ठाडं नीश्चळ तें ध्यान जाणावे : ।
- 10 इंद्रियें इंद्रियांचा बीषयो बीसरनीनि आपणपां मुखीया ते समाधिः । तेथ सुख दुःख लोटोनि केवळ येक्यें अनीर्वाच्य ब्रह्ममुखाचि आसे : ते योगी नीत्यानंदः नीत्य तृप्तः नीत्य मुखीः अवीनासुः यंस्वर्गगुणयुक्तुः आष्टमाहासीधोः रीधोः त्यातेंचि टाकुनु येति : ॥

11 आसने रोगहरण : प्राणायामे कारण : प्रत्याहारं मनाच्च संवरण : धारणे देहोच्च क्षय रमणे  
आसंभाव : वैश्वर्येण समाधि : ब्रह्मी नीरुपण : । चीपरोत करावया समयं होये : आयवा ब्रह्मा-  
नंदु सुख वेत्तौनि घडमोडोचि : समस्त सामान्य म्हणौनि उगाचि राहे : ॥ छ ॥

इती श्रीगोरक्षनाथवचनीं आमरनाथ कथयति दोगसीपी लक्षणे नीजबीजारें : ॥ २१ ॥

इती श्रीगोरक्षनाथवचनीं आमरनाथ कथयती वीवेक दर्पण ग्रंथु : संपूर्ण सुभंभवतु : ॥ छ ॥

वाचीतां योजया हो मंगळ महेश्वरी : ॥ छ ॥



## Kapitel XXI Das philosophische System des achtgliedrigen *yoga*

Das in diesem Kapitel dargestellte achtgliedrige Yogasystem wird von den *Nāthas* des *VD* als grundlegend erachtet, weshalb es auch in anderen Werken des *Nāthasaṃpradāya*, wie z.B. *SSS II. 49-58* oder *Yogapar Abhaṅgamāla 47. 3 und 54. 3*<sup>948</sup> Erwähnung findet. *Amṛtanāḍopaniṣad 6* nennt sechs *aṅgas*, von denen alle bis auf eines mit den hier im Kapitel genannten übereinstimmen (*āsana* wird nicht genannt, stattdessen ist *tarka* das vorletzte *aṅga*), ähnlich wird es auch in *Maitryupaniṣad VI. 18* dargestellt. Alle acht Glieder, wie sie von Patañjali in *YS II. 29* aufgezählt und auch in einigen *Yoga-Upaniṣads*, z.B. in *Yogatattvopaniṣad 24-25* und *Triśikhibrāmaṇopaniṣad 28-31*, erwähnt werden, werden im folgenden genannt und jeweils kurz dargestellt. Trotz Übereinstimmung mit dem klassischen Yogasystem zeigt sich in Kap. XXI auch der Einfluß des *haṭha-* und *kuṇḍalinī-yoga*, ersichtlich aus der Herausstellung der *āsanas* und des *prāṇayāma*, wie man es z.B. von *Haṭhayogapradīpikā, Śivasamhitā, Gheraṇḍasamhitā* oder den *Yoga-Upaniṣads* kennt. Die eigentliche Darstellung des *aṣṭāṅgayoga* beginnt mit XXI. 5 und wird bis XXI. 11 fortgeführt. XXI. 1, 3 und 4 handeln vorwiegend von den idealen Bedingungen für die *yoga*-Praxis. XXI. 2 ist obskur, da der Abschnitt, ganz abgesehen vom unverständlichen Inhalt, thematisch nicht zwischen XXI. 1 und 3 paßt.

### XXI. 1

**Ein tugendhaftes Land, wohlgesonnenes Verhalten, wohlgeborene Menschen<sup>949</sup>, von festem Denken, ein Ort frei von Störung: an einem solchen Ort sollte die *yoga*-Praxis ausgeführt werden.**

Eine zur Ausübung der *yogasādhanā* optimale Umgebung zu finden, wurde von den *yogīs* als so grundlegend erachtet, daß man auch in anderen Werken über *yoga* ähnliche Aufzählungen finden kann:

*GhS V. 5a*

*sudeśe dhārmike rājye subhikṣe nirupadrave |*

"In einem guten Land, in einem nach dem *dharma* regierten Reich, wo [man] gute Bettelspeise [findet], wo es keine Störung gibt [sollte *yoga* praktiziert werden]." <sup>950</sup>

*Jñ VI. 165-166*

*jo saṃtīm vasavilāṭhāvo | saṃtoṣāsi sāvāvo |*

---

<sup>948</sup> C. Kiehnle, *Jñāndev Studies I and II, Songs on Yoga*, S. 282, 286.

<sup>949</sup> *Sujattu* = Skt. *sujātu*, hier im Sinne von 'edel, nobel'.

<sup>950</sup> Siehe hierzu auch *GhS IV. 3-7* und *ŚSaṃ III. 20-21*.

*manā hoyā utsavo | dhairyācā || 165 ||*  
*abhyāsuci āpaṇayāteṃ karī | hṛdayāteṃ anubhava varī |*  
*aisī rāmyapaṇācī thorī | akhaṇḍa jetha || 166 ||*

"Der Ort sollte [einer sein], der bewohnt ist von Heiligen, [der] eine Unterstützung für die Zufriedenheit ist [und] dem Denken die Kraft der Beständigkeit [gibt]. (165) Wo [man] für sich [*yoga*-]Übung auf die Erfahrung im Herzen<sup>951</sup> praktiziert [und] das Ausmaß der Annehmlichkeit gleichsam unendlich [ist]. (166)"

## XXI. 2

**Durch die erste *yoga*-Praktik, durch *saṃyama* [ist?] Wachen, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*.**

Da von *saṃyama* die Rede ist, könnte sich diese Passage ursprünglich an XXI. 4 angeschlossen haben und wurde vielleicht später durch einen Kopisten fälschlicherweise hier eingefügt. Der Inhalt dieses Abschnitts ist problematisch, und der Zusammenhang zwischen den '*yoga*-Praktiken' und *saṃyama* ist unklar. Sollte *saṃyama*(*m*?) Instrumental sein, könnte gemeint sein, daß durch *saṃyama* Wachsamkeit, *prāṇāyāma* und *pratyāhāra* entsteht. Eine solche Vorstellung ist mir jedoch nicht bekannt. *Saṃyama*, u.a. 'Zusammenhalten', wird in sehr unterschiedlichem Sinn gebraucht, nach Apte z.B. "religious vow, any religious act on the day preceding a vow or course of penance". Möglich wäre daher, daß *jāgaraṇa*, *prāṇāyāma* und *pratyāhāra* im Zuge der Anfangsstadien und -observanzen auszuüben sind und XXI. 2 zu übersetzen ist 'mit *saṃyama*, der ersten *yoga*-Praktik zusammen [sind zu üben]: Wachen (zu viel Schlaf ist schlecht für den *yogī*, *jāgaraṇa* ist auch das Wachen über Nacht) *prāṇāyāma* [und] *pratyāhāra*'. Im Patañjali-*yoga* bezieht sich *saṃyama* auf das Zusammenfassen der letzten drei *yoga*-Glieder (*dhāraṇā*, *dhyāna* und *samādhi*) zu einer 'Drei-Phasen-Praktik':

*YS III. 4*

*trayam ekatra saṃyama*, "Die drei in einem ist *saṃyama*."

## XXI. 3

**Scharfes, Saueres, den Wind beeinträchtigende, die Galle beeinträchtigende, den Schleim beeinträchtigende<sup>952</sup> [und] verdorbene Nahrung<sup>953</sup>, Betelblätter,<sup>954</sup> soviel sollte**

<sup>951</sup> *Hṛdayāteṃ*, wörtlich 'für das Herz'.

<sup>952</sup> *Vātala*, *pittala* und *śleṣmala* bedeuten im Sanskrit und Marāṭhī 'windig', 'gallig' und 'schleimig'. Das Adjektiv *pittala* oder *pittālū* hat nach Molesworth auch die Bedeutung 'tending to vitiate the bilious humor - an article of food', entsprechend bedeuten *vātūla* oder *vātūla* 'producing flatulence'. Die Speisen, die die drei Körpersäfte negativ beeinflussen, bzw. deren Gleichgewicht stören, führen gemäß der Lehre des *āyurveda* zu Krankheiten. Zu Genus entsprechen *vātale*, *pītale* und *śleṣmale* dem Neutrum *vidulānna* (siehe Anm. 952).

<sup>953</sup> Für *vidulātra* ist nach S.G. Tulpule (mündlich) *vidulānna* zu lesen, 'schlechte Nahrung' (< *vidula/viduḷa*, 'verdorben, schlecht', und *anna*, 'Nahrung'). *Vidula/viduḷa* konnte ich den mir zu Verfügung stehenden

man vermeiden.<sup>955</sup> Schwere Arbeit<sup>956</sup>, Kälte<sup>957</sup>, Hitze, Rennen, energisches Bewegen, große Strecken sollte man nicht erreichen. Viel Geplapper [und] nutzlose Mühen sollte man nicht machen. Die Menschen sollten nicht mit freiwilligem Fasten<sup>958</sup> als [allgemeiner] Regel leben. [Wer] so viel<sup>959</sup> aufgibt, für den wird die *yoga*-Praktik beständig.

#### XXI. 4

Ihm allein ist Vollendung im *yoga*, [bei dem] im Geist der Eifer<sup>960</sup> getragen wird. Die Entschlossenheit sollte man nicht aufgeben. Dann<sup>961</sup> sollte man die Beständigkeit festhalten. Man sollte vollkommen erfüllt von Zufriedenheit leben. Man sollte ohne Verhaftung<sup>962</sup> leben. Man sollte sich nicht an die Gesellschaft niederer Menschen<sup>963</sup> halten. Man sollte die Nähe von Frauen<sup>964</sup> aufgeben. Sogar dem Klang der Frauen<sup>965</sup> sollte man nicht erlauben in die Ohren zu fallen. Durch so viele [Observanzen] wird *yoga*-Praxis durch einen [einzig] *saṃyama* erlangt.

XXI. 3 und 4 besteht aus einem Katalog von bestimmten Speisen, körperlichen und geistigen Aktivitäten, sozialen Kontakten und Charaktereigenschaften, die der *yogī* meiden bzw. fördern sollte. Ähnliche Regeln für die *yoga*-Praxis halten auch *hāthayoga*-Werke wie *Hāthayogapradīpikā* und *Gheraṇḍasaṃhitā* bereit: "Scharfes und Saures vermeiden" soll der *yogī* auch nach *HYP I. 59a* und *GhS V. 23a*; 'schwere Arbeit' (*prayāsa*) und Geschwätz nach

---

Wörterbücher nicht finden, hingegen *vidala*, 'Unreinheit, Verschlechterung', (Panse und *Marāṭhī Vyutpatti Kośa* s.v.) und *vidalaṇem*, 'verunreinigen' (*Marāṭhī Vyutpatti Kośa* s.v.).

<sup>954</sup> Die Bedeutung von *tāṃboḷa* ist nach Panse und Molesworth 'Rolle aus Betelblättern mit Arecanuß, Limone, Katechu, Kardamon, etc'.

<sup>955</sup> *Varjije*, wie auch die anderen Verben mit *ije*-Endung in diesem Abschnitt wurde als 3. Person Singular Optativ (OMR § 64) bzw. Passiv mit potentialem Sinn (GOM § 234) übersetzt. Die *ije*-Formen der nachfolgenden Abschnitte wurden, abhängig vom jeweiligen Kontext, mit passivischem oder potentialem Sinn übersetzt.

<sup>956</sup> Für *pravāsu* lies *prayāsu* (wie auch vom Herausgeber vermerkt).

<sup>957</sup> *Sīta* = *śīta*.

<sup>958</sup> Statt *ghṛtopavāseṃ* ist vermutlich *grhūtopavāseṃ* (*grhūta*, 'angenommen, akzeptiert' + *upavāsa*, 'Fasten') zu lesen. *Grhūtopavāsa*, 'angenommenes Fasten', im Sinne von absichtlichem oder freiwilligem Fasten.

<sup>959</sup> Für *ituke* lies *itukem*.

<sup>960</sup> *Uchāvo* ist nach S.G. Tulpule (mündlich) eine korrupte Form von *utsāha* 'Eifer, Heiterkeit, Freude'. Nach Molesworth ist *utsāva* eine korrupte Form von *utsava*, die gebräuchlichere Form sei jedoch *utsāha*. Auch Panse verweist bei *utsava* auf *utsāha*.

<sup>961</sup> *Taim*, 'dann', ist möglicherweise fehlerhaft für *tem* (als zum nachfolgenden *dhairya* gehöriges Pronomen). Dann würde der Satz lauten 'Die[se] Beständigkeit sollte man festhalten'.

<sup>962</sup> *Nīsaṃgā[m]* ist Instrumental, auf *-a[m]* adverbiell gebraucht.

<sup>963</sup> *Nīca lokasaṃgu* wurde als Kompositum aufgefaßt.

<sup>964</sup> *Strī saṃnīdhī* wurde als Kompositum aufgefaßt.

<sup>965</sup> *Āṃganām cī* (Genitiv Plur. von *aṃganā*, 'Frau') ist als zusammenhängendes Wort aufzufassen.

*HYP I. 15*; 'ausgedehnte Reisen' nach *HYP I. 61* und *GhS V. 25*. Die 'Nähe von Frauen' (XXI. 4) wird auch nach *HYP I. 61a* und *GhS V. 26a* als der *yogasādhanā* abträglich erachtet. *Samyama* im letzten Satz könnte als 'Gelübde' aufgefaßt werden.

## XXI. 5

**Das erste Glied<sup>966</sup> des *yoga* [ist] *āsana*, das zweite *prāṇāyāma*, das dritte *pratyāhāra*, das vierte<sup>967</sup> [ist] *dhāraṇā*, das fünfte *dhyāna*, das sechste im *samādhi* zu verbleiben. *Yama* [und] *niyama* [ist] allen zugehörig<sup>968</sup>. Derartig [ist] der sechsgliedrige *yoga*.<sup>969</sup> Dies läßt man nicht aus.<sup>970</sup>**

Die hier aufgezählten sechs Glieder *āsanā*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* und *samādhi* sind identisch mit den Gliedern drei bis acht des *āṣṭāṅgayoga* nach Patañjali. Sie werden im vorliegenden Abschnitt als 'sechsgliedriger *yoga*' (*ṣaḍaṅga*) bezeichnet. Mit *yama* (Gebote) und *niyama* (Observanzen) werden auch die ersten beiden Glieder des Patañjali-*yoga* genannt<sup>971</sup>, womit das klassische achtgliedrige *yoga*-System komplett ist. Hierauf hinweisend heißt es im ersten Satz des nachfolgenden Abschnitts (der thematisch noch zu XXI. 5 gehört): 'Einige nennen diesen [*yoga*] achtgliedrig'.

## XXI. 6

**Einige nennen diesen [*yoga*] achtgliedrig. 8.400.000 Existenzformen<sup>972</sup> der Lebewesen<sup>973</sup>, eine solche Zahl ist genannt worden. Wie das Lebewesen sitzt, [so ist] eben dies sein Sitz/*āsana*. Unter diesen wurde durch die *Śrī Nāthas* 100 weniger 16 gemacht. Unter diesen 84 wurden durch die *sants*<sup>974</sup> zwei akzeptiert.**

<sup>966</sup> *Pahileṃmāṅga* ist zu trennen.

<sup>967</sup> Für *cauthā* (Maskulin-Endung) lies *cauṭheṃ* oder *cauṭhī*.

<sup>968</sup> *Sāmānya*, 'zu allen gehörig, gewöhnlich', was man auch als 'selbstverständlich' interpretieren kann.

<sup>969</sup> *Ṣaḍaṅga yaugu* wurde als Kompositum aufgefaßt.

<sup>970</sup> *Heṃ na cuke* ist ein idiomatischer Satz. Er ist nach S.G. Tulpule (mündlich) so zu verstehen, daß man das zuvor Aufgezählte - die sechs Glieder einschließlich *yama* und *niyama* - nicht umgehen kann, wenn man den *yoga* meistern will.

<sup>971</sup> *Yama* und (Obsevanzen) werden in *YS II. 30, 32* aufgezählt und in *II. 35-45* einzeln dargestellt.

<sup>972</sup> *Yoni*, wörtl. 'Mutterschoß', wird u.a. auch im Sinn von 'Existenzform' (Panse s.v.) verwendet.

<sup>973</sup> *Jīva yaunī* ist nach S.G. Tulpule (mündlich) als Kompositum und *jīva* hier nicht im Sinne von 'Seele' sondern 'Lebewesen' aufzufassen. Auch in der englischen Übersetzung der nachfolgend in der Erörterung dieses Abschnitts zitierten Verse der *Gheraṇḍasaṃhitā* (Übersetzung R.B.S. Chandra Vasu, published by Oriental Books) und des *Gorakṣaśataka* (in G.W. Briggs, *Gorakhnāth and the Kānphaṭa Yogīs*) wird *jīva* mit "living being" bzw. "living creature" übersetzt.

<sup>974</sup> *Samṭa/santa* ist abgeleitet von Skt. *sat*, 'seiend, wahr, gut' und wird hier synonym mit den Termini *yogī* und *siddha* gebraucht.

'8.400.000 Existenzformen der Lebewesen' bezieht sich auf die weit verbreitete Vorstellung, nach der sich jedes Wesen insgesamt 8.400.000 mal in verschiedenen Spezies inkarnieren muß, um zuletzt als Mensch geboren werden zu können.<sup>975</sup> So heißt es in einem der *vacanas* von Akkamahādevi:

"Not one, not two, not three or four,  
but through eighty-four hundred thousand vaginas  
have I come, have I come..."<sup>976</sup>

Die Auffassung, daß jede einzelne der 8.400.000 Spezies ihre jeweils typische Sitzhaltung hat, die als *āsana* betrachtet wird, findet sich auch in der *Gheraṇḍasaṃhitā*:

*GhS II. 1*

*āsanāni samastāni yāvanto jīvajantavaḥ |*  
*caturśīti lakṣāṇi śivena kathitāni ca ||*

"[Es gibt] zusammen [so viele] Sitze/*āsanas*, wie Spezies von Lebewesen. Von *Śiva* wurden 8.400.000 beschrieben."

Auch *Gorakṣaśataka* 8, 9 stimmt mit dieser Vorstellung überein:

*āsanāni ca tāvanti yāvantyo jīvajātayaḥ |*  
*eteṣāṃ akhilān bhedaṅ vijānāti maheśvara || 8 ||*  
*caturaśīti lakṣāṇām ekaikam samudāhṛtam |*  
*tataḥ śivena pīṭhānām ṣoḍaśanam śataṅ kṛtam || 9 ||*

"Wieviele Spezies von Lebewesen [es gibt] so viele *āsanas* [gibt es]. Die vollständige Unterscheidung von diesen kennt [nur] *Śiva*. (8) Jede einzelne der 8.400.000 wurde erklärt. Davon wurden durch *Śiva* 100 minus 16 (= 84) der Stellungen gemacht. (9)"

Die beiden wichtigsten Stellungen kommen im nächsten Abschnitt zur Sprache.

## XXI. 7

**Einige sitzen<sup>977</sup> gut im Lotossitz (*padmāsana*), andere [praktizieren] den Diamantsitz (*vajrāsana*) um zu einem festen Stock<sup>978</sup> zu werden, an einer ebenen Stelle<sup>979</sup> auf der**

<sup>975</sup> Siehe hierzu auch *Samketakośa* (S. 570), *Kulārṇavatantra III. 105* und *Jñ XV. 149*.

<sup>976</sup> A.K. Ramanujan, *Speaking of Śiva*, S. 117.

<sup>977</sup> *Baisatā*, erweitertes Partizip Präsens.

<sup>978</sup> *Dṛḍha daṃḍā* wurde als Kompositum (Dat. Sing.) aufgefaßt.

<sup>979</sup> Die Instrumental-Endung in *samasthaḷeṃ* ergibt hier keinen Sinn. Es ist vermutlich *samasthaḷim* (Lokativ) zu lesen 'an einer ebenen Stelle'.



Erde, dort [sollten] die Sitze/*āsanas* weich [sein].<sup>980</sup> Dann sollte der Sitz/das Sitzen<sup>981</sup> von den Herren des *yoga*<sup>982</sup> bequem ausgeführt werden. Den linken Fuß, die Ferse zwischen Anus und Scrotum fixierend, sollte man sitzen. Dann, die Fußknöchel [dieses Fußes] zusammenbringend mit den Fußknöcheln des rechten Fußes<sup>983</sup>, die Zehen zusammengedrückt habend sollte man sitzen<sup>984</sup>: dies [ist] *svastika[-āsana]*. Der *padmāsana* [ist] gut. Er sollte als günstig bei jeder Verrichtung verstanden werden. Der linke Fuß sollte auf den rechten Oberschenkel bequem gefertigt werden:<sup>985</sup> dies [ist] der *vajrāsana*. Indem er den Körper fest macht, [sollte er als] alle Krankheiten beseitigend<sup>986</sup> verstanden werden.

Statt 'andere [praktizieren] den Diamantsitz (*vajrāsana*) um zu einem festen Stock zu werden', läßt sich nach S.G. Tulpule (mündlich) auch übersetzen 'andere [praktizieren] den Diamantsitz, um ein starkes Rückgrat zu bekommen.' In diesem Fall würde man *dr̥ḍhadanḍā* als Bahuvrīhi auffassen, 'einer dessen Rückgrat stark ist'. Möglicherweise liegt dem Terminus *vajra-āsana* (Diamantsitz) die Vorstellung zugrunde, daß man durch die Ausübung dieses *āsana* den Körper so stark und fest wie einen Diamant machen kann. Die Übersetzung 'Diamant' für *vajra* ist zwar allgemein gebräuchlich, aber eigentlich nicht korrekt. Der *vajra* ist ursprünglich der Donnerkeil Indras, der aus den Knochen des *ṛṣi*s Dadhīci, dem härtesten Material, gefertigt wurde, um den *āsura* Vṛtra zu töten (siehe *Mahābhārata* I. [3]. 9).

*Padmāsana* und *vajrāsana* werden in den *āsana*-Listen der *hathayoga*-Werke häufig unter den 84 *āsanas* an vorderster Stelle genannt, (siehe z.B. *HYP* I. 34; *GhS* II. 8; *ŚSam* III. 84), manchmal auch *siddhāsana* und *padmāsana*, wie in *Yogakuṇḍalyupaniṣad* I. 4-6. Nach *HYP* I. 37 sind *vajrāsana*, *siddhāsana*, *muktāsana* und *guptāsana* nur verschiedene Bezeichnungen ein und desselben *āsana*. In *GhS* II. 3-6 rangiert *svastika(-āsana)* in der Liste der aufgeführten 32 *āsanas* auf Platz 6 und *padmāsana* auf Platz 2, woraus sich ergibt, daß sie als verschiedene *āsanas* aufgefaßt werden, wie es wohl auch hier im *VD* der Fall ist. *Svastikāsana* als selbständiges *āsana* ist auch beschrieben in *Triśikhibrahmaṇopaniṣad* 34, *Varāhopaniṣad* V.

<sup>980</sup> *Tetha mauvāla āsanāṃci pari* bedeutet wörtlich: 'Dort weich die Art und Weise der Sitze'. *Mauvāla* = *movāla/mavāla*, 'weich' (Molesworth s.v.).

<sup>981</sup> *Baisakā* (*baisaka*) wird nach Molesworth sowohl im Sinne von 'Sitzen', 'Sitz- und Körperstellung', als auch 'Sitzunterlage' verwendet. Obwohl unmittelbar zuvor *āsana* im Sinne von 'Sitzunterlage' gebraucht wurde, läßt der Satzkontext vermuten, daß *baisakā* hier im Sinne von '[Körper-]Stellung' aufzufassen ist.

<sup>982</sup> *Yogeśvarī* (*yogeśvarīm*) ist Instrumental Plural (OMR § 42a).

<sup>983</sup> *Dakṣiṇa caraṇa ghoteyā* (*ghoteyām*) wurde als ein Kompositum aufgefaßt.

<sup>984</sup> *Āsije* ist möglicherweise abgeleitet von Skt. √ *ās*, 'sitzen', in dieser Bedeutung jedoch in keinem Marāṭhī-Wörterbuch zu finden.

<sup>985</sup> Statt *svasthāpīje* lies *svasthāvīje* (< Kausativ *svasthāvinem*, 'gefestigt und ruhig machen'). *Svasthu* ist vermutlich ein Adverb, daß das nachfolgende Verb intensiviert, daher die Übersetzung 'sehr fest und ruhig gemacht werden'.

<sup>986</sup> *Samasta rujāharaṇa* (Skt. *rujā*, 'Krankheit') wurde als Kompositum aufgefaßt.

16 und *Śāṅḍilyopanisad I. [3]. 1*. Eine ähnliche Beschreibung dieses *āsana*, wie hier im *VD*, findet sich in *GhS II. 13* und *HYP I. 19*.

Der Terminus *āsana* wird im *yoga* nicht nur im Sinne von 'Sitzhaltung', sondern auch 'Sitzauflage' verwendet, wie im vorliegenden Abschnitt in 'dort [sollten] die Sitze/*āsanas* weich [sein]'. Eine solche Sitzauflage besteht nach *GhS V. 33* und *Gurugītā 138* wahlweise aus Wolle, Antilopenfell, Tigerfell oder *Kuśa*-Gras.

## XXI. 8

**Kurz<sup>987</sup>, lang, verlängert: dreifach wird der *prāṇāyāma* genannt. Zwölf Maßeinheiten des *prāṇāyāma*<sup>988</sup> sollte man wiederholen, dann<sup>989</sup> sollte man den *prāṇa* [am Eintreten] hindern. Jener [ist] *prāṇāyāma*, der jedes Übel beseitigt. 48 Maßeinheiten sollte man wiederholen, dann sollte man den *prāṇa* [innen] halten.<sup>990</sup> Jener *prāṇāyāma* sollte verstanden werden [als der, der] die Ursache<sup>991</sup> der Befreiung für den Asketen<sup>992</sup> [ist]. Für wessen *prāṇa* kein Kommen und Gehen [mehr] ist<sup>993</sup>, [der] wird im Höchsten aufgelöst.<sup>994</sup> Er ist glücklich im höchsten *brahman* [und] im Selbst. Das Aufhören [des] Gang[s]/der Bewegung des *prāṇāyāma*/des Vehikels des Atems<sup>995</sup>: [wenn] der Atem bewegungslos<sup>996</sup> wird, das wird *prāṇāyāma* genannt. Und Ausatmen, Einatmen, Anhalten, Fixieren . . . aber unbeweglich. Bei<sup>997</sup> wessen Körper ein solcher [*prāṇa*] geblieben ist, der [ist] das rettende Boot im Ozean des *saṃsāra*. Derartig ist allein**

<sup>987</sup> Wie vom Herausgeber nachfolgend korrekt vermerkt, muß es statt *rahasva hrasva*, 'kurz', heißen.

<sup>988</sup> Die Korrektur des Herausgebers *praṇavācīyā*, 'zwölf Maßeinheiten des *praṇavas* (*Om*-Laut)', anstelle von *prāṇāyāmācīyā* entbehrt nach meiner Ansicht der Grundlage, da der gesamte Abschnitt XXI. 8 dem *prāṇāyāma* und *prāṇa* gewidmet ist.

<sup>989</sup> *Tavaṃ* (= Skt. *tāvad*) im Sinne von 'bis dorthin (i.e. bis zur Länge von zwölf Maßeinheiten)'.

<sup>990</sup> *Kumbhīje* ist von der Form her Optativ von *kumbhaṇem*. Dieses Verb konnte ich jedoch in den mir zu Verfügung stehenden Wörterbüchern nicht finden. Nach meiner Auffassung geht dieses Verb auf die *prāṇāyāma*-Technik *kumbhaka* zurück. Nach S.G. Tulpule (mündlich) hat *kumbhīje* eine ähnliche Bedeutung wie zuvor *nīrodhīje*.

<sup>991</sup> Statt *mokṣākāraṇa* lies *mokṣakāraṇa*.

<sup>992</sup> Für *yātīsi* lies *yāṣīsi*.

<sup>993</sup> Das 'Kommen und Gehen' (*yerajhāra*) bezieht sich auf das Ein- und Ausströmen des Atems.

<sup>994</sup> *Para līnu* ist als ein Wort aufzufassen, 'der im Höchsten aufgelöst ist'.

<sup>995</sup> Statt *prāṇāyāna*, 'Vehikel des *prāṇa*', könnte es auch *prāṇāyāma* heißen.

<sup>996</sup> *Rahanu* ist vermutlich Absolutiv von *rāhaṇem/rāḥāṇem*, 'bleiben, stehen bleiben, aufhören, anhalten' (Panse, Molesworth s.v)

<sup>997</sup> Die Postposition *saṛīsā*, 'in der Nähe von, zusammen mit, etc.', die nach A. Master (GOM § 272) einen Genitiv erfordert, folgt hier auf einen Lokativ (*saṛīṛīm*). Unklar ist, ob hierdurch ein besonderer Aspekt der Beziehung von *prāṇa* und Körper ausgedrückt werden soll, da sich nach meiner Kenntnis der *prāṇa* nur im Körper befindet.

***prāṇāyāma*.<sup>998</sup> Er (*prāṇa*) ist ein Ritual<sup>999</sup> gegen alles Übel. Jenen *yogī*<sup>1000</sup> [der ihn übt,] soll man als *Brahma*, *Viṣṇu* [und] *Maheśa* erkennen.**

Beim *prāṇāyāma*<sup>1001</sup> messen die *haṭhayogīs* die Atemzüge nicht nur in 'kurz' (*hṛasva*), 'lang' (*dirgha*) und 'verlängert' (*pluta*)<sup>1002</sup>, sondern auch in *mātrās*, Moren. *Mātrā* ist nach Monier Williams sowohl ein Zeit- als auch ein Längenmaß, vermutlich weil Zeit = zurückgelegte Wegstrecke ist und umgekehrt. Wenn der *prāṇa* in *mātrās* gemessen wird, entspricht also jede dabei gemessene Zeit auch der Strecke, die der *prāṇa* in dieser Zeit zurücklegt. Eine *mātrā* entspricht nach *Yogatattvopaniṣad* 40 der Dauer der Bewegung "des kreisenden Knie, nicht schnell nicht langsam [ausgeführt], die Finger schnippend" (*jānu pradakṣiṇīkṛtya na drutaṃ na vilambitaṃ / aṅgulisphoṭanaṃ kuryāt sā mātrā parigīyate*). Die Vorstellungen über die Dauer einer einzelnen *mātrā*, wie auch über die Anzahl der *mātrās* bei den jeweiligen *prāṇāyāma*-Übungen, sind jedoch verschieden. So findet man in Brahmānandas Kommentar zu *HYP II. 12* hinsichtlich der Zeitdauer der *prāṇāyāmas* (bzw. der Anzahl der *mātrās* mit der sie auszuführen sind) eine andere Auffassung als in *VD* und *Yogatattvopaniṣad*: (Zitat) "In the first stage, the *prāṇa* is retained for twelve *mātrās*; in the second, for twenty-four *mātrās*; and in the third, for thirty-six *mātrās*. A *mātrā* is defined to be the time taken for circling the knee three times, flipping the fingers once; others say the time occupied by clapping the hands thrice; the third definition is the time taken for the breath to go in and come out in the case of a man who is sound asleep."<sup>1003</sup>

Wie Brahmānandas Kommentar weiter zu entnehmen ist, steigt der *prāṇa*, wenn er über eine Zeit von 125 *palas* (125 x 0,4 min. = 50 min.) zurückgehalten wird, zum *brahmarandhra* auf. Im Zustand des *samādhi* verweilt er dort gar für zwölf Tage. Die Kontrolle des *prāṇa*-Flusses durch *prāṇāyāma*-Praktiken, wie im vorliegenden Abschnitt von *VD XXI*, ist für den *yogī* von größtem Interesse, da er hierdurch Befreiung erlangen kann:

*ŚS*am III. 69b

*prāṇāpānavidhānajñāḥ sa bhaven muktibhājanāḥ /*

"Die Regulation von *prāṇa* und *apāna* kennend, wird er (*yogī*) ein der Befreiung Teilhaftiger werden."

<sup>998</sup> Im Sinne von: 'das kann nur *prāṇāyāma* fertigbringen'.

<sup>999</sup> *Puraścaraṇa* (*puraścaraṇu*) ist nach Monier Williams ein 'preparatory or introductory rite' und nach Molesworth 'the recitations and other rites prescribed by the Mantra *śāstra* to be observed by one who would acquire the power of using a mantra'.

<sup>1000</sup> *To yaugi* gehört nach nach S.G. Tulpules Auffassung (mündlich) zum nachfolgenden Satz.

<sup>1001</sup> Patañjali definiert den *prāṇāyāma* in *YS II. 49* als die "(sitzend im *āsana*) ausgeübte Unterbrechung von Inhalation und Exhalation" (*tasmin sati śvāsapraśvāsayor gativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ*).

<sup>1002</sup> Die drei entsprechen den Silbenquantitäten im Sanskritalphabet *hṛasva*, *dirgha*, *pluta*.

<sup>1003</sup> Übers. Srinivasa Iyengar, *The Haṭhayogapradīpikā of Svātmārāma*, Adyar Library, Engl. Transl. S. 24.

Die von Molesworth und Panse genannte Bedeutung für *trāhāṭaṇeṃ*/*trahāṭaṇeṃ*, 'laut anschlagen (Musikinstrumente, Waffen)', ergibt im vorliegenden Kontext (*āṇi recan(ṇ)e[m] : puraṇeṃ : kumbhaṇeṃ : trahāṭaṇeṃ*) keinen Sinn. Möglicherweise geht *trāhāṭaṇeṃ*, ähnlich wie davor *khumbiḥ* < *kumbhaka*, auf die *haṭhayoga*-Praktik *trāṭaka* zurück. Nach *HYP II. 21-22* ist *trāṭaka* eine der sechs Praktiken (*ṣaṭkarmāṇi*), die vorbereitend zum *prāṇāyāma* ausgeübt werden sollen. Nach *HYP II. 31* und *GhS I. 53-54* besteht *trāṭaka* im Fixieren der Augen auf ein Objekt, daher die Übersetzung 'Fixieren'.

## XXI. 9

**Die ausgestreckten Sinne sollte man zu [ihren] vorherigen<sup>1004</sup> Plätzen zurückbringen. Dies [ist] das Kennzeichen des *pratyāhāra*. Das Denken ist noch nicht vernichtet, aber [es ist] bewegungslos an einem [einzigem] Ort. Dies sollte als *dhyāna* erachtet werden.**

*Pratyāhāra* (*prati-ā-hṛ*) bedeutet 'zurückziehen'. Patañjalis Definition des *pratyāhāra* lautet in *YS II. 54*:

*svaviśayāsamprayoge cittasya svarūpānukāra ivendriyāṇāṃ pratyāhārah |*

"*Pratyāhāra* ist gleichsam der Sinne Annahme der Natur des Bewußtseins bei der Trennung von [ihren] jeweiligen Objekten."

Die Vorstellung, daß das Bewußtsein des Menschen für gewöhnlich durch die Sinne nach außen 'fließt' und wieder zurück nach innen geführt werden muß, um zu seinem göttlichen Ursprung zu finden, war vermutlich sowohl in den mystischen Kreisen des alten Griechenlands als auch Indiens verbreitet. So geht auf diesen Prozess des Zurückziehens der Sinne von der äußeren Welt vermutlich das Wort 'Mystik' zurück, das sich von griechisch *myein* (μυειν) 'Augen oder Lippen schließen' ableitet<sup>1005</sup>, und in *Kaṭhopaniṣad II. [1]. 1b* heißt es:

*kaścid dhīrah pratyagātmānaṃ aikṣad āvṛttacakṣur amṛtatvaṃ icchan ||*

"Irgendein Weiser sah das innere Selbst, die Augen zurückgewandt, die Unsterblichkeit suchend."

Das Zurückziehen des Seh-Sinnes als Bestandteil des *jālandharabandha* wird in *Jñ VI. 204, 206* folgendermaßen beschrieben<sup>1006</sup>:

<sup>1004</sup> *Māguṭī* wurde als Adjektiv zu *ṭhāyāṃ* aufgefaßt. Da *ṭhāyāṃ* Dativ Plural ist, müßte es statt *māguṭī* jedoch *maguṭāṃ* oder *māguteyāṃ* lauten.

<sup>1005</sup> Siehe A. Bertholet, *Wörterbuch der Religionen*, 411-412.

<sup>1006</sup> Die nachfolgenden Textstellen bei der Erörterung von *pratyāhāra* und *dhyāna* sind z.T. C. Kiehnles Ausführungen hierüber in *Jñāndev Studies I and II, Songs on Yoga*, 130-132 entnommen.

*diṭhī rāhoni āṃtulīkaḍe / bāhera pāula ghālī koḍem //*  
*te ṭhāyīm ṭhāvo pade / nāsāgrapīṭhīm // 204 //*  
*ātāṃ diśāṃcī bheṭī ghyāvī / kām rūpācī vāsa pahāvī //*  
*he cāḍa sare āghavī / āpaisayā // 206 //*

"Das Sehen, innen verweilend, setzt vorsichtig seinen Fuß nach draußen. Es läßt sich nieder am Orte auf der vordersten Nasenspitze (204). Nun entschwindet der Wunsch, die [zehn] Himmelsrichtungen zu besuchen oder Formen zu schmecken, völlig ohne Anstrengung (206)."

Nach der in XXI. 5 genannten Reihenfolge der sechs *yoga*-Glieder müßte nach *pratyāhāra dhāraṇā* folgen. In der in diesem Abschnitt stattfindenden Erörterung der einzelnen Glieder fehlt *dhāraṇā* jedoch. Die Definition von *dhāraṇā* ist nach *YS III. 1*: *deśabandhaścittasya dhāraṇā*, "*Dhāraṇā* ist das Binden des *citta* an einen [bestimmten] Ort." *Dhyāna* (Nomen actionis von Skt. √ *dhyai*, 'denken, vorstellen, meditieren') ist nach Patañjali:

*YS III. 2*

*tatra pratyayaikatānatā dhyānam /*

"*Dhyāna* ist die Kontinuität der Vorstellung dort".

*Tatra* (dort) bezieht sich nach dem *Vyāsabhāṣya* auf einen oder mehrere innere Fixierungspunkte, *deśa* nach *YS III. 1* und dem vorliegenden Abschnitt aus *VD*. Bei diesen 'Orten' könnte es sich um die in *SSP II. 10-29, 30* genannten *ādhāras* ([Meditations-]Stützen) und *lakṣyas* (Konzentrationsobjekte) handeln. Nach *GhS VI. 1* kann man die Aufmerksamkeit richten auf: a. eine grobstoffliche Form (*sthūla*); b. ein Licht (*jyotis*); c. etwas feinstoffliches (*sūkṣma*), wie *brahma* als *bindu* oder die *kuṇḍalī* als höchste Gottheit.<sup>1007</sup>

## XXI. 10

**Wenn die Sinne das Sinnesobjekt vergessen haben [und] in sich selbst glücklich<sup>1008</sup> [sind], dies [ist] *samādhi*. Nachdem Freude [und] Leid vertrieben sind, ist dort durch das völlige Einssein<sup>1009</sup>, nur die nicht zubeschreibende Freude des *brahman*.<sup>1010</sup> Der<sup>1011</sup> *yogī***

<sup>1007</sup> *VI. 1*: *sthūlaṃ jyotis tatha sūkṣmaṃ dhyānasya trividhaṃ viduḥ / sthūlaṃ mūrtimayaṃ proktaṃ jyotis tejomayaṃ tathā / sūkṣmaṃ bindumayaṃ brahma kuṇḍalīparadevatā*, die drei Formen des *dhyāna* werden ausführlich in diesem Kapitel der *Gheraṇḍasaṃhitā* erläutert.

<sup>1008</sup> Statt *sukhiyā*, da abhängig von *īmdrīye* (Nom. Plur. n.), ist *sukhiyeṃ* zu lesen (GOM § 92).

<sup>1009</sup> *Kevala yekyeṃ* wurde als Kompositum aufgefaßt. Statt *yekyeṃ* könnte es auch *yekya* (phonetische Schreibweise) heißen. Die Übersetzung lautet dann: '...ist dort allein Einheit [und] die nicht zubeschreibende Freude des *brahman*.'

<sup>1010</sup> *Anīrvācyā (anīrvācyā) brahmasukhāci* wurde ebenfalls als Kompositum aufgefaßt. Statt *brahmasukhāci* lies *brahmasukhaci*.

<sup>1011</sup> Für *te* (Nom. Plur. m.) lies *to* (Sing.), da das Bezugswort *yaugī (yogī)* Singular ist (was sich aus den *-u-*Endungen nachfolgender Adjektive ergibt).

**[ist] von ewiger Glückseligkeit, ewig zufrieden<sup>1012</sup>, ewig freudig, unvergänglich, versehen mit den Eigenschaften [göttlicher] Herrschaft.<sup>1013</sup> Zu ihm gelangen<sup>1014</sup> die acht großen übernatürlichen Kräfte und Wohlstand.<sup>1015</sup>**

Patañjalis Definition zu *samādhi* in *YS III. 3* lautet:

*tad evārthamatrānirbhāsaṃ svarūpaśunyam iva samādhi /*

"*Samādhi* ist nur das (*dhyāna*), als einziges Objekt erscheinend, wie die Leere seiner eigenen Natur."

Die Charakterisierung des im *samādhi* befindlichen *yogīs* in XXI. 10 und 11 entspricht nicht dem *samādhi*-Konzept des Patañjali-*yoga* (siehe auch *nirvikalpa*- oder *asamprajñāta-samādhi* (in *YS I. 18*). Im *VD* wird nicht ein in stiller Meditation versunkener *yogī* beschrieben, sondern ein ekstatischer, mit göttlichen, übernatürlichen Kräften versehener *yogī*, der sich im tantrischen *sahajasamādhi*<sup>1016</sup> befindet. Dies ist der spontane und immerwährende Zustand der Identität mit dem höchsten Bewußtsein, auch *samatā*, 'Gleichheit' oder *sāmarasya* (< *samarasa*), 'gleiche Essenz-heit' genannt. Der vollkommene *Nāthasiddha* lebt in Einheit mit Schöpfung bzw. materieller Welt und dem Absolutem:

*SSP VI. 65*

*prasaram bhāsate śaktiḥ saṃkocam bhāsate śivaḥ /  
taylor yogasya kartā yaḥ sa bhavet siddhayogirāt //*

"Als Ausdehnung des Universums erscheint *Śakti*, als Zusammenziehung erscheint *Śiva*. Wer beide vereint, der ist ein vollendeter König unter den *yogīs*."

## XXI. 11

**Durch *āsana* [erlangt man] die Beseitigung von Krankheiten, durch *prāṇāyāma* die [Beseitigung der] Ursache [der Krankheiten], durch *pratyāhāra* das Verschließen des Geistes. Durch *dhāraṇā* [ist es] unmöglich<sup>1017</sup> in diesem Körper den ganzen Tag<sup>1018</sup>**

<sup>1012</sup> *Nitya tṛpta* und *nitya sukhī* wurden als Komposita aufgefaßt.

<sup>1013</sup> *Yaisvarya (aiśvarya)* wird nach Monier Williams auch im Sinne von 'übernatürliche Kraft' gebraucht.

<sup>1014</sup> *Tākunu yeti* (3. Pers. Plur.) *tākunu yeṇem*, 'to come as if tossed or thrown hither, to come constantly and as a sure thing or matter of course' (Molesworth s.v.).

<sup>1015</sup> *Rīdhī (rddhi)* wurde hier als einzelnes Wort (Nom. Sing.) aufgefaßt, da es von *āṣṭamāhāsīdhī* durch Interpunktion getrennt ist. Möglich wäre aber auch, daß es zusammen mit *āṣṭamāhāsīdhī* ein Kompositum bildet, ähnlich wie *riddhi-siddhi*, 'Vollkommenheit und Wohlstand' (siehe z.B. *Jñ II. 360, 365; IV. 133; XVIII. 1071*).

<sup>1016</sup> Siehe Erörterung zu XIX. 3.

<sup>1017</sup> Für *āsambhāva* ist wohl *asambhāvya*, 'unmöglich' (Molesworth s.v.) oder 'unwahrscheinlich' (Panse s.v.) zu lesen.

herumzuschwelgen. Durch *samādhi*<sup>1019</sup> [erlangt man] Eigenschaften der [göttlichen] Herrschaft. [Man] wird fähig die Erklärung hinsichtlich des Absoluten entgegengesetzt zu machen. Oder, nachdem er die Freude, die die Glückseligkeit des Absoluten<sup>1020</sup> [ist], geschaut hat, in Gedanken [*mhaṇauni = iti*], [daß] Erschaffen, Zerstören<sup>1021</sup>, alles gleich ist, bleibt er einfach/ganz still.

Auch in *hathayoga*-Werken wird die heilende Wirkung der *āsanas* hervorgehoben. So werden durch das Praktizieren des *bhadrāsana* nach *HYP I. 54* und *GhS II. 10*, des *siṃhāsana* nach *GhS II. 15*, und des *padmāsana* nach *GhS II 8*; *GS 12*; *HYP I. 44, 47* alle Krankheiten ausgemerzt. Im Zusammenhang mit *mayūrāsana* werden in *GhS II. 30* sogar die Namen der Krankheiten, die es beseitigt, genannt. Über die Wirkung von *dhāranā* und *samādhi* läßt sich aufgrund der Textlage des *VD* nichts Genaues sagen.

**Amaranātha beschreibt mit den Worten Śrī Gorakṣahnāthas, im Zuge der Überlegung zum Selbst, die Charakterisierung der Vollendung im *yoga*.**

**Amaranātha beschreibt mit den Worten Śrī Gorakṣanāthas das Buch 'Spiegel der unterscheidenden Betrachtung'. Alles soll glückverheißend sein.**<sup>1022</sup>

**[Dies] lesend soll Sieg [und] Wohlergehen in *Maheśvara* sein.**

<sup>1018</sup> Möglicherweise, so S.G. Tulpule (mündlich), ist hier statt *kṣapa kṣapā* zu lesen. Skt. *kṣapā* ist nach Monier Williams 'a measure of time equivalent to a whole day of twenty-four hours'. Dennoch ergibt dieser Teil des Satzes (*kṣapan ramaṇem*) hier keinen Sinn und ist meines Erachtens fehlerhaft. Die obige Übersetzung 'den ganzen Tag herumzuschwelgen' kann daher nur unter Vorbehalt gelten, gleiches gilt für nachfolgend *brahmīm nīrupaṇa : vīparīta karāvaya*, 'die Erklärung hinsichtlich des Absoluten entgegengesetzt zu machen'.

<sup>1019</sup> Statt *samādhi* lies *samādhī*.

<sup>1020</sup> *Brahmānandu sukha* wurde als Kompositum aufgefaßt.

<sup>1021</sup> *Ghaḍamoḍa = ghaḍaṇem + moḍaṇem* (Molesworth s.v.).

<sup>1022</sup> *Subhaṃ bhavatu* ist eine Sanskrit-Formel zum Abschluß.