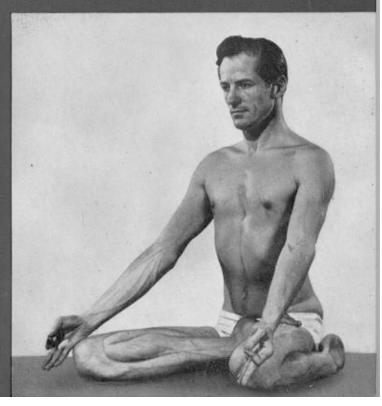
THEOS BERNARD

HATHA YOGA

EIN ERFAHRUNGSBERICHT AUS INDIEN UND TIBET

GÜNTHER VERLAG



(Umschlag Rückseite) THEOS BERNARD HATHA YOGA

Die Erkenntnis, daß Yoga eine praktische Methode zur Erlangung von innerem Glück und Lebenskraft ist, verbreitet sich mehr und mehr. Im gleichen Maße wächst das Verlangen nach Schriften, die auf der Grundlage echten Wissens dem geistigen Aufstieg dienen.

Theos Bernard war ein junger amerikanischer Wissenschaftler, der auf seinem Wege zur Weisheit das Vertrauen der höchsten Gurus und Lamas in Indien und Tibet fand und in ihre Klöster und Einsiedeleien aufgenommen wurde, um an den Unterweisungen und Zeremonien teilzunehmen.

Wahrscheinlich gab es keinen westlichen Menschen mit einer umfassenderen Kenntnis des Hatha Yoga in allen seinen Feinheiten. 36 ausgezeichnet klare und anschauliche Bildstudien beweisen die Höhe seiner Meisterschaft in den verschiedenen Körperübungen, Reinigungen und Atmungsarten. Er führt in ihre Technik und Wirkungsweise ein, indem er den Leser am Gang seiner fortschreitenden Ausbildung durch seinen Lehrer in der Abgeschiedenheit des Himalaya teilnehmen läßt. Er erläutert jede Stufe des Weges, und zeigt anhand der von ihm studierten Originalschriften auf, was er selber im Streben nach Meisterschaft tat und erlebte.

So gibt dieses Buch eine verfeinerte, auf persönlichem Erleben beruhende Methode der Ausübung des Hatha Yoga in der Schilderung eines typisch östlichen Lehrgangs. Es ist einfach, sie zu befolgen, und jedermann kann unter dieser sicheren Führung sofort damit beginnen, um das Streben nach körperlicher Gesundheit und Gewandtheit und nach geistiger Erhöhung zu einem Teil seines täglichen Lebens zu machen. Zugleich enthält das Buch alle Materialien zu einem weiterführenden Studium für fortgeschrittene Yoga-Anhänger.

GÜNTHER VERLAG STUTTGART

Scanned by Yogi

THEOS BERNARD

HATHA YOGA

Ein Erfahrungsbericht aus Indien und Tibet

Mit 37 Fotos auf Kunstdrucktafeln

Scanned by Yogi

HANS E. GÜNTHER VERLAG STUTTGART

Aus dem Englischen übersetzt von Kurt Lamerdin

Die im Verlag Rider & Company, London, erschienene Originalausgabe führt den Titel »H A T H A - Y O G A« The report of a personal experience

Schutzumschlag und Einband von Hans Hermann Hagedorn

Die Fotos wurden uns vom Verlag Rider & Co. zur Verfügung gestellt

2. Auflage / August 1970

Alle Rechte an der deutschen Ausgabe bei Hans E. Günther Verlag Stuttgart Satz: Staib & Mayer, Vereinigte Druckereien, Stuttgart 13
Offsetdruck: Omnitypie-Gesellschaft Nachf. Leopold Zechnall, Stuttgart Bindearbeit: Buchbinderei Friedrich Donner, Plüderhausen

Ganna WALSKA

zu eigen

Der Verfasser des Buches, Theos Bernard, hat auf einer Reise durch Tibet den Tod gefunden. Sein Vater, Herr G. A. Bernard, teilt dazu folgendes mit:

»Im Jahre 1947 befand sich Theos Bernard auf einer Mission nach dem KI-Kloster im westlichen Tibet auf der Suche nach einigen seltenen Handschriften. Während er unterwegs war, kam es zu Zusammenstößen zwischen Hindus und Moslems in diesem Teil des Berglandes; alle Moslems, auch die Frauen und Kinder in dem kleinen Dorf, von dem Theos aufgebrochen war, wurden getötet.

Die Hindus zogen darauf in die Berge um die Moslems zu verfolgen, die Theos als Führer und Maultiertreiber begleitet hatten. Als diese Moslems von dem Gemetzel hörten, flohen sie und ließen Theos und seinen tibetanischen Boy allein auf dem Pfad. Es wird berichtet, daß beide erschossen und in den Fluß geworfen wurden.

Es ist uns bis heute nicht gelungen, irgendeine verbürgte Nachricht über die ganzen Umstände seines Todes zu erhalten, ebensowenig, wie wir etwas über die Sachen wissen, die Theos bei sich hatte. Diese Gegend von Tibet ist so entlegen, daß wir wahrscheinlich niemals die vollständigen Einzelheiten erfahren werden.«

VORWORT

Die vorliegende Studie ist der Bericht eines Menschen des Westens, der in Indien unter der Aufsicht eines Lehrers Yoga betrieben hat. Das Hauptziel der Untersuchung war, die Techniken des Hatha-Yoga in persönlicher Erfahrung zu erproben. Zu diesem Zweck fuhr ich nach Indien und Tibet. Ich sah mich zunächst etwas in Indien um, lernte Menschen aus allen Lebenskreisen kennen und sprach mit ihnen: Rajas und Bettler, Kavirajas und Magier, Gelehrte und Schüler, Heilige und Sadhus. Ich besuchte Akademien, Bibliotheken, Museen, Tempel, Schreine, Ashrams und Chats von Kalkutta bis Bombay, von Kaschmir bis Ceylon, darunter alle namhaften Städte wie Allahabad, Benares, Agra, Delhi, Lahore, Srinagar, Peschawar, Udaipur, Haidarabad, Mysore, Bangalore, Madras, Madura und Trichinopolis. Dies allein nahm mehrere Monate in Anspruch, gab mir aber einen Eindruck von der Kultur Indiens, wie ich ihn auf keine andere Weise erlangt hätte. Nach dieser »Rundreise« unterzog ich mich einer Ausbildung in den traditionellen Hatha-Yoga-Übungen, machte Aufzeichnungen und kritische Beobachtungen, um die Ergebnisse weniger in der Theorie als in der praktischen Erfahrung zu beurteilen. Ich wollte diese Probe aufs Exempel machen, weil ich mit der Yoga-Theorie Enttäuschungen erlebt hatte. Die Theorien, über die es eine umfangreiche Literatur gibt, waren, was praktischen Inhalt und Lehrweise des Hatha-Yoga angeht, eher verwirrend als unterrichtend. Ich wurde also der Schüler eines hochangesehenen Lehrers und ließ mich an seinem Zufluchtsort in den Hügeln bei Ranchi nieder. Unter seiner Aufsicht und Leitung unterwarf ich mich der strengen Disziplin, die jedem auferlegt wird, der Hatha-Yoga betreiben will.

Um meine Studien zu vervollständigen, schlug mir mein Lehrer vor, nach Tibet zu gehen. In den alten Klöstern dieses abgele-

genen, geheimnisvollen Landes, sagte er, sei noch lebendig und sichtbar, was in Indien bloße Tradition geworden war. Ich brach unverzüglich auf. Meine erste engere Berührung mit den in Tibet gebräuchlichen Lehrweisen fand ich durch einen berühmten Eremiten an der tibetanischen Grenze im nördlichen Sikkim. Mit Hilfe eines Dolmetschers konnte ich mich mit ihm über die Lehren und die Literatur des tibetanischen Lamaismus unterhalten. Durch ihn bekam ich einen allgemeinen Überblick über die Literatur der Kargyupa-Sekte, die das früheste, zwischen dem siebenten und elften Jahrhundert von Indien nach Tibet gelangte Material enthält. Den Höhepunkt meiner Reisen bildete eine Pilgerfahrt nach der heiligen Stadt Lhasa, wo ich als Inkarnation eines tibetischen Heiligen angesehen wurde. Dies räumte alle Hindernisse aus dem Wege, und ich konnte an den religiösen Zeremonien des Jo-Wo Kang und des Ramoche, der beiden ehrwürdigen Tempel in Lhasa teilnehmen, an den Riten am Grabe des letzten Dalai Lama im Nam Gyal Ch'oide des Potala, und ebenso an den Gottesdiensten, die in vielen der kleineren Schreine dieses großen Palastes abgehalten werden. Ich hatte Gelegenheit zur Teilnahme an Zeremonien und zu Gesprächen mit einigen der führenden Lamas in den berühmten Klöstern Drepong, Sera, Ganden, Dochen, Dra-Yarpa, Palk'or Ch'oide in Gyangtse, Tashi-Lunpo in Shigatse, und Saskya, dem »Oxford Asiens«, der ursprünglichen Stätte der Gelehrsamkeit in Tibet, die heute eine der größten Bibliotheken des Landes beherbergt. Während meines Aufenthaltes in Lhasa stand mir ein gelehrter Geshe vom Kloster Sera zur Seite. Er half mir die Literatur, die ich suchte, zu finden und zu sichten, und unterrichtete mich auch in den religiösen Bräuchen, wie sie in den Klöstern der Gelugpa-Sekte, der heute herrschenden Sekte, geübt werden. Zur gleichen Zeit empfing ich Belehrungen durch einen anderen Lama, den Vorsteher eines kleinen, ein paar Tagereisen von Lhasa entfernten Kargyupa-Klosters. Er war jeden Tag einige Zeit mit mir zusammen, und wir sprachen über die Glaubenslehren und Bräuche der Kargyupa-Sekte im Vergleich zu denen anderer Sekten. Während meines ganzen Aufenthaltes in Tibet

war ich in ständiger Fühlung mit anderen angesehenen Lamas und überprüfte das Gehörte und Gesehene. Ein Überblick dieser Art konnte nur die Oberfläche streifen, aber er half mir, meinen praktischen Unterricht gedanklich zu unterbauen und eine Vorstellung davon zu bekommen, was Yoga im Leben dieser Menschen bedeutet. Von meinen Erlebnissen in Tibet berichte ich hier nicht weiter, weil sie nur den Hintergrund für mein Yoga-Training in Indien bildeten.

Jeder Versuch, die Vorzüge der »Kunst des Yoga« zu beweisen, wäre vergeblich. Wollte man tausend Bände zitieren und alle Logik und Sophisterei zu Hilfe nehmen, der moderne Mensch würde weiter bei seinen Zweifeln und seiner Skepsis bleiben. Die vorliegende Arbeit ist daher kein Versuch, den Wert des Yoga zu beweisen oder seine Ergebnisse zu erklären. Statt dessen schildere ich hier meine persönlichen Erfahrungen beim Lernen und Üben der Grundtechniken des Hatha-Yoga, um dem westlichen Leser einen genauen Bericht vom Verlauf eines typisch östlichen Lehrganges dieser Yoga-Art zu geben, und begleite meine Schilderung mit Hinweisen auf die entsprechenden Stellen aus den klassischen Texten, so daß der kritische Leser beurteilen kann, wieweit die Tradition befolgt wird, und er Theorie und Praxis leichter in Beziehung setzen kann. Die hauptsächlichen Texte, die ich hierzu in den gebräuchlichsten Übersetzungen aus dem Sanskrit benutzte, sind: Hatha-Yoga-Pradipika, Gheranda-Samhita und Shiva-Samhita. Wo eine Textauslegung zweifelhaft erschien, habe ich mir die Freiheit genommen, der Logik zuliebe einige geringfügige Korrekturen zu machen. Als ich nach Indien ging, kam ich nicht als Wissenschaftler, der die Geheimnisse alter Kulturen zu ergründen sucht, sondern betrachtete mich als Schüler und wurde damit ohne Vorbehalt, körperlich und geistig, einer der Yogis, denn ich wollte ihre Lehren bis ins kleinste erproben¹. Dies machte es erforderlich, daß ich an vielen religiösen Zeremonien teilnahm, denn in Indien geschieht alles in dem förmlichen Rahmen von Riten

1 Über das Verhältnis von Guru und Schüler heißt es in der *Shiva-Samhita III*, 10-19: »Nun will ich dir sagen, wie leicht man im Yoga Vollendung erlangt;

und Ritualen. Theoretisch werden solche Formen jedoch nicht als wesentlicher Teil der Hatha-Yoga-Praxis angesehen.

Vollendung kann nicht durch Anlegen eines besonderen Gewandes (Vesha) erreicht werden. Sie kann nicht durch Reden über den Yoga erlangt werden. Übung allein ist das Mittel zur Vollendung. Das ist ohne Zweifel wahr. Asanas (Stellungen), verschiedene Kurabhakas (Atemtech niken) und andere erhabene Mittel sollen alle bei der Ausübung des Hatha-Yoga angewandt werden, bis die Frucht - Raja-Yoga - erlangt wird².

Um zu lernen, unterwarf ich mich jedoch vollständig den traditionellen Bräuchen eines jeden Lehrers, denn ich war bestrebt, all und jedes kennenzulernen, was zu einem vollkommeneren Verständnis des Yoga beitragen konnte.

Mein wichtigster literarischer Führer war die Hatha-Yoga-Pradipika; ich werde mich daher bei der Schilderung meiner persönlichen Unterrichtsund Übungserfahrungen an die Rei-

der Yogi, der das weiß, wird nie im Yoga versagen. Nur das Wissen, das durch den Mund eines Guru vermittelt wird, ist wirksam und bringt Gewinn; im anderen Falle wird es wertlos, unwirksam und sehr beschwerlich. Wer alle Lehren getreu befolgt und seinen Guru stets durch Aufmerksamkeit erfreut, erlangt schnell die Früchte dieses Wissens. Es gibt nicht den mindesten Zweifel: Guru ist Vater, Guru ist Mutter und Guru ist sogar Gott; darum soll ihm jeder mit seinen Gedanken, Worten und Taten dienen. Durch die Gunst des Guru erlangt man alles, was einem frommt. Dem Guru soll daher täglich gedient werden; sonst kann nichts Gutes daraus entstehen. Man grüße seinen Guru, indem man dreimal um ihn herumgeht und mit der rechten Hand seinen Lotusfuß berührt.«

»Der Mensch, der sich selbst beherrscht, erlangt wahrlich durch Vertrauen Vollendung; niemand anderem kann es gelingen. Daher soll Yoga vertrauensvoll mit Sorgfalt und Beharrlichkeit ausgeübt werden. Wer sich sinnlichen Freuden hingibt oder schlechten Umgang hat, wer ungläubig ist, wer es an Achtung gegenüber seinem Guru fehlen läßt, wer sich in zweifelhafte Gesellschaft begibt, wer sich in falsche und unnütze Streitereien einläßt, wer roh in seinen Reden ist und wer seinen Guru, nicht zufriedenstellt, wird niemals Vollendung erlangen. Die erste Bedingung zum Erfolg ist der feste Glaube an das Gelingen, die zweite Bedingung ist Vertrauen, die dritte ist Achtung gegenüber dem Guru, die vierte ist der Geist universaler Gleichheit, die fünfte ist die Zurückhaltung der Sinnesorgane, die sechste ist Mäßigkeit im Essen; dies sind alle Bedingungen. Eine siebente gibt es nicht. Hat man Unterweisungen im Yoga erhalten und einen Guru gefunden, der Yoga kennt, so übe man voll Eifer und Vertrauen nach der vorn Lehrer gelehrten Methode.«

2 Hatha-Yoga-Pradipika I, 68-69

henfolge dieses Werkes halten. Damit die Studie in sich abgeschlossen ist und dem Leser die Suche nach den übrigen, sehr schwer erhältlichen Texten erspart bleibt, bringe ich aus allen ausführliche Zitierungen (im Text ½ cm eingerückt). Dies wird zeigen, wie sehr sie übereinstimmen, und zugleich den Leser mit dem Stil der Hatha-Yoga-Literatur vertraut machen. Wo Erläuterungen zum Verständnis einer Frage beitragen können, mache ich sie ganz kurz; über unklare Stellen, die nicht von unmittelbarem Interesse sind, gehe ich hinweg. Viele seltsame Behauptungen, die ins übernatürliche und Wunderbare weisen, werden bei fortschreitender Übungserfahrung klarer sofern sie nicht zur Praxis des Hatha-Yoga gehören, läßt man sie am besten unbeachtet.

Die verschiedenen Stellungen und Übungen, die ich lernte, werden, soweit sie sich photographisch festhalten lassen, durch die beigegebenen siebenunddreißig Aufnahmen illustriert. Es sind zum größten Teil Asanas; auch ein paar Mudras werden gezeigt. Auf die einfacheren Stellungen wurde verzichtet, da sie keiner Illustration bedürfen. Die Reinigungspraktiken und Atemübungen lassen sich durch Photos natürlich nicht einwandfrei darstellen. Die Bildtafeln sind im wesentlichen in der Reihenfolge angeordnet, in der die Stellungen im Text behandelt werden, mit einigen wenigen Ausnahmen, auf die nur in den Fußnoten verwiesen wird. Diese Abbildungen können mit den siebenundachtzig Litographien in Richard Schmidt's Fakire und Fakirtum im alten und modernen Indien verglichen werden, die dieselben Stellungen und dazu noch einige der einfacheren illustrieren, die ich nicht aufgenommen habe³.

Meinen Lehrern in Indien und Tibet, die den Beifall der Öffentlichkeit nicht schätzen und daher ungenannt bleiben müssen, bin ich zu großem Dank verpflichtet. Dank schulde ich ferner Herrn Professor Herbert W. Schneider und Herrn Professor Henry Zimmer für ihre ständige Unterstützung und ihre wertvollen Ratschläge.

Theos Bernard

3 Zu verweisen ist ferner auf die beiden im Hans E. Günther Verlag, Stuttgart, erschienenen Veröffentlichungen: Harvey Day, *Studium und Praxis der Yoga-übungen und Yogi Vithaldas, Das Yoga-System der Gesundheit*, die reiches Bildmaterial zu den Übungen enthalten (Anmerkung den Übersetzers).

EINFÜHRUNG

Hatha-Yoga ist eine Lehre, die eine Reihe von körperlichen und geistigen Kontrollen umschließt', in deren Mittelpunkt jedoch immer die Regulierung des Atems steht. Das Wort Hatha leitet sich her aus den zwei Wurzeln »ha« (Sonne) und »tha« (Mond), die symbolisch den Atemstrom im rechten Nasenloch (»Sonnen-Atem«) und den im linken Nasenloch (»Mond-Atem«) bezeichnen. Yoga ist von dem Stamm »yui« (verbinden) abgeleitet, Hatha-Yoga bedeutet also die Verbindung der beiden Atemströme. Durch diese Verbindung soll ein bestimmter, »Samadhi« genannter Zustand herbeigeführt werden. Samadhi ist kein imaginärer oder mythischer Zustand, obwohl er durch Mythen erklärt wird, sondern ein realer Zustand, der subjektiv erlebt und objektiv beobachtet werden kann.

Um eine Stabilisierung des Atems herbeizuführen, wird besonderer Nachdruck auf die Reinigung des Körpers und die Anwendung verschiedener körperlicher Techniken gelegt. Das Körpertraining als Ziel an sich heißt Ghatastha-Yoga. Es wird betont, daß die hierbei -angewandten Methoden keines der physischen Gesetze des Körpers verletzen; man spricht deshalb auch vom Physiologischen Yoga. Die Übungen sollen eine im Körper schlummernde Kraft, »Kundalini«, wecken; daher wird häufig der Begriff Kundalini-Yoga gebraucht. Alle damit verbundenen Verfahren sind auf das eine Ziel gerichtet, den Geist zur Ruhe zu bringen. Die hierfür bestimmte besondere Methode heißt Laya-Yoga. Die vollständige Beherrschung des Geistes wird als der »Königliche Weg« bezeichnet und Raja Yoga genannt. Alle diese Arten werden häufig unter dem Begriff Tantra-Yoga zusammengefaßt, da ihre Lehren auf der Tantra-Philosophie beruhen, dach wird »Tantra« in

1 Die traditionelle Bedeutung des Wortes Hatha ist: Gewalt, Kraft, Ungestüm; daher wird diese Yoga-Art mitunter auch »gewaltsamer Yoga« genannt.

unbestimmter Weise für eine Vielzahl von Systemen gebraucht, hauptsächlich um sie von anderen nicht-physiologischen Arten des Yoga zu unterscheiden2. Diese anderen Yoga-Arten zeigen verstandesmäßige und kontemplative Wege, um den Geist zu beherrschen und zur Ruhe zu bringen, schreiben aber keinerlei körperliches Übungssystem vor3,

Die Techniken des Hatha-Yoga werden in den folgenden klassischen Texten beschrieben: Hatha-Yoga-Pradipika, CherandaSamhita und Shiva-Samhita. Dies sind die drei wichtigsten Quellenwerke über den Hatha-Yoga. Das erste gilt als Startdardwerk und stimmt in vielen Partien mit dem zweiten nahezu überein. Das dritte bringt eine vollständigere Darstellung und gibt in kurzen Umrissen eine allgemeine Würdigung des Hatha-

2 Siehe die Arbeiten von Sir John Woodroffe, der auch unter dem Pseudonym Arthur Avalon geschrieben hat: The Serpent Power, Shakti and Shakta, Garland of Letters, The Great Liberation und Principles of Tantra (in zwei Bänden). Von den wichtigen älteren Veröffentlichungen sind zu nennen: John Campbell Oman, The Mystics, Ascetics and Saints of India und Richard Schmidt, Fakire und Fakirtum im alten und modernen Indien. Die Arbeit von Schmidt stützt sich zum großen Teil auf Oman, enthält aber eine deutsche übersetzung der Gheranda-Samhita und eine wertvolle Reihe von Abbildungen, die Garbe im Jahre 1886 in Indien gesammelt hat. Die neueren Veröffentlichungen werden im Literaturverzeichnis angeführt.

3 Die allgemein anerkannten Yoga-Arten werden in der Shiva-Samhita V, 9 aufgezählt: »Der Yoga ist von viererlei Art: Erstens Mantra-Yoga, zweitens Hatha-Yoga, drittens Laya-Yoga, viertens Raja-Yoga, der den Dualismus aufhebt.« Evans-Wentz sagt in Yoga und Geheimlehren Tibet\$, S. 39: »Die verschiedenen Yogaformen und ihre allgemeine Beziehung zueinander sollen durch die nachstehende Anordnung kurz dargestellt werden:

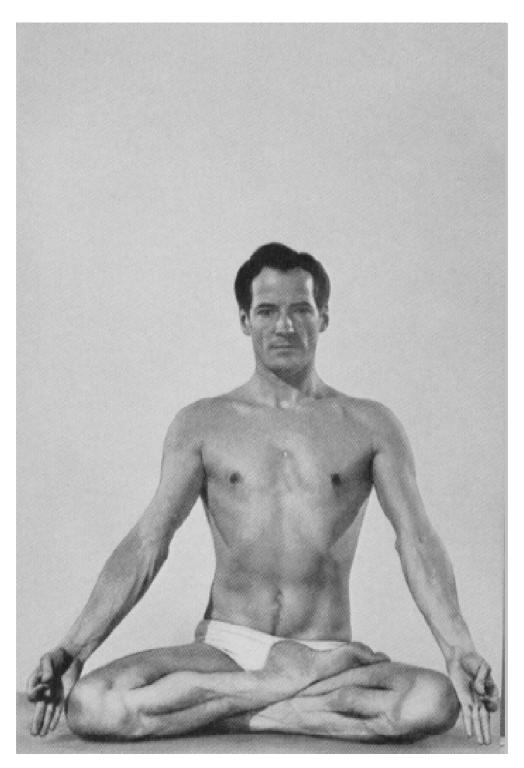
	Die Yogatorm	beherrscht	durch Einwirkung auf:
I.	Hatha-Yoga	Atem	physischen Körper und Lebens kraft
II.	Laya-Yoga	Willen	Bewußtseinskräfte
	 Bhakti-Yoga 	Liebe	Kräfte göttlicher Liebe
	2. Shakti-Yoga	Energie	Energiekräfte der Natur
	3. Mantra-Yoga	Klang	Kräfte der Klangschwingungen
	4. Yantra-Yoga	Form	Kräfte der geometrischen Form
III.	Dhyana-Yoga	Gedanken	Kräfte der Gedankenvorgänge
IV.	Raja-Yoga	Methode	Kräfte des Unterscheidungsvermögens
	1. Jnana-Yoga	Wissen	Verstandeskräfte
	2. Karma-Yoga	Handlung	Tatkräfte
	3. Kundalini-Yoga	Kundalini	seelisch-nervliche Kräfte
	4. Samadhi-Yoga	Selbst	Kräfte der Ekstase«.
1.5			

Yoga, seiner Bedeutung und seiner methaphysischen Grundlage'. Die anderen Texte setzen voraus, daß der Lernende mit diesen Grundgedanken völlig vertraut ist. Sie haben den Cha

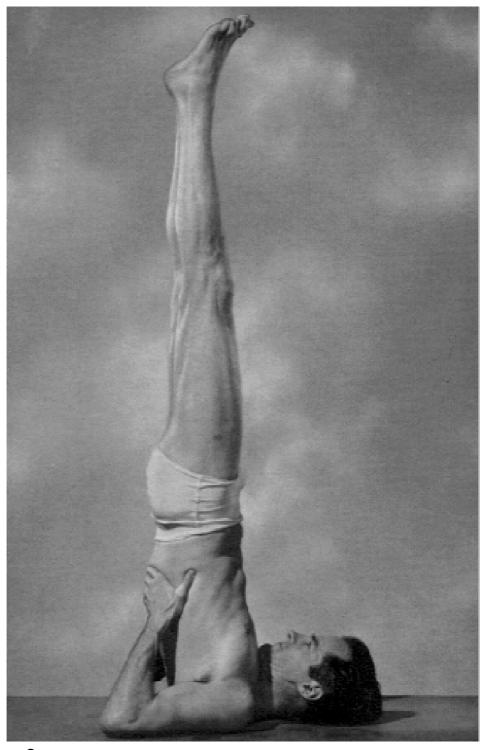
4 Shiva-Samhita 1, 1-49 beginnt mit folgenden Ausführungen- »Jnana (Erkenntnis) allein ist ewig, ohne Anfang oder Ende, es gibt keine andere Wirklichkeit. Verschiedenheiten, die wir in der Welt sehen, sind Erscheinungen der Sinne; wenn diese aufhören, bleibt allein Jnana und nichts anderes. Ich, Ishvara, der Freund meiner Verehrer und Spender geistiger Befreiung allen Kreaturen, verkünde das Wissen des Yoganushasana (Erklärung des Yoga). In ihm werden alle jene widersprechenden Lehren verworfen, die zu falscher Erkenntnis führen, Es dient der geistigen Befreiung von Menschen, deren Geist nicht zerstreut und ganz mir zugewandt ist.«

»Einige preisen die Wahrheit, andere Reinigung und Kasteiung; einige preisen Vergebungsbereitschaft, andere Gleichheit und Aufrichtigkeit. Einige preisen Almosengeben, andere loben Opfer zu Ehren der Vorfahren; einige preisen die Tat (Karma), andere halten Leidenschaftslosigkeit (Vairagya) für das beste. Einige Weise preisen die Erfüllung der häuslichen Pflichten, andere stellen Feuer-Opfer als das höchste hin. Einige preisen Mantra-Yoga, andere den Besuch von Wallfahrtsstätten. So verschieden sind die Wege, die die Menschen zur Befreiung zeigen. Auf so vielfältige Weise mit dieser Welt verbunden, geraten selbst solche in Verwirrung, die frei von Sünden sind und die wissen, welche Taten gut und welche böse sind. Menschen, die diesen Lehren folgen und die gute und schlechte Taten begangen haben, irren beständig, im Kreislauf von Geburt und Tod, in schrecklichem Zwange in den Welten unter. Andere, klüger unter den vielen und eifrig der Erforschung des Unbekannten ergeben, erklären, die Seelen seien zahlreich, ewig und allgegenwärtig. Andere sagen: Nur die Dinge kann man als vorhanden ansehen, die durch die Sinne wahrgenommen werden, und nichts außer ihnen; wo ist Himmel oder Hölle?' Das ist ihr fester Glaube. Andere wieder glauben, die Welt sei ein Strom des Bewußtseins und nichts Materielles; einige nennen die Leere das größte. Andere glauben an zwei Wesenheiten: Materie (Prakriti) und Geist (Furusha). An so himmelweit verschiedene Lehren glaubend, den Blick vom hohen Ziel abgewandt, denken sie, ihrer Einsicht und Bildung entsprechend, dies All sei ohne Gott; andere glauben, daß es Gott gebe, begründen ihre Behauptungen mit vielerlei unwiderlegbaren Argumenten, erklären den Unterschied zwischen Seele und Gott und sind darauf bedacht, die Existenz Gottes zu beweisen. Von diesen und vielen anderen Weisen ganz verschiedener Sekten heißt es In den Shastras, daß sie den menschlichen Geist in die Irre führen. Es ist unmöglich, die Lehren dieser zank- und streitsüchtigen Leute ausführlich zu beschreiben; und so irren denn die Menschen, vom Pfade der Befreiung abgetrieben, im Weltall umher«.

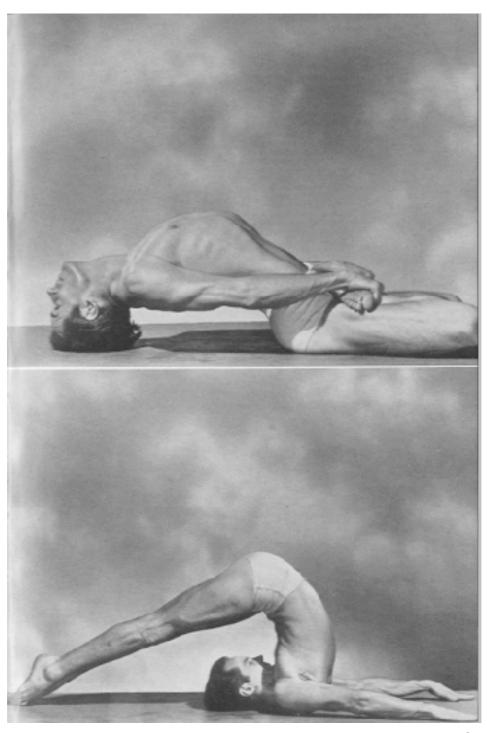
»Nach dem Studium aller Shastras und gründlichem, unermüdlichem Nachdenken darüber ist dies Yoga-Shastra als die einzige wahre und zuverlässige Lehre befunden worden. Da durch Yoga all dies wahrhaft als Gewißheit erkannt wird, soll alle Anstrengung gemacht werden, es zu erreichen. Wozu bedarf es dann noch anderer Lehren? Dieses von uns jetzt verkündete Yoga-Shastra ist eine sehr geheime Lehre und soll nur hochgesinnten frommen Gläubigen in allen drei Welten offenbart werden.«



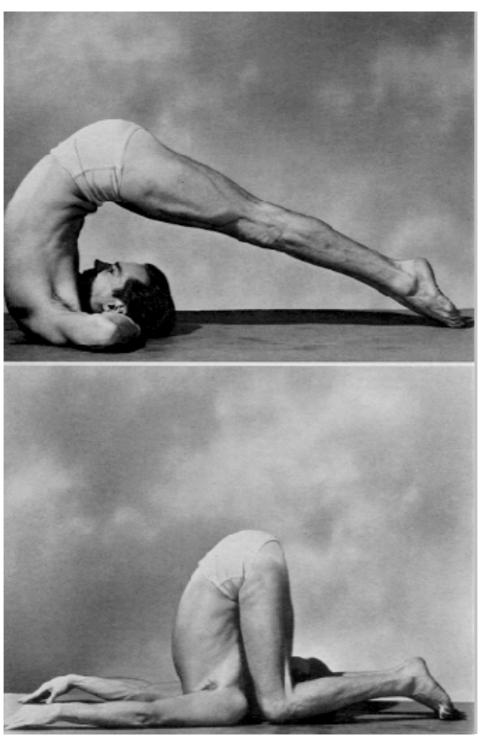
Padmasana Lotus-Stellung 1



2 Sarvangasana Schulterstand



oben: *Matsyasana* Fisch-Stellung unten: *Halasana* Pflug-Stellung



4 oben: *Halasana* Pflug-Stellung (ganz ausgestreckt) unten: *Halasana* Pflug-Stellung (eine Abwandlung)

rakter von skizzenhaften Anweisungen, deren Einzelheiten der Lehrer zu ergänzen hatte. Yoga sollte niemals so etwas wie einen schriftlichen Lehrgang in spirituellen Dingen darstellen, sondern eine Methode der »Selbst-Bildung« unter unmittelbarer Aufsicht. Es war nie daran gedacht, daß Yoga ohne die Leitung eines Lehrers ausgeübt werden sollte. Das ist ebenso unmöglich, wie es unmöglich ist, durch einen Fernlehrgang ein perfekter Musiker zu werden. Die Texte hatten nur die Aufgabe, als Leitfaden zu dienen; die notwendigen Einzelheiten in jedem individuellen Falle beizusteuern, war Sache eines Lehrers. Alle Texte sind in der »geheimnisvollen« oder fachlichen Ausdrucksweise der Tantra-Literatur gehalten, die dem westlichen Geist so große Schwierigkeiten bietet.

Die Texte stimmen darin überein, daß Hatha-Yoga eine Vorstufe ist und die endliche Befreiung durch Raja-Yoga erlangt wird.

Die Pradipika beginnt:

Gegrüßt sei Adinatha (Shiva), der die Lehre vom HathaYoga verkündete, die den Strebenden wie eine Treppe zum hohen Gipfel des Raja-Yoga führt. Nach Vemeigung vor seinem Guru Shrinatha erklärt Yogin Svatmarama den HathaYoga allein zur Erreichung des Raja-Yoga. Im Dunkel der Meinungsverschiedenheiten, die dem Irrtum entspringen, können die Menschen den Raja-Yoga nicht kennen. Der mitleidige Svatmararma hält die Hatha-Yoga-Pradipika, wie eine Leuchte, das Dunkel zu vertreiben".

Einige der angesehensten Lehrer des alten Indien erklären, durch die Übungen des Hatha-Yoga Erleuchtung erlangt zu haben, und gaben die Methode der Tradition gemäß in mündlicher Überlieferung vom Lehrer zum Schüler bis auf den heutigen Tag weiter.

Matsyendra, Goraksha6 und andere kannten Hatha-Yoga,

5 *Hatha-Yoga-Pradipika* 1, 1-3. Vgl. die Finleitungsstrophe der CherandaSamhita: »Ich größe Adishvara, der zuerst du Wissen des Hatha-Yoga lehrte ein Wissen, du wie eine Leiter zu den höheren Gipfeln des Raja-Yoga führt.«

6 Zu Leben und Lehre siehe Briggs, Goraknath and the Kanphata Yogis, ebenso Mitra, The Yoga Vasishta Maharamayana of Valmiki und Evans-Wentz, Tibet's Great Yogi Milarepa.

und durch ihre Gunst kennt ihn auch Yogin Svatmarama. (Die folgenden Siddhas [Meister] sollen in früheren Zeiten gelebt haben:) Shri Adinatha (Shiva), Matsyendra, Shabara, Ananada, Bhairava, Chaurangi, Minanatha, Gorakshanatha, Virupaksa, Bileshaya, Manthana, Bhairava, Siddhi, Buddha, Kanthadi, Korantaka, Surananda, Siddhapada, Charpati, Kaneri, Pujyanada, Nityanatha, Niranjana, Kapali, Vindunatha, Kaka-Chandishvara, Allama, Prabhudeva, Ghoda, Choh, Tintini, Bhanuki, Naradeva, Khanda, Kapalika. Diese und andere Mahasiddhas (große Meister) haben durch die Macht des Hatha-Yoga das Zepter des Todes zerbrochen und schweifen im AB umher7.

Hatha-Yoga wird nicht unterschiedslos jeden gelehrt denn: »ein Yogi, der nach Vollendung strebt, soll das Wissen des Hatha-Yoga geheimhalten; durch Verschweigen wird es wirksam, durch Enthüllen unwirksm8.«

7 Hatha-Yoga-Pradipika 1, 4-9. Vgl. die Einleitung der Cherandu-Samhita.I, 1-11: »Einst kam Canda-Kapali zu Gherandas Einsiedelei, grüßte ihn voll Ehrerbietung und Liebe und fragte ihn: Meister des Yoga! Bester der Yogins! Herr! Ich möchte jetzt den Ghatastha-Yoga vernehmen, der zur Erkenntnis der Wahrheit (oder Tattva-Jnana) führt.' - Gut gefragt, Großarmiger, fürwahr! So will ich dir denn erzählen, mein Lieber. Höre aufmerksam zu. Es gibt keine Fessel gleich der Illusion (Maya), keine Kraft gleich der, die aus der Zucht (Yoga) kommt, es gibt keinen höheren Freund als Erkenntnis (Jnana) und keinen größeren Feind als Egoismus (Ahamkara). Wie man durch Erlernen des Alphabets und durch Übung alle Wissenschaften meistem kann, so erlangt mm Erkenntnis der Wahrheit, wenn man zuerst den Körper gründlich übt. Um der guten und schlechten Taten willen entstehen die Körper aller beseelten Wesen, und aus den Körpern entsteht das Werk (Karma, das zur Wiedergeburt führt), und so geht der Kreislauf weiter gleich einem Schöpfrad. Wie du Schöpfrad, von ochsen getrieben, sich nach oben und unten dreht, so zieht die Seele, von ihren Taten getrieben, durch Leben und Tod. Wie ein ins Wasser geworfener ungebrannter Tonkrug, so löst sich der Körper (in dieser Welt) schnell auf. Brenne ihn hart im Feuer des Yoga, um den Körper zu kräftigen und zu reinigen.'«

»Die sieben Übungen, die zum Yoga des Körpers gehören, sind folgende: Rei. nigung, Kräftigung, Festigung, Beruhigung, und jene, die zu Leichtigkeit, Wahrnehmung und Isolierung führen. 1. Die Reinigung geschieht durch regelmäßige Ausführung der sechs Handlungen (Reinigungsverfahren); 2. Asana oder Stellung gibt Drdhata oder Kraft; 8. Mudra gibt Sthirata oder Festigkeit; 4. Pratyahara gibt Dhirata oder Ruhe; 5, Pranayama gibt Leichtigkeit oder Laghiman; 6. Dhyana gibt Wahrnehmung (Pratyakshatva) des Selbst, und 7. Samadhi gibt Isolierung (Nirliptata), die wahrhaft Freiheit ist.«

8 Hatha-Yoga-Pradipika 1, 11

Um der Lehren würdig zu werden, muß der Schüler zuerst die sittlichen Forderungen erfüllen, die »Yamas« und »Niyamas«, die die moralischen Vorbedingungen für das Studium des Yoga sind.

Die zehn Yamas (Verhaltensregeln) sind: Ahimsa (Gewaltlosigkeit), Wahrheitshebe, Ehrlichkeit, Keuschheit, Vergebungsbereitschaft, Geduld, Mitleid, Aufrichtigkeit, Mäßigkeit im Essen und Reinheit. Die zehn Niyamas (Regeln der inneren Beherrschung), die von den Meistem des Yoga genannt werden, sind: Tapas (Kasteiung), Genügsamkeit, Gläubigkeit, Barmherzigkeit, Gottesverehrung, Studium der Religion, Bescheidenheit, Verstand, Meditation und Yajna (Opfer)".

Der Text geht einen Schritt weiter und bezeichnet die Verhaltensweisen, die einem Fortschritt im Wege stehen, und die, die zum Erfolg führen.

Yoga wird vereitelt durch folgende sechs Ursachen: Übermäßiges Essen, Überanstrengung, Geschwätzigkeit, Festhalten an Gewohnheiten (z. B. kaltes Baden am Morgen, Essen bei Nacht, ausschließliche Obstnahrung), Umgang mit Menschen und Unbeständigkeit. Die folgenden sechs führen zu schnellem Erfolg im Yoga: Mut, Entschlossenheit, Beharrlichkeit, Erkenntnisvermögen, Glaube, Meiden von Gesellschaft10.

Diese hauptsächlichen Warnungen und Empfehlungen gelten für alle Yoga-Arten.

Yoga wird als »Einstellen aller geistigen Tätigkeit«" definiert. Hierfür ist die erste Vorbedingung die Haltung oder Stellung, denn ohne sie ist geistige Ruhe unmöglich. jede körperliche Bewegung, jede Verkrampfung oder Spannung, jeder Nervenimpuls, ebenso das Strömen des Atems bewirken Ruhelosigkeit. Patanjah zeigt die Notwendigkeit der Stellung, im Sanskrit »Asana« genannt, gibt aber keine bestimmten Formen an, weil

9 Ebenda, 17-18

10 Ebenda, 15-10

11 *Die Yoga-Sutras des Patanjali* 1, 2. Patanjali gilt als der Vater des Yoga; er soll als erster die Übungen systematisch aufgezeichnet haben.

sich das nach den Bedürfnissen jedes einzelnen zu richten hat12. jedes Asana, das gut ausgewogen und angenehm ist, gilt als geeignet. Vachaspati sagt, »Asana« bedeute »jede Stellung, die Ruhe gewähren kann'3.«

In der berühmten Tantra-Abhandlung über den Hatha-Yoga, der Hatha-Yoga-Pradipika, die ich als Grundlage für diese vergleichende Betrachtung benutzt habe, beginnt der Abschnitt über Asanas wie folgt: »Als erster Bestandteil des Hatha-Yoga wird zunächst Asana behandelt. Asana soll geübt werden, um sichere Haltung, Gesundheit und körperliche Gewandtheit zu erlangen14.« Ohne weiteren Kommentar beschreibt der Text die fünfzehn wichtigsten Asanas, die so große Yogis wie Vashishtha und Matsyendra gelehrt haben. Sie heißen: Svastikasana, Gornukhasana, Virasana, Kurmasana, Kukkutasana, Uttanakurmakasana, Dbanurasana, Matsyasana, Pashcimottanasana, Mayurasana, Shavasana, Siddhasana, Padmasana, Simhasana und Bhadrasana15.

12 Die Stellungen brauchen nicht unbedingt sitzende zu. sein: bei einigen steht man aufrecht oder gebeugt, bei anderen liegt man oder steht auf dem Kopf. Siehe auch Gheranda-Samhita 11, 36: »Man stehe gerade auf einem Bein (dem linken), beuge das rechte Bein und lege den rechten Fuß an die Wurzel des linken Schenkels; steht man so wie ein Baum auf der Erde, so wird dies Vrkshasana (Baum-Stellung) genannt« (siehe Tafel 21 links). Ebenda, 19: »Liegt man (rücklings) wie ein Leichnam auf dem Boden, so wird dies Mrtasana (TotenStellung) genannt. Diese Stellung vertreibt Ermüdung und beruhigt den Geist.« Die Toten-Stellung wird auch Shavasana genannt. Vgl. Hatha-Yoga-Pradipika 1, 84: »Liegt man gleich einem Leichnam ausgestreckt am Boden, so wird dies Shavasana genannt. Shavasana vertreibt Müdigkeit und gibt dem Geist Ruhe.« Bei Padhahasthasana berührt der Yogi im Stehen seine Füße mit den Händen (siehe Tafel 21 rechts). Andere Stellungen werden weiter unten beschrieben.

13 *Die Yoga-Sutras des Patanjali* 11, 48. Vachaspati Ist ein berühmter Kommentator der *Yoga-Sutras des Patanjali*.

14 Hatha-Yoga-Pradipika 1, 19.

15 Hatha-Yoga-Pradipika 1, 21-57. Der Text zeigt, daß nicht alle notwendig sind. Siehe 85-W: »Shiva lehrte vierundachtzig Stellungen. Von diesen erkläre ich hier die ersten vier, da sie die wichtigsten sind. Diese vier heißen: Siddha, Padma, Simha und Bhadra. Von diesen wiederum ist Siddhasana sehr bequem und soll stets geübt werden. « Siddhasana und Padmasana werden an anderer Stelle ausführlicher behandelt. Simhasana wird im Text I, 52-54 beschrieben. »Man lege die Fersen an beide Seiten der Naht des Scrotums, und zwar die linke Ferse an die rechte Seite und die rechte Ferse an die linke Seite. Die

Die Gheranda-Samhita, ein Tantra-Werk über Hatha-Yoga, sagt:

Es gibt vierundachtzig mal hunderttausend von Shiva beschriebene Asanas. Der Stellungen sind so viele wie es lebende Wesen auf Erden gibt. Von diesen sind vierundachtzig die besten; und unter diesen vierundachtzig sind zweiunddreißig als nützlich für die Menschheit dieser Welt befunden worden. Die zweiunddreißig Asanas, die Vollkommenheit in dieser sterblichen Welt verleihen, sind folgende: Siddhasana (Vollkommene Stellung), Padmasana (Lotus-Stellung), Bhadrasana (Edle Stellung), Muktasana (Freie Stellung), Vajrasana (Diamant-Stellung), Svastikasana (Glückverheißende Stellung), Simhasana (Löwen-Stellung), Gomukhasana (Kuhmaul-Stellung), Virasana (Helden-Stellung), Dhanurasana (Bogen-Stellung), Mrtasana (Toten-Stellung), Guptasana (Versteckte Stellung), Matsyasana (Fisch-Stellung), Matsyendrasana, Gorakshasana, Pashcimottanasana, Utkat

Hände lege man mit ausgestreckten Fingern auf die Knie, halte den Mund geöffnet, sammle den Geist und blicke auf die Nasenspitze. Dies ist Simhasana, geheimgehalten von den größten Yogis. Dies vortreffliche Asana verhilft zur Ausführung der drei Bandhas (Mula-Bandha, Kantha- oder Jalandhara-Bandha und Uddiyana-Bandha).«

Vgl. *Gheranda-Samhita* 11, 14-15: »Man lege die beiden Fersen kreuzweise (d. h. die linke Ferse an die rechte Seite und die rechte an die linke Seite) und nach oben gerichtet unter das Scrotum, lege die Hände auf die Knie und halte den Mund geöffnet; dabei führe nun die Jalandhara-Mudra aus und richte den Blick auf die Nasenspitze. Dies Ist die Löwen-Stellung (Simhasana), die alle Krankheiten vernichtet.«

Zu Bhadrasana siehe *Hatha-Yoga-Pradipika* I, 55-57: »Man lege die Fersen an beide Seiten der Naht des Scrotums, die linke Ferse an die linke Seite und die rechte an die rechte Seite, und halte die Füße mit beiden Händen fest. Dies Bhadrasana vernichtet alle Krankheiten. Erfahrene Yogis nennen es auch Gorakshasana. In dieser Stellung sitzend wird der Yogi von Müdigkeit befreit.« Vgl. *Gheranda-Samhita 11*, 9-10: »Man lege die Fersen aufmerksam kreuzweise unter die Hoden, kreuze die Hände hinter dem Rücken und fasse die Fußzehen. Nachdem man die Jalandhara-Mudra ausgeführt hat, richte man den Blick auf die Nasenspitze. Dies ist die Edle Stellung (Bhadrasana), die alle Arten von Krankheit vernichtet.« Eine abweichende Stellung für Gorakshauna wird in der Gheranda-Samhita 11, 24-25 beschrieben: »Man lege beide Füße, nach oben gerichtet und versteckt, zwischen Knie und Schenkel, bedecke die Knöchel sorgsam mit den ausgestreckten Händen, ziehe den Hab zusammen und richte den Blick auf die Nasenspitze. Diese Stellung wird Gorakshasana genannt. Sie verleiht den Yogis Vollendung.«

asana (Gewagte Stellung), Samkatasana (Gefährliche Stellung), Mayurasana (Pfauen-Stellung), Kukkutasana (HahnenStellung), Kurmasana (Schildkröten-Stellung), Uttana Kurmakasana, Uttana Mandukasana, Vrkshasana (Baum-Stellung), Mandukasana (Frosch-Stellung), Garudasana (AdlerStellung), Vrshasana (Stier-Stellung), Shalabhasana (Heuschrecken-Stellung), Makarasana (Delphin-Stellung), Ushtrasana (Kamel-Stellung), Bhujangasana (Kobra-Stellung), Yogasana16.

In dieser Literatur werden viele phantastische Behauptungen aufgestellt, und allen Asanas und anderen Yoga-Übungen werden geheimnisvolle Wunderkräfte zugeschrieben. Obwohl die zeitgenössischen Yogis an viele dieser Dinge buchstäblich glauben, ist doch unverkennbar, daß sie nicht das Hauptanliegen oder Ziel des praktischen Yoga sind. Einige der klassischen Behauptungen erklären sich als gebräuchliche bildliche Wendungen, andere als mögliche Wirkungen, doch legt der Yogi (wenigstens mein Lehrer) den Nachdruck auf die mehr greifbaren und unmittelbaren körperlichen und geistigen Wirkungen. Im folgenden habe ich mich bemüht, die Bestimmung der einzelnen Übungen, wie sie mir mein Lehrer erklärte, so genau wie möglich, ohne Rücksicht auf die literarische Tradition wiederzugeben.

16 Gheranda-Samhita 11, 1-4. Vgl. Shiva-Samhita 111, 84: »Es gibt vierundachtzig verschiedene Stellungen. Von diesen soll man die folgenden vier einnehmen: 1. Siddhasana, 2. Padmasana, 8. Ugrasana (Pashcimottanasana), 4. Svastikasana.« Alle außer der letzten Stellung werden später behandelt. Svastikasana wird in der Shica-Samhita 111, 95-97 beschrieben: »Man lege die Fußsohlen vollständig unter die Schenkel, halte den Körper gerade und sitze bequem. Dies wird Svastikasana genannt. In dieser Stellung soll der weise Yogi die Luft regulieren. Keine Krankheit kann seinen Körper angreifen, und er erlangt Vayu-Siddhi. Diese Stellung wird auch Sukhasana (Leichte Stellung) genannt. Dies gesundheitspendende, gute Svastikasana soll vorn Yogi geheimgehalten werden.«

Vgl. *Gheranda-Samhita* 11, 18: »Man ziehe Ober- und Unterschenkel zusammen, lege die Füße dazwischen und halte den Körper gerade und bequem. Dies nennt man Svastikasana.«

Vgl. *Hatha-Yoga-Pradipika* 1, 21: Man lege beide Fußsohlen zwischen Knie und Schenkel und sitze ruhig mit aufrechtem Körper da; dies wird Svastikasana genannt.«

Es gibt kein einziges Asana, das nicht direkt oder indirekt darauf zielt, den Geist zur Ruhe zu bringen; für die vorgeschrittenen Meditationsübungen des Yoga gelten jedoch nur zwei Stellungen als unerläßlich: Siddhasana und Padmasana. Die übrigen Asanas haben die Aufgabe, verschiedene Körperpartien auszubilden und die nötige Kraft zu entwickeln, die die strengen, dem Schüler auferlegten körperlichen Disziplinen erfordem. Ebenso dienen die Stellungen dazu, den Körper gesund zu erhalten und dem Anfänger über die Eintönigkeit seines zurückgezogenen Lebens hinwegzuhelfen.

Der Lehrer betont, daß der Hauptzweck der Asanas die Durchbildung des körperlichen und geistigen Organismus ist, um einen hochstmöglichen Grad an Muskelspannung, geistiger Gesundheit und organischer Kraft zu erzielen. Besonderer Nachdruck wird deshalb auf das Nerven- und Drüsensystem gelegt. Hatha-Yoga wird als eine Methode bezeichnet, maximale Ergebnisse mit einem Minimum an Energieaufwand zu erreichen. Die verschiedenen Asanas sollen vornehmlich diejenigen Partien anregen, durchbilden und mas sieren, denen Aufmerksamkeit gebührt. Mein Bericht wird daher mit diesen Asanas beginnen.

Zunächst wurde mir eine Gruppe von Asanas zur kräftigen Durchblutung des Gehirns und verschiedener Teile der Wirbelsäule vorgeschrieben. Es waren Sarvangasana (Schulterstand, Tafel 2)1, um die Nackenpartie der Wirbelsäule mit Blut zu versorgen, Halasana (Pflug-Stellung, Tafel 3 unten)2 für die Rücken- und Lendengegend, Pashcimottanasana (Gesäß-Streckstellung, Tafel 5 oben)3 für die Lenden- und Kreuzbeingegend,

1 Man liegt auf dem Röcken und hebt die Beine und den Rumpf, bis der Körper im »Schulterstand« ist. Der Rumpf kann mit den Armen gestützt werden. In der traditionellen Literatur wird diese Stellung nicht erwähnt.

Als ergänzende Stellung zu Sarvangasana lernte ich Matsyasana (Fisch-Stellung, Tafel 3 oben). Sie wird in der *Gheranda-Samhita* 11, 21 beschrieben: »Man nehme die Padmasana-Stellung ein, ohne die Arme zu kreuzen, lege sich nach hinten und stütze den Kopf auf den Boden. Dies ist die Fisch-Stellung (Matsyasana), die alle Krankheiten heilt.«

- 2 Man liegt auf dem Rücken wie bei Sarvangasana, hebt langsam die Beine und streckt die Füße über den Kopf nach hinten, bis die Zehenspitzen den Boden berühren. Halasana beugt und streckt die ganze Wirbelsäule und soll mit Vorsicht ausgeführt werden. In unseren Texten wird die Stellung nicht beschrieben.
- 3 Siehe Hatha-Yoga-Pradipika 1, 80-31: »Wenn man die Beine gleich Stöcken auf dem Boden ausstreckt, mit beiden Händen die Fußspitzen faßt und die Stirn auf die Knie legt, so wird dies Pashcimottanasana genannt. Dies vornehmste unter den Asanas, Pashcimottanas, treibt die Luft vom vorderen zum hinteren Teil des Körpers (d. h. zur Sushumna). Es facht das Verdauungsfeuer an, beseitigt Fettleibigkeit und heilt alle Krankheiten der Menschen.« Vgl. Gheranda-Samhita 11, 26: »Man strecke beide Beine, steif wie ein Stock (ohne daß die Fersen sich berühren), auf dem Boden aus, lege die Stirn auf die beiden Knie und fasse mit den Händen die Fußspitzen. Dies nennt man Pashcimottanasana.«

Vgl. *Shiva-Samhita* 111, 92-94: »Man strecke beide Beine aus und halte sie etwas auseinander, fasse mit den Händen fest den Kopf und lege Ihn auf die Knie. Diese Stellung heißt Ugrasana, sie regt die Luftbewegung an, vertreibt Mattigkeit und Unbehagen des Körpers und wird auch Pashcimottanasana genannt. Wer diese edle Stellung übt, erlangt alle Siddhis; daher übe man sie fleißig, wenn man Kräfte zu gewinnen sucht. Die Stellung soll mit größter Sorgfalt geheimgehalten werden und nicht allen und jedem gezeigt werden. Sie verhilft zur Erlangung von Vayu-Siddhi und vertreibt viele Leiden.«

Mayurasana (Pfauenstellung, Tafel 6)4 für die oberen Lendenund Rückenabschnitte. Ich lernte ferner eine Reihe von Asanas, um die Wirbelsäule auf verschiedene Weise zu strecken, zu beugen und zu drehen und ihr eine Art Massage zu geben, um das Nervensystem des Rückgrates anzuregen. Es waren Shalabhasana (Heuschrecken-Stellung, Tafel 8 oben)", Bhujangasana (Kobra-Stellung, Tafel 8 unten)6 und Dhanurasana7 (Bogen

4 Hatha-Yoga-Pradipika 1, 82-U: »Man stütze beide Hände auf den Boden, lege den Nabel auf beide Ellbogen und halte den Körper, nach hinten gestreckt, steif wie ein Stock in der Schwebe. Das nennt man Mayurasana. Dies Asana heilt schnell alle Krankheiten, beseitigt Unterleibsleiden sowie Störungen, die von Schleim, Galle und Wind herrühren, hilft im Übermaß genossene schlechte Nahrung verdauen, steigert den Appetit und macht das tödlichste Gift unwirksam.«

Vgl. *Gheranda-Samhita* II, 29-M: »Man stütze beide Hände auf den Boden, lege die Nabelgegend auf beide Ellbogen und stehe auf den Händen, die Beine in der Luft und wie bei Padmasana gekreuzt. Dies nennt man Mayurasana (Pfauen-Stellung, Tafel 7). Die Pfauen-Stellung macht die Wirkungen schlechter Nahrung zunichte, erzeugt Hitze im Magen, macht tödliche Gifte unwirksam und heilt schnell Krankheiten wie Gulma (Milzvergrößerung) und Fieber.« Ich fand diese Stellung besonders geeignet beim Ausspülen des Darmes im Anschluß an Basti (eine später beschriebene Mudra). Hierzu werden die Beine gespreizt, um die Afterschließmuskeln zu entspannen.

5 Gheranda-Samhita 11, 39: »Man liegt mit dem Gesicht nach unten, berührt mit den Handflächen den Boden und hebt die Beine eine Elle hoch in die Luft. Dies wird Shalabhasana (Heuschrecken-Stellung) genannt.« Eine Abwandlung dieser Stellung wird ebenda 11, 40, beschrieben: »Man liegt mit dein Gesicht nach unten, die Brust berührt den Boden, die Beine sind gestreckt, und beide Arme halten den Kopf. Das ist die Delphin-Stellung (Makarasana), die die Körperhitze steigert.«.

6 *Ebenda* 42-43: »Man läßt den Körper vom Nabel abwärts bis zu den Zehen den Boden berühren, stützt die Handflächen auf und habt den Kopf (den Oberkörper) wie eine Schlange. Dies wird Bhujangasana (Kobra-Stellung) genannt. Bhujangasana steigert die Körperhitze,' beseitigt alle Krankheiten und erweckt die Schlangen-Göttin (die Kundalini-Kraft).«

7 *Hatha-Yoga-Pradipika* 1, 27: »Mit den beiden Händen erfasse man die großen Zehen, ziehe sie bis zu den Ohren und spanne dabei den Körper wie einen Bogen; das wird Dhanurasana genannt.«

Vgl. *Gheranda-Samhita* 11, 18: »Man strecke die Beine wie einen Stock auf dem Boden aus, erfasse die (Zehen der) Füße mit den Händen und spanne den Körper wie einen Bogen; dies wird Dhanurasana (Bogen-Stellung) genannt.« Die Stellung, die ich als »Bogen-Stellung« lernte, wird hier als Ushtrasana beschrieben. Siehe 41: »Man liegt mit dem Gesicht nach unten auf dem Boden, hebt die Beine und beugt sie gegen den Rücken; dann erfaßt man die Beine mit den Händen und zieht kräftig den Mund und den Unterleib zusammen. Das wird Ushtrasana (Kamel-Stellung) genannt.«

Stellung. Tafel 9). Die wichtigste Drehstellung war Ardha-Matsyendrasana (Halbe Rückgratdrehung, Tafel 10 linkst.

Zuerst war es fast unmöglich, die Stellungen auszuführen; am Ende des ersten Monats konnte ich sie jedoch ohne jede Mühe einnehmen. Mehrere Monate vergingen, bevor ich imstande war, sie beguem zu halten. Die Reihenfolge durfte ich in jeder mir zusagenden Weise variieren. Meist begann ich mit Pashcimottanasana, weil es den Organismus schneller erwärmte als alle anderen Asanas, nahm aber die vollständige Stellung erst ein, wenn der Schweiß zu fließen begann. Die ersten paar Minuten genügte es mir, die Hände an die Fußknöchel zu legen und den Kopf so nahe an die Knie heranzubringen, wie es ohne besonderen Kraftaufwand möglich war. Ich versuchte, jede Stellung zehn Sekunden zu halten, und wiederholte dann die Übung fünfmal. Das war für den Anfang genug. Später verlängerte ich die Zeit, bis ich jede Stellung beguem eine, Minute halten und sie ohne Ermüdung zehnmal wiederholen konnte. Als ich kräftig genug war, Sarvangasana zu halten, erhöhte ich die Zeit auf fünfzehn Minuten, statt die Übung mehrmals zu wiederholen, wie ich es bei den übrigen Asanas tat. Nach diesen körperbildenden Asanas ging ich an die Medita-

8 *Hatha-Yoga-Pradipika* 1, 28-29: »Man lege den rechten Fuß an die Wurzel des linken Schenkels und erfasse den Zeh mit der über den Rücken geführten rechten Hand; dann lege man den linken Fuß an die Wurzel des rechten Schenkels und fasse ihn mit der über den Rücken geführten linken Hand. Dies ist das von Shri Mattyanatha gelehrte Asana. Es steigert den Appetit und ist ein Mittel zur Bekämpfung der tödlichsten Krankheiten.« Ich lernte diese Stellung als Vollkommene Lotos-Stellung (Baddha-Padmasana, Tafel 14).

Vgl. *Gheranda-Samhita* 11, 22-23: »Man halte den Unterleib und den Rücken bequem, beuge das linke Bein und lege es auf den rechten Oberschenkel; dann lege man den rechten Ellbogen darauf, lege das Gesicht in die Fläche der rechten Hand und richte den Blick auf die Stelle zwischen den Augenbrauen. Dies wird Matsyendra-Stellung genannt.« Die Stellung, die ich unter diesem Namen lernte, war anders als die im Text beschriebene. Man legt den linken Fuß an die Wurzel des rechten Schenkels, dann stellt man den rechten Fuß an die andere Seite des linken Oberschenkels und erfaßt das linke Knie mit der linken Hand. Als nächstes dreht man den Körper nach rechts und bringt den oberen Teil des linken Armes an die rechte Seite des rechten Knies, das als Stützpunkt für die Körperdrehung dient. Den rechten Arm legt man soweit wie möglich um den Rücken und blickt über die rechte Schulter. Das gleiche auch in entgegengesetzter Richtung.

tions-Asanas selbst, um mir die nötige Geschmeidigkeit zu ihrer mühelosen Ausführung zu erwerben. Die wichtigsten von ihnen, die ich ausschließlich verwandte, sind Siddhasana und Padmasana. Ihre Beherrschung wird von jedem Schüler verlangt. Siddhasana (Tafel 11 links) wird im Text beschrieben". Es war nicht sehr schwer: eine einfache Sitzstellung mit gekreuzten Beinen, die ich schnell lernte. Die in der Zitierung aus der Hatha-Yoga-Pradipika unten erwähnten drei Asanas, Vajrasana, Muktasana und Guptasa 'na wurden von meinem Lehrer als gesonderte Stellungen gelehrt 10. Die Namen deuten auf das

9 Siehe Hatha-Yoga-Pradipika 1, 37-45. »Man drücke die linke Ferse fest an das Perineum (Damm) und lege die rechte Ferse über den Penis. Das Kinn an die Brust gepreßt, sitze man straff und gesammelt da und richte den Blick unbewegt auf die Stelle zwischen den Augenbrauen. Dies ist das Siddhasana, welches das Tor zur Erlösung öffnet. Siddhasana wird auch in der Weise ausgeführt, daß man die linke Ferse über den Penis und darauf die rechte Ferse legt. Einige nennen dies Siddhasana, einige Vajrasana. Andere nennen es Muktasana oder Guptasana. Ebenso wie Mäßigkeit im Essen unter den Yamas und Ahimsa unter den Niyamas, wird Siddhasana von den Vollendeten das oberste unter den Asanas genannt. Von den vierundachtzig Asanas soll man stets Siddhasana üben, weil es die 72 000 Nadis (Nerven) von Unreinheiten säubert. Durch Nachdenken über sich selbst, durch mäßiges Essen und durch üben von Siddhasana erlangt der Yogi in zwölf Jahren Vollendung. Andere Stellungen sind unnütz, wenn Siddhasana geglückt ist und Prana-Vayu (Atem) durch Kevala-Kumbhaka (eine später beschriebene Art den Atem anzuhalten) zur Ruhe gebracht und angehalten wird. Es gibt kein Asana gleich dem Siddhasana und keinen Kumbhaka gleich dem Kevala. Es gibt keine Mudra gleich der Khecari und keinen Laya gleich dem Nada (Anahata-Nada = Herz-Ton).« Vgl. Gheranda-Samhita 11, 7: »Man lege die eine Ferse an die Afteröffnung und die andere an die Wurzel des Zeugungsorgans; dann Iasse man das Kinn auf der Brust ruhen, sitze unbeweglich und aufrecht da und blicke auf die Stelle zwischen den Augenbrauen. Dies ist das Siddhasana, das zur Befreiung führt.«

Vgl. Shiva-Samhita 111, 8547: »Das Siddhasana, das dem übenden Vollendung verleiht, wird folgendermaßen ausgeführt: Die Ferse sorgsam an die Yoni (den Damm) drückend, lege der Yogi die andere Ferse an den Lingam; er richte seinen Blick nach oben auf die Stelle zwischen den Augenbrauen und sitze unbeweglich und gesammelt da. Vor allem muß sein Körper gerade und ohne jede Krümmung sein. Der Ort soll einsam und ohne alles Geräusch sein. Wer durch übung schnelle Vollendung im Yoga erreichen will, soll die SiddhasanaStellung einnehmen und Atemregulierung üben. Durch diese Stellung, der Welt abgewandt, erreicht der Yogi das höchste Ziel, und in der ganzen Welt gibt es keine geheimere Stellung als diese. Durch Meditieren in dieser Stellung wird der Yogi frei von Sünden.«

10 In der *Gheranda-Samhita* werden sie gesondert beschrieben. Siehe 11, 12: »Man mache die Schenkel hart wie Vajra und lege die Beine an beide Seiten

Aussehen oder den Charakter der Stellung. Ich lernte diese drei als einzelne Stellungen und fand sie höchst wirksam. Nach den mir gegebenen Unterweisungen unterscheiden sich die Meditationsstellungen nur durch den Punkt im Körper, auf den Druck ausgeübt wird, um den Strom der Nervenenergie anzuregen oder aufzuhalten. Neben diesen Stellungen übte ich auch Simhasana, Bhadrasana, Gorakshasana und Svastikasana, die bereits an früherer Stelle beschrieben wurden; weitere verwandte Stellungen, die zu meinem Lehrplan gehörten, werden unten ungeführt11.

Die weitaus gebräuchlichste Stellung und zugleich eines der

des Gesäßes. Diese Stellung wird Vajrasana (Diamant-Stellung, Tafel 11 rechts) genannt; sie verleiht dem Yogi psychische Kräfte.« Die Stellung kann auch in der Rückenlage ausgeführt werden (siehe Tafel 12 oben). Eine weitere Abwandlung zeigt Tafel 12 unten; dabei wird der Rumpf nach hinten gebeugt, bis der Kopf auf dem Boden ruht, dann kehrt der Körper in die aufrechte Stellung zurück. Ich nahm zu Anfang die Arme zu Hilfe, um den Rumpf langsam zu senken, und stützte mich schließlich auf die Ellbogen. Nach zehn Sekunden in dieser Stellung kehrte ich mit Hilfe der Arme in die Ausgangsstellung zurück. Diese Obung wiederholte ich zehnmal und konnte sie nach ein paar Wochen ohne Zuhilfenahme der Arme ausführen.

Ebenda 11: »Man lege die linke Ferse an die Wurzel des Geschlechtsorgans und die rechte darüber, und halte Kopf und Hals in einer geraden Linie mit dem Körper. Diese Stellung wird Muktasana (Freie Stellung) genannt. Sie verleiht Siddhi (Vollendung).« Ebenda 20: »Man verstecke die beiden Fernen zwischen Knien und Schenkeln und lege das Gesäß auf die Fersen. Dies nennt man Guptasana (Versteckte Stellung).« Einige Lehrer nennen die Stellung auch Samasana oder Symmetrische Stellung.

11 Siehe *Gheranda-Samhita* 11, 27: »Man stütze sich mit den Zehen auf den Boden, hebe die Fersen in die Höhe und lege du Gesäß auf die Fernen; dies wird Utkatasana (Gewagte Stellung) genannt.«

Ebenda 28: »Man lege den linken Fuß und das linke Bein auf den Boden, umschlinge den linken Fuß mit dem rechten Bein und lege beide Hände auf die Knie. Das ist Samkatasana (Gefährliche Stellung, Tafel 13).«

Ebenda 32: »Man lege die Fersen kreuzweise unter das Scrotum und halte Kopf, Hals und Körper gerade. Das nennt man die Schildkröten-Stellung (Kurmasana).« Vgl. Hatha-Yoga-Pradipika 1, 24: »Man lege den rechten Knöchel an die linke Seite des Afters und den linken Knöchel an die rechte; dies nennen die Yogis Kurmasana.«

Gheranda-Samhita 11, 16: »Man lege die Fersen kreuzweise unter das Gesäß, halte den Körper unbeweglich und hebe den Mund; dies wird Gomukhasana genannt, weil es einem Kuhmaul ähnelt.« Vgl. Hatha-Yoga-Pradipika 1, 22: »Man lege den rechten Fußknöchel an die linke Seite des Gesäßes und den linken Fußknöchel an die rechte Seite; dies heißt Gomukhasana, weil es das Aussehen eines Kuhmaules hat.«

schwierigeren Asanas ist das im Text ausführlich behandelte Padmasana (siehe Tafel 1)12. Viele Monate waren erforderlich um diese Stellung vollkommen zu beherrschen. Mit »vollkommen« meine ich den Beherrschungsgrad, den Vyasa angibt: »Eine Stellung wird vollkommen, wenn sie so mühelos ausgeführt werden kann, daß es keinerlei Körperbewegung mehr

12 Siehe *Hatha-Yoga-Pradipika* 1, 46-51 -. »Man lege den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel, und fasse die großen Zehen fest mit den über dem Rücken gekreuzten Händen. Man drücke das Kinn gegen die Brust und blicke auf die Nasenspitze. Dies ist das Padmasana, das die Krankheiten der Yamis (übenden) vernichtet. (Ich lernte diese Stellung als Vollkommene Lotus-Stellung oder Baddha-Padmasana, siehe Tafel 14.)

»Man lege die Füße mit nach oben gekehrten Sohlen auf die Oberschenkel und lege die Hände mit den Handflächen nach oben auf die Schenkel; dann blicke man auf die Nasenspitze, drücke die Zunge gegen die Wurzel der beiden oberen (mittleren) Schneidezähne und das Kinn gegen die Brust. Dies ist das Padmasana, das alle Krankheiten vernichtet. Es ist schwer zu erreichen, kann aber von verständigen Menschen in dieser Welt erlernt werden. Der Yogi, der in Padmasana sitzend den Atem kontrollieren kann, ist ohne Zweifel frei von Knechtschaft.«

Vgl. *Geranda-Samhita* 11, 8: »Man lege den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und ebenso den linken auf den rechten Schenkel, kreuze die Hände hinter dem Rücken und ergreife fest die großen Zehen der so gekreuzten Füße. Man lege das Kinn auf die Brust und richte den Blick auf die Nasenspitze. Diese Stellung wird Padmasana (Lotus-Stellung) genannt. Sie vernichtet alle Krankheiten.«

Vgl. *Shiva-Samhita* 111, 88-91: »Nun beschreibe ich das Padmasana, das alle Krankheiten abwendet (oder heilt): Man kreuze die Beine und lege die Füße sorgfältig auf die gegenüberliegenden Oberschenkel (d. h. den linken Fuß auf den rechten Schenkel und umgekehrt), kreuze beide Hände, lege sie ebenso auf die Schenkel und blicke auf die Nasenspitze. Die Zunge gegen die Wurzel der Zähne drückend ziehe man langsam die Luft ein, fülle die Brust mit aller Kraft und atme langsam in einem ungehemmten Strom aus. Padmasana kann nicht von jedem ausgeführt werden; nur der Weise erlangt darin Vollendung. Durch Einnehmen und Oben dieser Stellung werden die Lebenslüfte des übenden alsbald vollkommen ausgeglichen und strömen harmonisch durch den Körper. Wenn der Yogi, In der Padmasana-Stellung sitzend, seinen Atem reguliert, wird er befreit. Ich sage dir die Wahrheit. Wirklich, ich sage dir die Wahrheit.«

Eine verwandte Stellung ist Virasana (Helden-Stellung, Tafel 15), Hatha-Yoga-Pradipika 1, 23: »Man lege den einen Fuß auf den gegenüberliegenden Schenkel und den anderen Fuß unter den gegenüberliegenden Schenkel. Dies wird Virasana genannt.«

Vgl. Gerandha-Samhita 11, 17: »Man lege das eine Bein (den rechten Fuß) auf den anderen (linken) Schenkel und lege den anderen Fuß nach hinten. Dies wird Virasana (Helden-Stellung) genannt.«

gibt13.« Die Forderung, daß die Stellung drei Stunden gehalten werden muß, ist die Hauptschwierigkeit und erklärt, warum man so lange daran zu arbeiten hat. Zuerst schien es unmöglich, aber sehr bald begannen sich die Ergebnisse meiner Bemühungen zu zeigen. Ich fing damit an, die Stellung eine Minute zu halten, und fügte jede Woche eine Minute hinzu. Am Ende des ersten Monats konnte ich fünf Minuten bequem in der Stellung sitzen. Am Ende des zweiten Monats war ich imstande, sie fünfzehn Minuten lang zu halten. Von da an machte ich es mir zur Gewohnheit, Padmasana einzunehmen, wo sich nur eine Gelegenheit dazu bot. Auf diese Weise konnte ich die Übung mehrmals am Tage wiederholen. Das entscheidende Hindernis war erreicht, als ich imstande war, die Stellung eine halbe Stunde zu halten, denn es schien unmöglich, ohne Beschwerden über diesen Punkt hinauszukommen. Um die Zeit allmählich zu verlängern, gewöhnte ich mich daran, beim Lernen stets in der Stellung mit gekreuzten Beinen zu sitzen. Nur auf diese Weise gelang es mir schließlich, die Zeitdauer zu erhöhen. Es ist nicht unbedingt notwendig, Padmasana bis zu diesem Grade zu entwickeln, aber für die vorgeschrittenen Atemübungen ist die Stellung ohne Zweifel wichtig. Für alle praktischen Meditationszwecke fand ich Siddhasana ausreichend; man braucht also nicht übereifrig zu sein, wenn Padmasana unmöglich erscheint.

Als ich mit Padmasana hinlänglich vertraut war, hatte ich eine Reihe von verwandten Stellungen zu lernen: Kukkutasana (Tafel 16), Uttanakurmakasana (Tafel 17), Yogasana (Tafel 19 unten), Vajroli-Mudra (Tafel 18 oben) und Pashini-Mudra (Tafel 18 unten)14. Die letzten beiden sollte ich zu dieser Zeit üben,

13 Die *Yoga-Sutras des Patanjali* 11, 47. Vyasa ist einer der namhaftesten Kommentatoren der Yoga-Sutras des Patanjali

[.]

¹⁴ *Hatha-Yoga-Pradipika* 1, 25: » Wenn der Yogi in der Padmasana-SteIlung sitzend die Hände zwischen Knie und Schenkel bringt, die Handflächen aufstützt und sich über den Boden erhebt, ist dies Kukkutasana.«

Vgl. Gheranda-Samhita 11, 31: »Man kreuze die Beine in der Padmasana-Stellung, strecke die Hände zwischen Schenkeln und Knien hindurch nach unten, stehe auf den Händen und stütze den Körper auf den Ellbogen. Dies wird Kukkutasana (Hahn-Stellung) genannt.« Hatha-Yoga-Pradipika 1, 26; »Wenn man Kukkutasana eingenommen hat,

um genug Kraft zu haben, sie später in den vorgeschritteneren Stadien anzuwenden. Die Photos erklären sie zur Genüge.

Eine der wichtigsten Stellungen, die ich einwandfrei beherrschen mußte, heißt Shirshasana (Kopfstand, Tafel 20 links) und bedarf einer besonderen Erklärung. Diese Stellung wird in den Texten nicht als Asana aufgeführt, sondern unter den Mudras als Viparita-Karani (umgekehrter Körper) beschrieben". Wie man sie nun auch nennen will, sie ist jedenfalls eine der Vorbereitungen, die jeder Schüler zu lernen hat. Da sie mir zugewiesen wurde, als ich die Asanas lernte, will ich sie hier

seinen Nacken mit den gekreuzten Händen umfaßt und in dieser Stellung wie eine Schildkröte mit dem Rücken am Boden liegt, dann ist dies Uttanakurmakasana.«

Gheranda-Samhita 11, 44-45: »Man lege die Füße mit den Fußsohlen nach oben auf die Knie, lege dann die Hände mit nach oben gekehrten Handflächen auf den Boden, atme ein und richte den Blick auf die Nasenspitze. Dies nennt man die Yoga-Stellung (Yogasana), die die Yogis beim Üben einnehmen.«

Ebenda 111, 45: »Man lege die beiden Handflächen auf den Boden, strecke die Beine in die Luft und halte den Kopf hoch. Dies erweckt die Shakti, bewirkt langes Leben und wird von den Weisen Valroli genannt.«

Ebenda 111, 84. »Man lege die beiden Beine wie eine Pasha (Schlinge) hinten um den Hals und halte sie fest zusammen. Dies ist die Pashini-Mudra, die die Shakti (Kundalini) erweckt.«

15 Siehe *Hatha-Yoga-Pradipika* 111, 78-81: »Oberhalb des Nabels befindet sich der Surya und unterhalb des Gaumens der Chandra. Die Viparita-Karani (umgekehrter Körper) genannte Übung Ist nach den Anweisungen des Guru zu erlernen. Diese Übung steigert den Appetit, und wer sie übt, soll daher reichliche Nahrung bekommen. Man lege den Kopf auf den Boden und strecke die Füße in die Luft, am ersten Tag nur für eine Sekunde, und erhöhe diese Zeit täglich. In sechs Monaten sind weder Runzeln noch graues Haar zu sehen. Wer dies täglich drei Stunden übt, besiegt den Tod.«

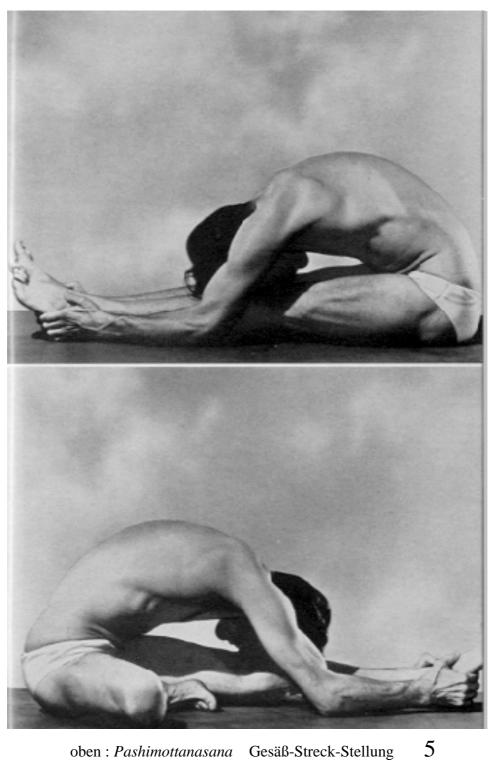
Vgl. *Gheranda-Samhita* III, 33-M: »Die Sonne' (Sonnen-Nadi oder Plexus) wohnt In der Nabelgegend, und der Mond an der Gaumenwurzel; wenn die Sonne den Nektar verschlingt, erliegt der Mensch dem Tode. Der Vorgang, durch den die Sonne nach oben und der Mond nach unten gebracht wird, heißt Viparitakarani und ist eine geheiligte Mudra in allen Tantras. Man lege den Kopf auf den Boden, hebe die Beine in die Höhe und bleibe so unbeweglich. Dies wird Viparitakarani genannt.«

Vgl. *Shiva-Samhita* IV, 45-47: »Man lege den Kopf auf den Boden, strecke die Beine in die Höhe und drehe sie nach allen Seiten. Das ist Viparitakarani, die in allen Tantras geheimgehalten wird. Der Yogi, der sie täglich drei Stunden übt, besiegt den Tod und geht selbst beim Pralaya (Auflösung des Alls am Ende einer Weltperiode) nicht zugrunde. Wer Nektar trinkt, wird den Siddhas gleich, wer diesen Bandha übt, wird ein Vollendeter unter allen Geschöpfen.«

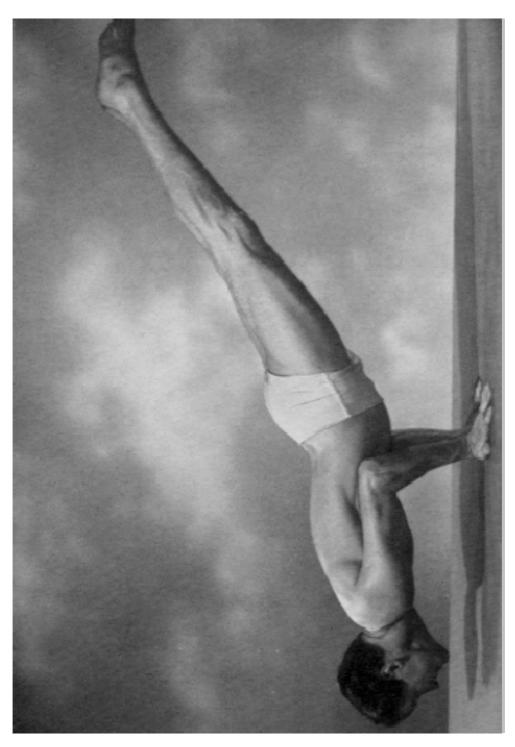
behandeln. Wie beim Erarbeiten aller Asanas wurde mir geraten, mit der nötigen Vorsicht zu Werke zu gehen. Mein Lehrer versicherte mir, die Stellung sei ohne Gefahr für einen normalen, gesunden Menschen, der auf jede eintretende Veränderung achtet und dem Organismus genügend Zeit läßt, sich an die umgekehrte Stellung zu gewöhnen. Zuerst schien es mir hoffnungslos, vor allem als ich herausfand, daß die Norm für die einwandfreie Beherrschung drei Stunden beträgt. Um dieses Ziel ohne Rückschläge zu erreichen, empfahl mir mein Lehrer, mit zehn Sekunden in der ersten Woche zu beginnen und dann jede Woche dreißig Sekunden hinzuzufügen, bis ich es auf eine Zeit von fünfzehn Minuten brächte. Das nahm mehrere Monate in Anspruch. An diesem Punkt wurde mir geraten, die Übung zweimal am Tage zu machen, so daß ich zusammen auf dreißig Minuten kam. Nach einem Monat nahm ich eine mittägliche Übungszeit hinzu und erhöhte die Dauer auf zwanzig Minuten, so daß ich täglich auf eine Stunde kam. Danach fügte ich jede Woche fünf Minuten hinzu, bis ich die Dauer der Einzelübung so weit erhöht hatte, daß am Tage drei Stunden zusammenkamen. Um die einzelnen Zeiten weiter zu erhöhen, wurde mir geraten, die Mittagsübung einzustellen und dafür die beiden anderen Übungszeiten zu verlängern. Schließlich gab ich auch die abendliche Übung auf und hielt die Stellung drei Stunden hintereinander.

Unmittelbar nachdem ich mich auf den Kopf stellte, beschleurügte sich meine Atemgeschwindigkeit, nahm dann langsam wieder ab, und ein allgemeines Entspannungsgefühl stellte sich ein. Als nächstes kam eine Neigung zur Ruhelosigkeit; ich hatte das Bedürfnis, die Beine in verschiedenen Richtungen zu bewegen. Bald darauf wurde mein Körper warm, und Schweiß begann zu fließen. Dies sei die Grenze meines Leistungsvermögens, wurde mir gesagt, und ich solle nie versuchen, die Stellung über diesen Punkt hinaus zu halten. Als mein Körper kräftiger wurde, trat diese Nervosität erst nach längerer übungszeit auf. Erst als diese Neigung überwunden war, durfte ich die Zeitdauer erhöhen.

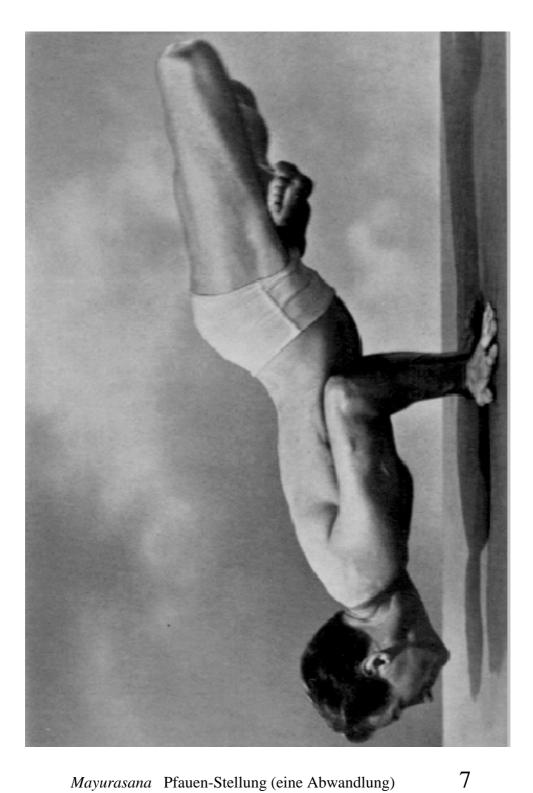
Eines der unangenehmsten Probleme, denen ich beim Erreichen



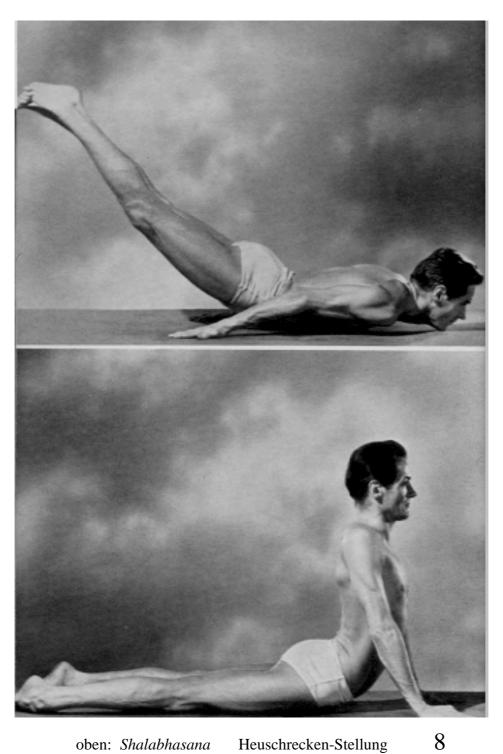
oben : Pashimottanasana Gesäß-Streck-Stellung unten: Maha-Mudra



Mayurasana Pfauen-Stellung



Mayurasana Pfauen-Stellung (eine Abwandlung)



oben: *Shalabhasana* Heuschrecken-Stellung unten: *Bhujangasana* Kobra-Stellung

der höheren Zeitgrade begegnete, war die Frage, wo ich meine Gedanken lassen sollte. In dem Augenblick, in dem ich die geringste Ermüdung zu spüren begann, fing mein Geist an zu wandern. Hier gab mein Lehrer mir den Rat, beim Kopfstand einen Punkt in Höhe meiner Augen zu wählen und meine ganze Aufmerksamkeit darauf zu richten. Bald wurde mir das zur Gewohnheit, und meine Gedanken stellten sich darauf ein, ohne im geringsten die verstreichende Zeit zu bemerken - zuletzt war ich tatsächlich imstande, eine Stunde und länger auf dem Kopf zu stehen ohne mehr Zeitbewußtsein als beim Schlafen.

Ich lernte auch eine Reihe von zusätzlichen Übungen während des Kopfstandes. Man verschränkt die Füße wie bei Padmasana, senkt langsam die Beine, bis die Knie die Arme berühren (siehe Tafel 20 rechts) und führt die verschränkten Beine dann in die senkrechte Stellung zurück, ohne das Gleichgewicht zu verlieren 16. Diese Übung machte ich zehnmal und kann sie zur Entwicklung der Bauchmuskulatur sehr empfehlen. Um dabei das Gleichgewicht zu halten, muß jede Bewegung behutsam und vorsichtig ausgeführt werden. Die gleichen Bewegungen machte ich auch ohne die Beine zu verschränken. Auf dem Kopf stehend, die Füße zusammen, beugt man die Beine nach vom, bis die Zehenspitzen den Fußboden berühren, und bringt sie dann in die senkrechte Stellung zurück. Ich durfte während des Kopfstandes auch die Beine in einer Drehbewegung strecken. Man nimmt sie in »Grätschstellung« auseinander, dann dreht man den Rumpf, bis die Beine genau umgekehrt zu ihrer Ausgangsstellung stehen. Diese Übungen sollen etwas Abwechslung hineinbringen und zugleich andere Muskelgruppen ausbilden. Die ganze Übungsreihe erfordert nur ein paar Minuten, und ich fand sie eine hervorragende Hilfe, um in den Anfangsstadien meine Kräfte zu entwickeln. Was man bei allen Stellungen am meisten braucht, ist Ausdauer, und dafür sind solche Übungen sehr dienlich.

Alles, was an Hilfsmitteln bei den Stellungen benötigt wird, ist eine kleine Matte oder Decke. jede nicht zu leichte Unterlage

16 Diese Abwandlung wird in der traditionellen Literatur nicht erwähnt.

dieser Art eignet sich dafür, denn man muß festen Sitz haben und das Rückgrat gerade halten. Nach dem Essen zu üben, ist nicht ratsam; man wähle also möglichst eine Tageszeit, zu der der Magen leer ist - zum Beispiel die mittleren Stunden des Nachmittags. Der Körper soll warm sein, so daß keine Gefahr besteht, die Muskeln zu überanstrengen. Es wird sogar empfohlen, in. warmem Wasser zu üben; in westlichen Ländern wird es jedoch genügen, nach einem Sonnenbad zu üben, wenn der Schweiß zu fließen begonnen hat. Nach der Yoga-Theorie können die Stellungen leichter und mit geringerer körperlicher Anstrengung eingenommen und gehalten werden, wenn alle überschüssige Feuchtigkeit aus Körper und Gelenken ausgeschieden ist. Bei allen Asanas genügt es zu Beginn, nur die Stellung einzunehmen. Das wiederholt man drei- bis fünfmal und geht dann zu einem anderen Asana über. Nach etwa einer Woche wird es gelingen, jedes Asana zehn bis fünfzehn Sekunden zu halten. Von diesem Punkt an geht man Schritt für Schritt weiter, ohne jemals die Vorsicht außer acht zu lassen.

Eine bestimmte Reihenfolge scheint nicht erforderlich zu sein. Ich durfte mit den Asanas nach Belieben abwechseln. Im allgemeinen hielt ich mich an die Reihenfolge, in der sie hier aufgeführt wurden, und machte den Kopfstand zuletzt. Auf die Arbeit an den Asanas verwandte ich für gewöhnlich eine bis anderthalb Stunden. Als ich sicherer geworden war und mich bemühte, eine bestimmte Stellung, wie etwa den Kopfstand, längere Zeit zu halten, mußte die Übungszeit ausgedehnt werden. Der Abwechslung halber und um alle Muskeln gleichmäßig durchzubilden, nahm ich in meinen Übungsplan von Zeit zu Zeit einige der verwandten Asanas auf. Schließlich wurde ich mit allen vertraut, machte aber niemals alle in einer Folge hintereinander. Da mein Training nicht unter Laboratoriumsverhältnissen stattfand, kann ich nur über allgemeine Beobachtungen berichten. Die spürbarste Wirkung war eine hervorragende körperliche Spannkraft. Die Muskeln strafften sich, alles Fett verschwand, und es stellte sich ein Gefühl des Wohlbefindens mit den ent-

sprechenden geistigen Resultaten ein. Eine wissenschaftliche Untersuchung könnte ohne Zweifel noch viele physiologische Faktoren ermitteln, um die Wirkungen zu erklären, mit deren bloßer Beschreibung ich mich in diesem Bericht begnügen muß.

REINIGUNG

Das Ziel des Hatha-Yoga ist es, Kontrolle über den Atem zu gewinnen, aber dazu muß der Körper erst durch und durch gereinigt sein. Der Text leitet den Abschnitt über Pranayama folgendermaßen ein:

Hat er in den Stellungen Sicherheit erlangt, so soll ein Yogi, der sich selbst beherrscht und von gesunder und mäßiger Nahrung lebt', Pranayama üben, wie es ihn sein Guru lehrt2. . . . Wenn das ganze System der Nadis, das voller Unreinheiten ist, gesäubert wird, erlangt der Yogi die Fähigkeit, den Prana zu bewahren'. . . Nach Säuberung der Nadis von Unreinheiten kann die Luft nach Belieben angehalten werden, der Appetit wird verbessert, der göttliche Ton erweckt, und der Körper wird gesund. Wenn der Körper ein Übermaß an Fett oder Schleim enthält, sollen zuerst die sechs Arten von Kriyas (Pflichten) ausgeführt werden. Diese sechs Arten sind: Dhauti, Basti, Neti, Trataka4, Nauli und

1 *Hatha-Yoga-Pradipika* 1, 60: »Unter mäßiger Nahrung versteht man gut mit Ghee (zerlassener Butter) und Zucker gekochte Speise, die den Hunger nur zu drei Vierteln stillt und als Opfer für Shiva genossen wird.«

Vgl. *Gheranda-Samhita V*, 21-22: Wenn man reine, süße und erfrischende Speise mit Vergnügen genießt, die Hälfte des Magens füllt und die andere leer läßt, so nennt man das Mäßigkeit im Essen. Die Hälfte des Magens fülle man mit Speise, ein Viertel mit Wasser, und ein Viertel halte man leer, um Pranayama zu üben.«

2 Hatha-Yoga-Pradipika 11, 1

- 3 Vgl. *Cheranda-Samhita V*, 34-35 Der Schüler fragt den Lehrer: »Meer der Gnadel Wie werden die Nadis gereinigt, wie geschieht die Reinigung der Nadis; ich möchte das alles lernen, sage es mir.« Gheranda, der Lehrer sagt. »Der Vayu kann nicht in die Nadis gelangen, solange sie voller Unreinheiten sind. Wie kann dann Franayama ausgeführt werden? Wie kann es Kenntnis von den Tattvas (feineren Kräften der Natur) geben? Darum reinige man zuerst die Nadis und übe dann Pranayama.«
- 4. *Trataka* gehörte nicht zu den mir vorgeschriebenen Reinigungsübungen; Ich mußte es aber später als Vorbereitung für die vorgeschrittenen Meditations-

Kapala-Bhati. Sie werden die sechs Handlungen genannt'. Ich mußte diese sechs Kriyas in einer Vorbereitungszeit lernen, für die gewöhnlich ein bis drei Monate vorgesehen sind; in meinem Falle genügten etwa drei Wochen, weil ich schon vorher körperliche Übungen betrieben hatte. Diese einfachen Techniken hat jeder Yoga-Schüler zu lernen. Ich nahm mir jeweils eine davon vor, arbeitete jeden Tag etwas daran und fand es nicht schwierig, sie zu bewältigen.

»Dhauti« bedeutet waschen, reinigen oder säubern. Der Yogi befaßt sich angelegentlich mit dem Innern seines Körpers, zu dessen Reinigung eine einfache Technik entwickelt wurde. »Ein etwa sieben bis acht Zentimeter breites und sieben Meter langes, mit warmem Wasser durchtränktes Stück Zeug soll langsam, in der vom Guru gelehrten Weise, geschluckt und wieder herausgezogen werden. Dies wird Dhauti-Karma genannt6.«

übungen lernen. Die Technik ist einfach. *Hatha-Yoga-Pradipika* 11, 31-32: »Man blicke ruhig und unbewegt auf ein kleines Ziel, bis die Augen sich mit Tränen füllen. Das nennen die Acharyas Trataka. Trataka befreit von Augenkrankheiten und vertreibt Trägheit usw. Es soll sehr sorgfältig, wie ein Juwelenkästchen, geheimgehalten werden.«

Vgl. *Gheranda-Samhita* I, 53-M: »Man blicke ohne zu blinzeln auf ein kleines Ziel, bis die Tränen fließen. Das wird von den Weisen Trataka genannt. Wenn man diesen Yoga übt, erreicht man Shambhavi-Mudra; alle Augenkrankheiten werden unfehlbar geheilt, und es entsteht der göttliche Blick.«

5 Hatha-Yoga-Pradipika 11, 1-22. Vgl. Gheranda-Samhita 1, 12: »Dhauti, Basti, Nett, Lauliki, Trataka, Kapalabhati sind die als Sadhana bekannten Satkarmas oder sechs Handlungen.« Abweichungen werden später besprochen. Die Bedeutung dieser übungen geht aus der Stelle hervor, die sie gleich zu Beginn dieses maßgebenden Textes einnehmen.

6 *Hatha-Yoga-Prdipika* 11, 24. Vgl. Gheranda-Samhita 1, 13-44: »Die Dauthis sind von viererlei Art, und sie beseitigen die Unreinheiten des Körpers. Es sind a) Antardhauti (innere Reinigung), b) Dantadhauti (Zahn-Reinigung), c) Hrddhauti (Reinigung der Brust), d) Mulashodhana (Reinigung des Mastdarmes). a) ANTAR-DHAUT1 teilt sich wieder in vier Arten: Vatasara (Wind-Reinigung), Varisara (Wasser-Reinigung), Vahnisara (Feuer-Reinigung) und Bahishkrta.

VATASARA-DHAUTI: Man ziehe den Mund gleich einem Krähenschnabel zusammen und atme langsam ein, fülle den Bauch langsam mit Luft, bewege sie darin und stoße sie dann langsam auf dem unteren Pfade aus. Vatasara ist ein sehr geheimes Verfahren, es reinigt den Körper, vernichtet alle Krankheiten und vermehrt das Verdauungsfeuer. VARISARA-DHAUTI: Man fülle den Mund bis in den Hals mit Wasser, trinke es langsam, führe es dann durch den Magen und stoße es nach unten durch den Mastdarm aus. Dies Ver

Die Bedeutung, die diesem Verfahren in der Überlieferung beigemessen wird, geht aus den nächsten Zeilen hervor: »Es besteht kein Zweifel, daß Husten, Asthma, Milzvergrößerung,

fahren ist sehr geheimzuhalten. Es reinigt den Körper, und wenn man es sorgfältig ausführt, bekommt man einen strahlenden Leib. Varisara ist die höchste Dhauti. Wer sie eifrig übt, reinigt seinen schmutzigen Leib und verwandelt ihn in einen strahlenden. VAHNISARA oder AGNISARA: Man drücke den Nabelknoten (oder die Eingeweide) hundertmal gegen die Wirbelsäule. Das ist die Feuer-Reinigung, die Erfolg im Yoga verleiht, alle Krankheiten des Magens heilt und das innere Feuer vermehrt. Diese Art Dhauti soll sehr geheimgehalten werden und ist selbst für Götter schwer zu erreichen. Durch diese Dhauti erlangt man unfehlbar einen strahlenden Leib. BAHISHKRTADHAUTI: Durch Kakacancu oder Krähenschnabel-Mudra fülle man den Bauch mit Luft, halte sie dort anderthalb Stunden und treibe sie dann nach unten zu den Eingeweiden. Diese Dhauti muß sehr geheimgehalten werden und darf nicht jedermann verraten werden. Dann stelle man sich bis zum Nabel in Wasser, ziehe die Shaktinadi (den Darm) heraus, wasche die Nadi sorgfältig mit den Händen, bis aller Schmutz abgewaschen ist und ziehe sie dann wieder in den Unterleib ein. Dies Verfahren ist sehr geheimzuhalten. Es ist selbst für Götter nicht leicht zu erreichen. Allein durch diese Dhauti erlangt man Deva-deha (einen Götterleib). Solange ein Mensch nicht die Kraft hat, den Atem anderthalb Stunden anzuhalten, solange kann er diese Bahishkrtadhauti nicht zustandebringen. b) DANTA-DHAUTI oder Zahn-Reinigung. Danta-Dhauti ist von fünferlei Art: Reinigen der Zähne, der Zungenwurzel, der öffnungen der beiden eustachischen Röhren und der Stirnhöhlen. DANTAMULA-DHAUTI: Man reibe die Zähne mit Katechu-Pulver oder mit reiner Erde so lange, bis Zahnunreinheiten entfernt sind. Diese Zahnreinigung ist eine große Dhauti und für die Yogins ein wichtiges Verfahren in der Yoga-Praxis. Der Yogin soll sie täglich am Morgen zur Erhaltung der Zähne ausführen. JIHVA-SHODHANA oder Zungen-Dhauti: Nun will ich die Methode der Zungenreinigung erklären. Die Verlängerung der Zunge vernichtet Alter, Tod und Krankheit. Man stecke drei Finger, Zeige-, Mittel- und Ringfinger, zusammen in den Hals, reibe die Zungenwurzel tüchtig und entferne nach und nach den Schleim. Hat man die Zunge so gereinigt, so reibe man sie mit Butter ein und melke sie immer wieder; dann erfasse man die Zungenspitze mit einem eisernen Instrument und ziehe sie langsam immer weiter heraus. Dies mache man mit Sorgfalt täglich vor Sonnenaufgang und Sonnenuntergang. Dadurch wird die Zunge verlängert. KARNA-DHAUTI oder Ohrenreinigung: Man reinige die beiden Ohröffnungen mit den Zeige- und Ringfingern. Macht man das täglich, so hört man die mystischen Töne. KAPALA-RANDHRA-DHAUTI: Mit dem Daumen der rechten Hand reibe man die Stirnvertiefung nahe dem Nasenrücken. Durch die Anwendung dieses Yoga werden Krankheiten, die von Störungen des Schleims herrühren, geheilt. Die Gefäße werden gereinigt, und man erlangt hellseherische Fähigkeiten. Dies soll täglich nach dem Erwachen vorn Schlaf, nach den Mahlzeiten und am Abend ausgeführt werden. c) HRD-DHAUTI: Hrd-Dhauti oder Reinigung der Brust (oder vielmehr des Halses) geschieht auf dreierlei Art, nämlich durch Danda (einen Stock), durch Vamana (Ausspeien) und durch Vasas (ein Tuch). DANDA-DHAUTI: Man nehme entweder einen Pisang- oder einen Gelbwurzstengel oder einen RohrAussatz und zwanzig verschiedene Schleimkrankheiten durch die Anwendung von Dhauti-Karma verschwinden".«

Man beginnt mit einem kleinen, etwa ein Meter langen Stück Leinen- oder Baumwollzeug. Ich fand, daß eine gewöhnliche zehn Zentimeter breite Mullbinde allen Anforderungen genügt. Man legt sie zuerst in ein Becken mit Wasser, und wenn sie gründlich durchtränkt ist, steckt man das eine Ende so tief wie möglich in den Schlund und macht Eß- und Schluckbewegungen. Auf diese Weise bekommt die Speiseröhre die Binde zu fassen. Es kann einige Krampfzustände geben, aber das geht schnell vorüber, ebenso wie jede Reizung, die man verspürt. Schon nach ein paar Tagen gewöhnen sich Speiseröhre und Magen daran. Es hat keinen Sinn, das Ganze gleich am ersten Tag schaffen zu wollen. Ich begann mit ein paar Zentimetern und nahm jeden Tag etwas mehr Länge hinzu, bis ich die verlangten sieben Meter geschluckt hatte. Mit ein wenig Geduld kann jeder die Technik in etwa drei Wochen beherrschen. Ich übte jeden Tag zehn bis fünfzehn Minuten, dann setzte ich,

halm, führe ihn langsam in den Schlund ein und ziehe ihn dann langsam wieder heraus. Durch dieses Verfahren werden Schleim, Galle und andere Unreinheiten durch den Mund ausgestoßen. Durch diese Danda-Dhauti wird unfehlbar jede Art von Herzleiden geheilt. VAMANA-DHAUTI: Nach dem. Essen trinke der Erfahrene Wasser bis zum Halse hinauf, blicke dann eine Weile nach oben und speie es wieder aus. Durch tägliche Anwendung dieses Yoga worden Krankheiten des Schleims und der Galle geheilt. VASO-DHAUTI: Man schlucke langsam ein vier Finger breites dünnes Stück Zeug und ziehe es dann wieder heraus. Das nennt man Vaso-Dhauti. Es heilt Unterleibsleiden, Fieber, Milzvergrößerung, Aussatz und andere Krankheiten und Störungen von Schleim und Galle, und Tag für Tag gewinnt der übende Gesundheit, Kraft und Frohsinn. d) MULA-SHODHANA oder Reinigung des Mastdarms: Der Apanavayu kann nicht frei fließen, solange der Mastdarm nicht gereinigt ist. Darum nehme man mit großer Sorgfalt diese Reinigung des Mastdarms vor. Mit dem Stengel der Gelbwurz oder dem Mittelfinger reinige man den Mastdarm immer wieder sorgfältig mit Wasser. Dies beseitigt Verstopfungen und Verdauungsstörungen, erhöht die Schönheit und Kraft des Körpers und facht das Verdauungsfeuer an.« Diese einzelnen Techniken braucht man keineswegs alle anzuwenden. Die wichtigsten von ihnen werden gesondert behandelt.

7 *Hatha-Yoga-Pradipika* 11, 25. Um solche Feststellungen zu verstehen, muß man sich mit der indischen Heilkunde, Aryuveda, beschäftigen. Die maßgebendsten Texte sind Susruta, in drei Bänden, und Charaka, in vier Bänden. Um von einem Lehrer unabhängig zu sein, ist ein gründliches Studium dieser Texte unerläßlich.

ganz gleich wie es mir gelang, bis zum nächsten Tag damit aus. Auf diese Weise wurde das empfindliche Innere der Speiseröhre nicht unnötig gereizt. Die erste Aufgabe ist es, die Muskeln an den eindringenden Fremdkörper zu gewöhnen. Ist dies geschehen, so entwickeln Zeit und Übung die nötige Kraft, um die ganze Binde zu schlucken. Um die Anfangsschwierigkeiten zu überwinden, fand ich es zweckmäßig, das Wasser, mit dem die Binde durchtränkt wird, zu süßen. Ein paarmal nahm ich statt Wasser auch Milch. Die Binde herauszuziehen, ist der einfachste Teil des Verfahrens. Das Problem ist, sie im Magen zu behalten, denn sobald sie sich dort anhäuft, entsteht eine Neigung, sie herauszubefördem. Ich fand, daß die Krampfzustände vorübergingen, wenn ich ein paar Sekunden pausierte. Wenn die Binde einmal geschluckt ist, soll der Magen geschüttelt werden, um eine gründliche Reinigung zu erzielen. Dann beugt man sich über ein Becken, zieht behutsam an dem freien Ende der Binde und hält dabei den Mund weit geöffnet. Wenn sich die Speiseröhre zusammenzieht, setzt man ein paar Sekunden aus, und die Spannung löst sich wieder. Man ziehe nicht zu fest, denn es ist gar nichts zu befürchten. Nach ein paar Tagen war es mir möglich, die ganze Prozedur ohne die geringste Schwierigkeit auszuführen. Benutzt man eine übliche, zehn Zentimeter breite Gazebinde, so empfiehlt es sich nach meinen Erfahrungen, als Vorsichtsmaßnahme einen Knoten an dem Punkt der gewünschten Länge zu machen und darüber hinaus noch einen Spielraum von etwa einem Meter zu lassen. Beim Üben dieser Techniken wird man bald kühner, und die Neugier stellt einen oft vor unerwartete Probleme. Man versucht zum Beispiel, die letzten Zentimeter zu schlucken, durch irgendeinen Zufall entgleitet einem das Ende, und man hat die Binde im Magen und kann sie nicht mehr herausziehen. Wenn das passiert, ist das Problem weniger der Magen als der Geist, denn man malt sich dann gleich alle möglichen Schrecknisse aus. Da ich es selber erlebte, scheint mir diese Warnung angebracht. In solchem Falle trinkt man eine starke Salzwasserlösung oder ein anderes Brechmittel, und

der Magen stößt die Binde sofort aus. Wenn die Binde etwa zwanzig Minuten im Magen geblieben ist, beginnt sie durch den Pförtner hinauszuwandern. Auch dann ist nichts zu befürchten. Ein leichtes Ziehen genügt, und die Muskeln geben nach. Um alle solche unnötigen Katastrophen zu vermeiden, behält man die Binde nie länger als zwanzig Minuten im Magen und läßt immer etwa einen Meter der Binde ungeschluckt.

Hält man sich an diese Anweisungen, so läßt sich diese Technik in drei Wochen erlernen. Immerhin brauchte ich einen vollen Monat, bis ich genügend Kraft hatte, die ganze Binde in der hierfür üblicherweise angesetzten Zeit von ze n Minuten zu schlucken. Man soll diese Technik noch einen weiteren Monat oder zwei üben, dann kann man damit aufhören und an eine andere herangehen. Hat man erst nach einem längeren Zeitraum wieder Gelegenheit sie zu üben, so braucht es nur ein paar Tage, um die Speiseröhre an die Binde zu gewöhnen. Besondere Schwierigkeiten entstehen dabei nicht.

Es ist üblich, diese Reinigungstechnik während der Vorbereitungszeit jeden Morgen anzuwenden. Wenn der Organismus durch und durch gereinigt und die neue Lebensordnung eingeführt ist, kann sie wegfallen. Mir wurde jedoch geraten damit fortzufahren, bis ich es im Pranayama zu einiger Übung gebracht hatte.

Es gibt noch eine andere Art Dhauti, deren Erlernung sich empfiehlt, besonders wenn keine geeignete Binde vorhanden ist. Sie heißt Vamana-Dhauti8. Die Technik ist einfach. Man trinkt acht bis neun Glas Wasser oder jedenfalls so viel, daß das Wasser in der Speiseröhre hochkommt. Das verursacht einen Brechreiz, und der Magen läßt sich dann leicht von seinem

8 Gheranda-Samhita 1, 39. Zur klassischen Beschreibung siehe Anmerkung 6. Zu den trockenen Arten siehe ebenda 111, 86-87: »Man ziehe die Lippen gleich einem Krähenschnabel zusammen und ziehe die Luft ganz langsam ein. Dies ist die Kaki-(Krähen)Mudra, die alle Krankheiten vernichtet. Die Kaki-Mudra ist eine große Mudra, die in allen Tantras geheimgehalten wird. Mit ihrer Hilfe wird man, wie eine Krähe, frei von Krankheiten.« Ebenda, 92-93: »Man strecke den Mund etwas vor und ziehe die Luft durch die Kehle ein; dies nennt man die Bhujangini-Mudra (Schlangen-Mudra), die Alter und Tod vernichtet. Diese Schlangen-Mudra beseitigt schnell alle Magenleiden und Verdauungsstörungen.«

gesamten Inhalt befreien. Zu Anfang mußte ich, um den Magen vollständig zu entleeren, die Zungenwurzel mit den Fingern massieren. Nach einiger Übung war es mir möglich, den Magen willkürlich zu entleeren. Als dies Stadium erreicht war, brauchte ich nur ein paar Glas Wasser zu trinken und den

Magen zur Säuberung ein paar Minuten zu schütteln. Die nächste im Text beschriebene wichtige Reinigungstechnik ist Basti.

Man hocke bis zur Nabelhöhe im Wasser und führe ein fünfzehn Zentimeter langes glattes Stück Rohr von anderthalb Zentimetern Durchmesser, an beiden Enden offen, in den After ein; man ziehe den After zusammen, ziehe das Wasser hoch und stoße es dann wieder aus. Diese Waschung wird Basti-Karma genannt. Dur! Anwendung von Basti-Karma werden Kolik, Milzvergrößerung und Wassersucht, die von Störungen der Luft (Vata), der Galle (Pitta) und des Schleims (Kapha)1 herrühren, geheilt. Durch Anwendung von Basti mit Wasser werden die Dhatus10, die Indriyas11 und der Geist klar. Basti gibt dem Körper Frische und Spannkraft und steigert den Appetit. Alle Krankheiten versichwinden¹².

9 Dies sind die Grundbegriffe ihres physiologischen Systems. Siehe hierzu Susruta.

10 »Dhatus« sind die Hauptbestandteile des Körpers: Chylus (Milchsaft), Blut, Fleisch, Fett, Knochen, Mark und Samen, Siehe hierzu Susruta.

11 »Indriyas« sind die Fähigkeiten des Wahrnehmens und Handelns. Sie werden als die fünf erkennenden und wirkenden Sinne bezeichnet. Die einen sind die Kräfte des Hörens, Fühlens, Sehens, Schmeckens und Riechens. Die anderen sind die der Sprache, der Zeugung, der Ausscheidung, des Ergreifen\$ und der Fortbewegung. Diese Begriffe stammen aus der Samkhya-Philosophie.

12 *Hatha-Yoga-Pradipika* 11, 26-28. Vgl. Gheranda-Samhita 1, 45-49: »Die Bastis sind von zweierlei Art, nämlich Jala-Basti (oder Wasser-Basti) und Shushka-Basti (oder trockene Basti). Wasser-Basti wird im Wasser und trockene Basti stets auf dem Trockenen vorgenommen.

JALA-Basti führe man aus, indem man bis zum Nabel im Wasser steht, die Utkatasana-Stellung einnimmt und die Afterschließmuskeln zusammenzieht und ausdehnt. Dies heilt Prameha (Harnkrankheiten), Udavarta (Verdauungsstörungen) und Kruravayu (Störungen des Windes). Der Körper wird frei von allen Krankheiten und so schön wie der des Liebesgottes.

SHUSHKA-BASTI führe man aus, indem man die Pashcimottana-Stellung einnimmt, die Eingeweide langsam abwärts bewegt

Wenn man darangeht, Basti zu lernen, wird die Beherrschung von Nauli und Ashvini-Mudra vorausgesetzt. Diese beiden Übungen werden später erklärt13. Wenn man sie kennt, ist es kein Problem, die im Text beschriebene Technik auszuführen. Man verwendet dazu am besten ein gewöhnliches Ansatzrohr von einem Klistiergerät und eine mit Wasser gefüllte Badewanne. Man sitzt bis zur Nabelhöhe im Wasser, führt das Ansatzrohr ein und wendet die Nauli-Technik an. Ich konnte schon beim ersten Versuch zu den gewünschten Ergebnissen kommen. Durch die Isolierung der Recti-Muskeln entsteht ein Vakuum, das das Wasser einsaugt. Wenn man mit dem Atem am Ende ist, zieht man das Ansatzrohr heraus und ruht einen Augenblick aus; dann wiederholt man die Übung. Es erfordert nur ein paar Sekunden, genügend Wasser einzuziehen; man soll daher imstande sein, es innerhalb eines Atemzuges zu tun. Das ist aber nur eine Frage der Zweckmäßigkeit; man kann also so oft atmen, wie es einem zusagt.

Ich mußte lernen, diese Technik ohne die Hilfe eines Rohres auszuführen, und zwar folgendermaßen: Man stellt die Füße etwa dreißig Zentimeter auseinander, geht in die Hocke und verschränkt die Arme um die Knie. Es kommt dabei darauf an, den nötigen Muskeldruck aufzubringen; man muß also etwas herumprobieren, bis man eine geeignete Stellung gefunden hat. In dieser Stellung entleert man die Lungen und drückt den Mastdarm soweit wie möglich heraus, dann zieht man ihn ein. Dies verlangt kräftige Muskelbetätigung. Ist der Mastdarm eingezogen, während man weiter in der Ausgangsstellung bleibt und den Atem anhält, so isoliert man durch Nauli die Recti-Muskeln des Bauches. Wenn die Muskelbewegung kräftig genug ist, öffnen sich die Afterschließmuskeln und das Wasser dringt ein. jetzt wird man mit dem Atem am Ende sein und einen Augenblick ausruhen müssen. Das nächste Mal

und die Afterschließmuskeln mittels Ashvini-Mudra zusammenzieht und aus. dehnt. Durch diese Yoga-Praktik gibt es niemals Verstopfungen, sie vermehrt das Verdauungsfeuer und beseitigt Blähungen.« In der Shiva-Samhita werden diese Praktiken nicht erwähnt.

13 Siehe unten: Nauli Seite 49, Ashvini-Mudra Seite 86

wird es nicht mehr nötig sein, den Mastdarm herauszudrücken; es genügt dann, ihn einzuziehen und Nauli anzuwenden. Der Erfolg hängt allein von der Beherrschung der Nauli und der Ashvini-Mudra ab. Ich lernte die Basti-Technik erst, als ich vollkommen vertraut mit Nauli und Ashvini war. Dadurch kam ich schnell zum Ziel und brauchte nur zwei oder drei Versuche, um den Sinn der Anweisungen herauszufinden. Wenn man nach Ausführung aller Bewegungen keinen Erfolg erzielt, kann man die Schließmuskeln mit den Fingern öffnen; sobald das Wasser einzudringen beginnt, werden die Finger wieder weggenommen.

Das übt man morgens nach dem Aufstehen, bevor man irgend etwas zu sich genommen hat. Eine große Wassermenge wird nicht benötigt; man kommt mit sehr wenig aus. Bei einigen Gelegenheiten brauchte ich nicht mehr als ein kleines Becken Wasser. In diesen Fällen hatte ich keine besonderen Schwierigkeiten, nur erforderte es etwas mehr Anstrengung, das Wasser einzusaugen. Ist der Dickdarm mit Wasser gefüllt, so ist es durch Isolierung und durch Rollen der Recti-Muskeln von links nach rechts möglich, das Wasser durch den Dünndarm zu leiten. Wenn es Zeit ist, das Wasser auszustoßen, werden die Muskeln von rechts nach links gerollt. Auch empfiehlt es sich, den Bauch von oben nach unten zu rollen; das hilft etwaige Wasserrückstände herauszupressen. Wenn irgendwelche weitere Schwierigkeiten beim Ausstoßen des Wassers entstehen, läßt sich nach meinen Erfahrungen der Dickdarm mit Hilfe der MayurasanaStellung14 völlig ausspülen. Zu diesem Zweck muß die Stellung mit gespreizten Beinen mindestens 30 Sekunden gehalten werden, wonach sie notwendigenfalls wiederholt werden kann.

Die Vorzüge dieses Verfahrens sind einleuchtend. Ich fand es zweckmäßig, Basti in meinen täglichen Übungsplan aufzunehmen, um den Verdauungstrakt immer sauber zu halten. Bei einer so eingeschränkten Kost sind nicht allzuviel Verdauungsreste vorhanden; doch ist es notwendig, den Organismus von den kleinen, durch die normale Stoffwechselfunktion gebildeten

14 Diese Stellung wurde bereits auf Seite 25 (Anmerkungen) beschrieben.

Ablagerungen freizuhalten. Hierfür fand ich Basti durchaus geeignet. Wer in einer modernen Stadt lebt, mag einige Zweifel an der Zweckmäßigkeit dieses Verfahrens im Hinblick auf moderne Darmspülungsmethoden haben. Man muß jedoch bedenken, daß diese Praktiken Jahrhunderte vor dem Entstehen der westlichen Zivilisation entwickelt wurden und für Menschen bestimmt waren, die in sehr einfachen materiellen Verhältnissen lebten. Der Yogi betrieb seine Übungen für gewöhnlich in einer kleinen Höhle oder einer abgelegenen Einsiedelei im Dschungel. Es gab keine Bequemlichkeiten; es gab nur einen Wasserlauf und das Bedürfnis, den Organismus inwendig zu säubern. Wer die Technik einmal beherrscht, wird sich schwerlich eine bequemere Methode vorstellen können.

Als nächste Reinigungsübung wird Neti behandelt. Die Beschreibung ist einfach:

Eine aus Fäden gefertigte weiche, etwa fünfzehn Zentimeter lange Schnur führe man durch die Nasenhöhle und ziehe sie durch den Mund wieder heraus. Das nennen die Kundigen Neti-Karma. Neti reinigt das Gehirn und verleiht göttlichen Blick. Sie beseitigt schnell alle Krankheiten der Hals- und Schulterblattgegend¹⁵.

Hierfür fand ich es am einfachsten, sich einen kleinen Schlauch - den kleinsten Durchmesser - zu beschaffen. Man legt den Kopf etwas zurück und führt den Schlauch möglichst waagerecht in die Nase ein. Dabei gehe man nicht grob zu Werke, sondern schiebe den Schlauch ganz behutsam weiter, so daß die empfindlichen Schleimhäute Zeit haben, sich daran zu gewöhnen. Bald fühlt man das Ende, wo die Nase sich zum Rachenraum öffnet. jetzt braucht man nur noch mit den Fingern in den Mund zu greifen und den Schlauch herauszuziehen. Wenn man Schwierigkeiten hat, den Schlauch zu fassen, so hilft ein bißchen husten, ihn so weit herauszutreiben, daß man ihn erreichen kann. Hat man beide Enden des Schlauches in der Hand,

15 Hatha-Yoga-Pradipika 11, 29-30. Vgl. Gheranda-Samhita 1, 50-51: »Man nehme eine dünne Schnur, eine halbe Elle lang, stecke sie in die Nasenlöcher, fahre sie hindurch und ziehe sie durch den Mund heraus. Dies wird Neti-Kriya genannt. Durch Ausführung von Neti-Kriya erlangt man Khecari-Siddhi. Sie beseitigt die Störungen des Schleims und verleiht hellseherische Kräfte.«

so zieht man ihn ein paarmal hin und her, bevor er durch den Mund herausgezogen wird. Das bewirkt reichlichen Speichelfluß und regt die ganze Nasen-Rachengegend an.

Als Ersatz für diese Technik lernte ich, Wasser in die Nase einzuziehen und durch den Mund auszustoßen, und dann umgekehrt Wasser in den Mund zu nehmen und durch die Nase auszustoßen16. Das letzte Verfahren ist bedeutend schwieriger und verlangt einige Übung; allzu schwer ist es jedoch nicht.

Man nimmt einen Mundvoll Wasser und hält es hinten im Rachen ohne zu schlucken; dann schließt man den Mund und schiebt die Zunge gegen den harten Gaumen, so daß ein Druck entsteht und dem Wasser kein anderer Ausweg bleibt als durch die Nase. Zugleich beugt man den Kopf nach vom und stößt Luft durch die Nase aus. Dies läßt sich bei mehrmaligem täglichem Üben im Laufe einer Woche lernen. Bei den ersten paar Versuchen treten einige unangenehme Empfindungen auf, aber sie gehen schnell vorüber. Es besteht keine Gefahr, und

16 In der *Hatha-Yoga-Pradipika* werden diese beiden Methoden nicht erwähnt. Gheranda-Samhita beschreibt sie als Arten von Kapalabhati, siehe 1, 55-60: Kapalabhati ist von dreierlei Art: Vama-Krama, Vyut-Krama und Shit-Krama. (Krama bedeutet Ausführung, Verfahrensweise, Vama heißt links, Vyut umgekehrtes Verfahren, Shit Zischlaut.) Sie beseitigen Störungen des Schleims. VAMA-KRAMA: Man ziehe den Wind durch das linke Nasenloch ein und stoße ihn durch das rechte aus, ziehe ihn dann wieder durch das rechte ein und stoße ihn durch das linke aus. Diese Einatmung und Ausatmung muß ohne jede Gewalt geschehen. Diese Praktik beseitigt Störungen des Schleims. VYUTKRAMA: Man ziehe Wasser durch die beiden Nasenlöcher ein und stoße es nach und nach durch den Mund aus. Dies wird Vyut-Krama genannt und beseitigt Störungen des Schleims. SHIT-KRAMA: Man sauge Wasser durch den Mund ein und stoße es durch die Nasenlöcher aus. Durch diese Yoga-Praktik wird man dem Liebesgotte gleich. Vom Alter wird man verschont undniemals durch Hinfälligkeit entstellt. Der Körper wird gesund und geschmeidig, und Störungen des Schleims werden beseitigt.«

Eine ähnliche Praktik wird als Mudra angeführt. Vgl. *Gheranda-Samhita* III, 88-91: »Bis zum Hals im Wasser stehend, ziehe man das Wasser durch die Nasenlöcher ein und stoße es durch den Mund aus. Dann ziehe man das Wasser durch den Mund ein und stoße es durch die Nasenlöcher aus. Dies wiederhole man immer wieder. Es wird Matangini-Mudra (Elefanten-Mudra) genannt und vernichtet Alter und Tod. An einem einsamen, menschenleeren Ort übe man diese Elefanten-Mudra mit aller Aufmerksamkeit; dadurch wird man stark wie ein Elefant. Wo immer auch der Yogin sein mag, durch dieses Verfahren wird ihm große Freude zuteil; darum soll diese Mudra, mit großer Sorgfalt ausgeführt werden.«

die Mühe des Lemens macht sich bezahlt. Ich fand dies eine ausgezeichnete Methode, den Kopf zu reinigen, um Erkältungen fernzuhalten. Als Vorbereitung für die eigentliche YogaPraxis ist diese Technik nicht unbedingt notwendig; es lohnt sich jedoch sie kennenzulernen.

Die nächste Übung, die ich zu lernen hatte, ist die Grundlage für alle vorgeschrittenen Übungen und muß von jedem Schüler beherrscht werden. Sie heißt Uddiyana. In den Texten wird sie als Mudra geführt und an späterer Stelle behandelt, aber man soll sich sobald wie möglich damit vertraut machen.

Uddiyana wird von den Yogis so genannt, weil durch seine Anwendung der Prana (Vayu-Atem) in die Sushumna17 fliegt (fließt).

Uddiyana (auffliegen, sich aufschwingen) wird so genannt, weil der in der Sushumna gebundene große Vogel Prana (Atem) unermüdlich. auffliegt. Der Bauch oberhalb des Nabels wird dabei nach hinten gegen die Wirbelsäule gepreßt. Dieser Uddiyana-Bandha ist wie ein Löwe für den Elefanten Tod. Uddiyana ist immer sehr leicht, wenn es von einem Guru gelernt wird. Wer es übt, wird, wenn er alt ist, wieder jung. Man ziehe die Partien oberhalb und unterhalb des Nabels nach hinten gegen die Wirbelsäule. Übt man dies sechs Monate lang, so kann man unfehlbar den Tod besiegen18. Von allen Bandhas ist Uddiyana der beste; ist man mit Uddiyana vertraut, so kommt die Befreiung von selbst19.

Eine nähere Beschreibung wird das Lernen erleichtern. Man steht mit leicht gespreizten Beinen, die Hände auf die gebeugten Oberschenkel gelegt, in einer halb hockenden Stellung. Sobald man sicher und bequem steht, entleert man die Lungen.

17 Der Kanal in der Wirbelsäule, durch den der Lebensatem fließen soll.

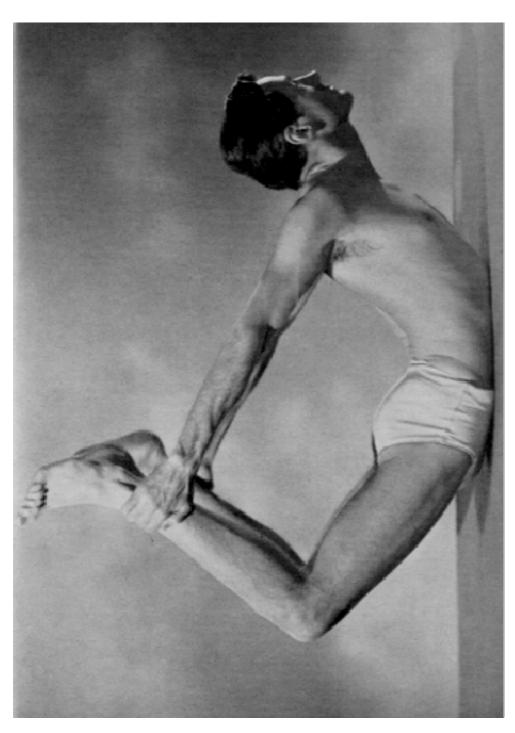
18 Zum Verständnis solcher Stellen empfehle ich die Lektüre des *Tibetan Book of the Dead* von W. Y. Evans-Wentz.

19 *Hatha-Yoga-Pradipika* 111, 54-59. Vgl. Gheranda-Samhita 111, 10-11: »Man ziehe die Eingeweide oberhalb und unterhalb des Nabels nach dem Rücken hin zusammen, so daß die Unterleibs-Eingeweide den Rücken berühren können. Wer dies Uddiyana (Auffliegen) unablässig übt, besiegt den Tod. Von allen Bandhas ist dieser der beste. Seine vollendete Ausführung macht die Befreiung leicht.«

Beim Ausatmen werden die Bauchmuskeln kräftig zusammengezogen und die Eingeweide nach oben gedrückt, bis eine große Einbuchtung unter dem Zwerchfell entsteht (siehe Tafel 22 links)20. In diese Höhlung soll man beide Fäuste legen können.

Dann entspannt man sich plötzlich. Diese abwechselnde Kontraktion und Entspannung wird zehnmal wiederholt, bevor man neuen Atem schöpft. Das rechnet als eine Runde mit zehn Zeiten. Vor der nächsten Runde richtet man sich auf und ruht ein paar Sekunden aus, bis der Atem wieder normal geht. Niemals soll eine Übung forciert oder der Organismus überanstrengt werden. Wenn diese Übung unverhältnismäßig müde macht, kürze man die Zeiten um die Hälfte. Die Yoga-Übungen sollen Kräfte entwickeln, und das erfordert Zeit. Nach der kurzen Ruhepause entleert man die Lungen und wiederholt den Vorgang weitere zehn Male. Die durchschnittliche Anfangsleistung liegt bei fünf Runden; stellen sich jedoch Beschwerden ein oder wird das Atmen schwierig, so beginnt man mit drei Runden. Nach einer Woche nimmt man weitere fünf Runden hinzu. Das wird natürlich für jeden einzelnen verschieden sein, es hängt von seinem Alter, seinem Körperbau und seiner körperlichen Verfassung zur Zeit des Übungsbeginns ab. Wenn man sein Leistungsvermögen festgestellt und der Körper sich an die Übung gewöhnt hat, ist es möglich, die Zahl der Kontraktionen bei jeder Ausatmung zu erhöhen. Doch darf die Kraft der Kontraktion nicht der Schnelligkeit geopfert werden, die sich mit der Zeit von alleine einstellt. Eine Andeutung des ungefähren Planes, an den ich mich bei der Entwicklung dieser Übung hielt, kann als Richtschnur dienen, ist jedoch kein endgültiger Maßstab. jeder einzelne muß sein eigenes Verfahren ausarbeiten. Als ich so weit war, daß ich zehn Runden mit zwanzig Kontraktionen je Atmung ausführen konnte, behielt ich diese Leistung zunächst einen Monat lang

20 Eine häufig angewandte Vorübung zu dieser Stellung wird in der *Gheranda-Samhita* 111, 61 angeführt: »Man mache den Bauch so hohl, daß er wie ein Wasserbecken aussieht. Dies ist die Tadagi-Mudra, die Alter und Tod vernichtet.«

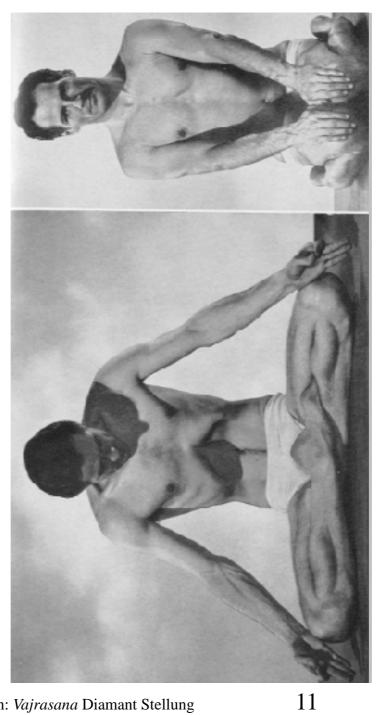


Dhanurasana Bogen Stellung



unten: *Ardha-Matsyendrasana* Halbe oben: *Matsyendrasana*

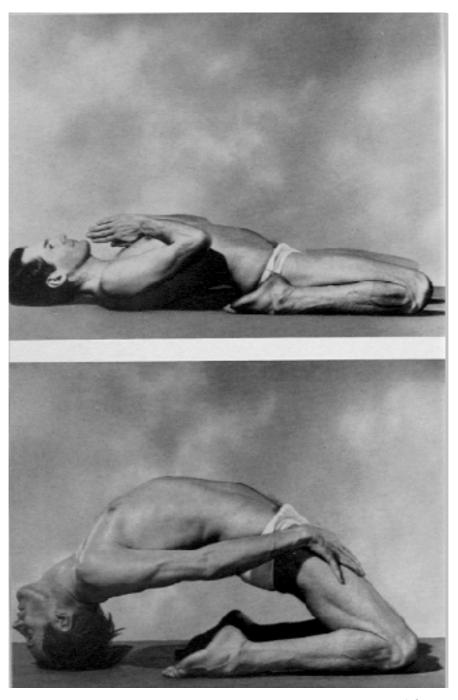
Rückgratdrehung Rückgratdrehung



oben: Vajrasana Diamant Stellung

unten: Siddhasana mit Jalandhara-und

Uddiyana-Bandha Vollkommene Stellung mit Kinnverschluß



oben: Supta-Vajrasana Diamant-Stellung in Rückenlage 12 unten: Vajrasana Diamant-Stellung (eine Abwandlung)

bei. Als meine Muskeln kräftiger geworden waren, übte ich jeden Morgen und am Spätnachmittag vor dem Essen. Nach einem weiteren Monat fügte ich jede Woche fünf Runden täglich hinzu und fuhr fort, zweimal am Tage zu üben. Als ich insgesamt 500 Kontraktionen bei jeder Übung erreicht hatte, nahm ich das für einen Monat als Norm, bevor ich die Runden zahl weiter erhöhte. Mein Ziel waren 750 Kontraktionen. Das gilt im Yoga als unterste Grenze.

Als keine Anstrengung mehr zu spüren war und ich mich am Ende der Übung so frisch wie am Anfang fühlte, erhöhte ich die Zahl der Kontraktionen bei jeder Atmung, bis ich schließlich fünfzig Kontraktionen auf eine Ausatmung schaffte. Dies Ziel erreichte ich in langsamen Etappen und forcierte die Übung niemals. Bald gelangen mir zweimal am Tage 1000 Kontraktionen. Nach weiteren dreißig Tagen mit dieser Leistung gab ich die nachmittägliche Übungszeit auf und erhöhte die Zahl der Kontraktionen bei der Morgenübung, bis ich ein Maxi intim von 1500 erreichte.

Die ganze Übung erforderte dreißig bis vierzig Minuten, je nach der Länge der Pausen zwischen den einzelnen Runden. Die Zahl der Kontraktionen bei jeder Atmung zu erhöhen, bringt keinerlei Vorteil. Es ist nur eine Frage der Zweckmäßig keit; die Gründlichkeit ist aber wichtiger als die Geschwindigkeit. Ich wurde unterwiesen, diese Leistungshöhe Schritt für Schritt zu erreichen und sie dann über eine Zeitspanne von drei Monaten aufrechtzuerhalten. Dann gilt die Übung als einwandfrei beherrscht; danach darf man sie anwenden, wie es

einem beliebt oder wie die Umstände es erfordern. Für normale Zwecke im täglichen Leben genügen ein- bis zweihundert Kontraktionen; wer sich aber höher entwickelte Yoga-Übungen zum Ziel nimmt, soll gleich von Anfang an damit beginnen sich in dieser Technik zu vervollkommnen. Sie ist eine sehr wichtige Stufe.

Der nächste Schritt in meiner Ausbildung war Nauli21. Jeder Schüler, der sechs Monate lang Uddiyana betrieben hat, ist

21 *Hatha-Yoga-Pradipika* II, 33--M: »Man sitze mit erhobenen Fersen auf den Zehen, stütze die Handflächen auf den Boden und bewege in dieser gebeugten

genügend vorbereitet, diesen Schritt zu versuchen. Nauli besteht aus einem Isolieren und Rollen der Rectus-abdominisMuskeln, der geraden Muskeln des Bauches. Man nimmt die gleiche halb hockende Stellung wie bei Uddiyana ein, setzt die Hände aber etwas höher auf die Oberschenkel und dreht die Arme so, daß die Finger mehr an der Innenseite der Beine als an der Außenseite wie bei Uddiyana liegen. Dadurch ergibt sich eine bessere Hebelwirkung. Nun entleert man die Lungen und zieht alle Muskeln der Bauchgegend zusammen. Während man die Stellung hält, werden die Muskeln isoliert und herausgedrückt (siehe Tafel 23 links). Der Anfänger wird auf verschiedene Weise experimentieren müssen, um Kontrolle über diese Muskeln zu erlangen; die wichtigste Voraussetzung dafür ist jedoch eine gute Leistung in Uddiyana. Nur dann ist Nauli leicht zu bewältigen. Wenn es anfangs hoffnungslos erscheint, braucht man nicht zu verzweifeln; man kehrt zu Uddiyana zurück, und das andere kommt mit der Zeit. Wenn die Muskeln isoliert sind, so daß sie sich ohne weiteres herausdrücken und einziehen lassen, versucht man sie einzeln zu betätigen. Dazu beugt man sich leicht nach links und entspannt den Muskel auf der rechten Seite. In dieser Stellung ist es möglich, den Muskel auf der linken Seite unabhängig von dem anderen zu betätigen (siehe Tafel 23 rechts). Auch das Umgekehrte wird geübt (siehe Tafel 24). Der nächste Schritt ist dann, die Muskeln von der einen Seite nach der anderen zu rollen. Man beginnt damit, sie langsam von links nach rechts zu rollen. Das macht man zehnmal auf eine Atmung und rechnet es als eine Runde von zehn Zeiten. Ein paar Sekunden atmet

Stellung den Bauch kräftig von links nach rechts wie beim Erbrechen. Das wird von den Vollendeten Nauli-Karma genannt. Nauli behebt Verdauungsstörungen, fördert den Appetit und beseitigt alle Krankheiten. Diese Nauli ist eine vorzügliche übung des Hatha-Yoga.« *Gheranda-Samhita* 1, 52 bringt dafür eine andere Praktik: »Mit großer Kraft bewege man den Magen und die Eingeweide von einer Seite zur anderen. Das wird Lauliki-Yoga genannt. Lauliki beseitigt alle Krankheiten und vermehrt das Körperfeuer.« Ich lernte Lauliki in der hier angegebenen Weise. Die übung empfiehlt sich, wenn man körperlich nicht imstande ist, Nauli in der von mir beschriebenen Weise zu erlernen. Zu manchen Zeiten genügt Lauliki vollkommen; trotzdem bemühe man sich, Nauli zu beherrschen, denn sie ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für die vorgeschritteneren Übungen.

man wieder normal, dann macht man die Rollbewegung in umgekehrter Richtung zehnmal von rechts nach links. Nun bleibt nichts weiter zu tun, als die Kraft der Muskeln zu entwickeln.

Diese Übung verlangt erheblich mehr Kraft als Uddiyana, aber bei regelmäßiger Praxis kann man es in Jahresfrist auf die gleiche Zahl von Wiederholungen bringen. Ich fing damit an, die Muskeln zehnmal je Ausatmung herauszudrücken und einzuziehen. Nach kurzer Pause betätigte ich dann zehnmal den Muskel auf der linken Seite. Nach einer weiteren Atmung begann ich mit dem rechten Muskel. Am Ende des ersten Jahres meiner Uddiyana-Praxis nahm ich zehn Runden von jeder dieser Bewegungen mehrere Monate lang in meinen täglichen Übungsplan auf. Als ich schließlich geübt genug war und die Technik mühelos beherrschte, ließ ich Uddiyana fort und konzentrierte mich auf Nauli. Zuerst erhöhte ich die Zahl der einzelnen Zeiten von zehn auf fünfundzwanzig je Ausatmung. Als mehrere Monate vergangen waren, hatte ich hinlängliche Kontrolle und begann mit den Rollbewegungen. Auf eine Ausatmung rollte ich die Recti-Muskeln fünfundzwanzigmal von links nach rechts. Nach einer Pause von einigen Sekunden rollte ich sie fünfundzwanzigmal von rechts nach links. Die vollständige Übung bestand aus jeweils zehn Runden - herausdrücken, nach rechts rollen und nach links rollen - oder zweihundertfünfzigmal herausdrücken, dann zweihundertfünfzigmal nach rechts rollen und zweihundertfünfzigmal nach links rollen. Im Laufe der Monate erhöhte ich die Rundenzahl, aber niemals die Zahl der Bewegungen bei jeder Ausatinung. Als Höchstleistung waren fünfundzwanzig Zeiten vollkommen ausreichend. Um gute körperliche Wirkungen zu erzielen, ist es nicht notwendig, diese Übungen so auf die Spitze zu treiben. Mir waren sie zugewiesen als Vorbereitung für die vorgeschrittene Yoga-Praxis, und ich mußte sie beherrschen, bevor ich an den nächsten Schritt herangehen durfte. Während dieser Anfangszeit, als ich die verschiedenen Techniken lernte, stellte ich einen stärkeren Appetit, ein besseres Sehvermögen und eine bessere körper-

liche Spannkraft fest.

Alle Muskeln meines Körpers waren in guter Verfassung, kräftig und straff, und ich erfreute mich einer ausgezeichneten Gesundheit.

Die letzte Reinigungsübung, die ich zu lernen hatte, war Bhastrika (Blasebalg), die im Text als Atemübung aufgeführt wird. Die Beschreibung, die der Text gibt, ist in Anbetracht ihrer Bedeutung ziemlich unbestimmt:

Man nehme Padmasana ein, halte den Körper gerade, schließe den Mund sorgfältig und stoße die Luft durch die Nase aus. Sie soll bis zum Lotus des Herzens kräftig und geräuschvoll eingezogen werden und dabei den Hals, die Brust und den Kopf berühren. Sie- soll immer wieder ausgestoßen und wie zuvor eingezogen werden" gerade so wie ein Blasebalg in der Schmiede kräftig gehandhabt wird. In der gleichen Weise soll die Luft des Körpers verständig bewegt werden; wenn man Müdigkeit verspürt, ziehe man sie durch das rechte Nasenlodi ein. Die Nase soll leicht mit Mittel- und Zeigefinger gehalten werden, bis der Bauch mit Luft gefüllt ist und nicht schwer wird. Hat man sie gehörig eingeschlossen, so soll sie durch Ida (das linke Nasenloch) ausgestoßen werden. Dies befreit von Vata, Pitta (Galle) und Schleim22 und vermehrt die Verdauungskraft (das Magenfeuer). Die so behandelte Luft erweckt schnell die Kundalini23, reinigt den Organismus, spendet Freude und ist wohltätig. Sie beseitigt Schleim und die Unreinheiten, die sich am Eingang der Brahma-Nadi ansammeln. Diese Bhastrika soll ausgiebig geübt werden, denn sie löst die drei Knoten des Körpers: Brahma-Granthi (in der Brust), Vishnu-Cranthi (im Hals) und Rudra-Granthi24 (zwischen den Augenbrauen)25.

22 Dies sind die drei Grundbegriffe des physiologischen Systems, auf dem der Hatha-Yoga beruht.

23 Die im Menschen schlummernde schöpferische Kraft. Siehe unten Seite 72.

24 Wenn die Im Menschen schlummernde schöpferische Kraft dynamisch wird und durch ihren Kanal in der Wirbelsäule aufzusteigen beginnt, soll sie an bestimmten Stellen, an denen sich ein Nerven-Ganglion befindet, auf Hindernisse stoßen. Dies wäre vergleichbar einem Punkt, an dem eine Reihe von elektrischen Drähten zusammenlaufen, bevor sie sich verteilen. Zur Überwindung dieser Hindernisse gibt es besondere Techniken.

Die Technik ist ganz einfach. Man nimmt eines der Meditations Asanas ein möglichst Padmasana, aber im Anfang genügt auch Siddhasana. Wenn man bequem sitzt, preßt man durch eine plötzliche Kontraktion der Bauchmuskeln alle Luft aus den Lungen. Die Muskeln kehren automatisch in ihre natürliche Lage zurück; es bedarf also keines bewußten Impulses für die Einatmung. Diese forcierte Ausatmung und automatische Einatmung soll eine Minute lang im Tempo von sechzig Zeiten in der Minute ausgeführt werden, worauf ein kurzes Atemanhalten folgt. Danach läßt man die Luft langsam ausströmen und atmet, wenn die Lungen leer sind, wieder eine Minute lang normal; dann wiederholt man den Vorgang. Für den gewöhnlichen Gebrauch kann das drei- bis fünfmal gemacht werden. Wenn man Uddiyana und Nauli beherrscht, bietet dies Tempo in der Minute gar keine Schwierigkeit. Ich begann in dieser Weise, steigerte aber nach ein paar Wochen die Geschwindigkeit der Ausatmungen auf 120 in der Minute und verlängerte die Zeit auf zwei Minuten. Ich konnte den Atem ohne Mühe zwei Minuten anhalten. Nach drei Wochen schaffte ich zehn Runden ohne die geringste Anstrengung. Nach einem weiteren Monat verlängerte ich die Atmungszeit auf drei Minu

25 Hatha-Yoga-Pradipika 11, 59-67: Vgl. Gheranda-Samhita V, 75-77: »Wie der Blasebalg in der Schmiede sich beständig ausdehnt und zusammenzieht, so ziehe man die Luft langsam durch beide Nasenlöcher ein und dehne den Bauch aus; danach stoße man sie schnell (mit einem Geräusch wie ein Blasebalg) wieder aus. Hat man so zwanzigmal schnell einund ausgeatmet, so führe man Kumbhaka aus; danach stoße man die Luft in der vorgenannten Weise aus. Der Erfahrene führe diesen Bhastrika-Kumbhaka dreimal aus; dann wird er nie an irgendeiner Krankheit leiden und immer gesund sein.«

Vgl. damit die Beschreibung des letzten im Text als Kapalabhati angegebenen Reinigungsverfahrens. *Hatha-Yoga-Pradipika* 11, 35-37: »Wenn Einatmung und Ausatmung sehr schnell wie ein Blasebalg in der Schmiede ausgeführt werden, so wird dies Kapala-Bhati genannt und beseitigt alle Krankheiten, die von überschüssigem Schleim herrühren. Wenn man durch die Ausführung der sechs Kriyas von Fettleibigkeit und Störungen des' Schleims befreit ist, wird Pranayama leicht gelingen. Einige Acharyas (Lehrer) befürworten keine andere Übung und sind der Meinung, daß allein durch Pranayama alle Unreinheiten beseitigt werden.« Zur Beschreibung von Kapalabhati nach Gheranda-Samhita siehe oben Seite 46 (Anm.). Die Beschreibungen der beiden Texte stimmen nicht überein, aber das ist praktisch ohne Belang. Der Sinn der Übung geht aus der Bedeutung des Wortes hervor. »Kapala« heißt im Sanskrit »Schädel«, und die Wurzel des Wortes »Bhati« bedeutet »strahlen«.

ten und verringerte die Ruhezeit, ließ aber die Dauer des Atemanhaltens unverändert. Dies fand ich für alle Zwecke ausreichend, denn ich benutzte die Übung als Mittel zum Reinigen des Organismus.

Keine Yoga-Übung soll Schmerzen bereiten. Schmerz wird von den Yogis als Haltesignal angesehen. Solange die Muskeln noch nicht kräftig genug sind, kann es zuweilen »Stiche« in der Seite geben. Wenn das eintritt, ruht man einige Augenblicke aus und beginnt dann von neuem. Halten die Stiche an, so wartet man bis zum nächsten Tag.

Dies sind die grundlegenden Reinigungsverfahren, die für einen Fortschritt unentbehrlich sind und deren Anwendung rasch zum Erfolg führt. Ihre allgemeine Wirkung scheint in einer gesundheitlichen Verbesserung und der für einen solchen Zustand des Wohlbefindens normalen geistigen Verfassung zu bestehen.

PRANAYAMA

»Pranayaina«, sagt Patanjali, »ist das Aufhören der Ein- und Ausatmungsbewegungen, das dem Einschließen des Atems folgt; dadurch wird die Verhüllung des Lichtes zerstört, und der Geist wird bereit zur Konzentration'«. Vachaspati sagt »Pranayama macht den Geist beständig und bereitet ihn für die Konzentration vor2.«

Unser Text leitet das Kapitel über Pranayama folgendermaßen ein:

Hat er in den Stellungen Sicherheit erlangt, so soll ein Yogi, der sich selbst beherrscht und von gesunder und mäßiger Nahrung lebt, Pranayama üben, wie es ihn sein Guru lehrt. Wenn Prana (der Lebensatem) sich regt, regt sich auch der Geist. Wenn Prana aufhört sich zu regen, wird der Geist regungslos. Der Körper des Yogi wird steif wie ein Stumpf. Darum soll man den Prana beherrschen. Solange die (Atem-) Luft im Körper weilt, solange ist Leben. Sobald sie ihn verläßt, tritt der Tod ein. Daher muß der Atem zurückgehalten werden. Der Atem fließt nicht durch den Mittelkanal (Sushumna), wenn die Nadis voller Unreinheiten sind. Wie kann also Erfolg erzielt werden, und wie kann es Unmani-Avastha (Versenkung des Geistes) geben3.

Alle Texte stimmen überein, daß Pranayama unmöglich ist, solange nicht die Nervenkanäle (Nadis) gründlich gereinigt sind.

Wenn das ganze System der Nadis, das voller Unreinheiten ist, gesäubert wird, erlangt der Yogi die Fähigkeit, den Prana (Atem) zu bewahren. Darum soll Pranayama täglich mit

- 1 Die Yoga-Sutras des Patanjali 11, 49, 52, 53
- 2 Ebenda, Vachaspati's Kommentar 11, 104
- 3 Hatha-Yoga-Pradipika 11, 104

Sattvika-Buddhi (einem von Rajas und Tamas oder Tätigkeit und Trägheit freiem Verstand) ausgeübt werden, um die Unreinheiten auszutreiben4.

Dann wird die allgemein geltende Methode zur Reinigung der Nadis angegeben.

In der Padmasana-Stellung sitzend, ziehe der Yogi die Luft durch das linke Nasenloch ein (und schließe das rechte); nachdem er sie nach seinem Vermögen angehalten hat, stoße er sie langsam durch das rechte Nasenloch aus. Dann ziehe er die Luft durch das rechte Nasenloch ein, fülle langsam den Bauch, führe wie zuvor Kumbhaka (Atemanhalten) aus, und stoße sie langsam durch das linke Nasenloch wieder aus. In dieser Weise soll die Luft, durch das Nasenloch, durch das sie ausgestoßen wurde, eingeatmet, solange wie möglich angehalten und durch das andere Nasenloch langsam, nicht heftig, ausgeatmet werden. Hat man die Luft durch das linke Nasenloch eingezogen, so stoße man sie durch das rechte aus; hat man sie durch das rechte eingezogen und angehalten, so stoße man sie durch das linke Nasenloch aus. Wenn man es auf diese Weise abwechselnd durch das rechte und das linke Nasenloch übt, wird das ganze Nadi-System der Yamis (Übenden) nach drei Monaten frei von Unreinheiten5.

4 Ebenda 5-6. Vgl. den einleitenden Abschnitt über »Reinigung der Nadis« in der Gheranda-Samhita V, 33-35: »Der Yogin sitze ruhig und gelassen auf einem Kusha-Gras-Sitz, oder auf einem Antflopenfell, oder auf einem Tigerfell, oder. auf einer Decke, oder auf der Erde, mit dem Gesicht nach Osten oder Norden. Wenn er die Nadis gereinigt hat, beginne er Pranayama. Canda-Kapali sagt: Meer der Gnade! Wie werden die Nadis gereinigt, wie geschieht die Reinigung der Nadis; ich möchte das alles lernen, sage es mir.' Gheranda sagt: Der Vayu kann nicht in die Nadis gelangen, solange sie voller Unreinheiten sind. Wie kann dann Pranayama ausgeführt werden? Wie kann es Kenntnis von den Tattvas geben? Darum reinige man zuerst die Nadis und übe dann Pranayama.'« 5 Hatha-Yoga-Pradipika 11, 7-10. Vgl. Shiva-Samhita 111, 22-24: »Dann schließe der Erfahrene mit seinem rechten Daumen die Pingala (das rechte Nasenloch), atme Luft durch die Ida (das linke Nasenloch) ein und halte den Atem an, solange er kann; danach atme er langsam, nicht heftig durch das rechte Nasenloch aus. Nun atme er durch das rechte Nasenloch ein, halte den Atem an, solange es seine Kräfte erlauben, und stoße dann die Luft durch das linke Nasenloch, nicht heftig, sondern langsam und sanft aus. Nach dieser YogaMethode führe er zwanzig Kumbhakas (Atemanhalten) aus. Dies übe er täglich ohne Nachlässigkeit oder Trägheit.«

Dies Verfahren des wechselnden Atmens ist die anerkannte traditionelle Technik und auch bei weitem die ergiebigste. Ich habe verschiedene Abarten gelernt, aber keine von ihnen ist so wesentlich, daß sie für die Praxis empfohlen werden könnte. Ich hatte Bhastrika zu üben, um die Nadis zu reinigen; wer aber nicht imstande ist, Bhastrika in der beschriebenen Weise zu entwickeln, kann diese Standard-Methode des wechselnden Atmens anwenden.

Die Frage des regelmäßigen Pranayama wird in der traditionellen Weise wie folgt eingeleitet:

Brahma und andere Devas übten beständig Pranayama und wurden dadurch frei von Todesfurcht. Darum soll man regelmäßig Pranayama üben. Solange der Atem im Körper angehalten wird, solange der Geist ruhig und der Blick auf die Stelle zwischen den Augenbrauen gerichtet ist, solange gibt es keine Todesfurcht. Wenn das System der Nadis durch richtige Beherrschung des Prana frei von Unreinheiten wird, dann dringt die Luft durch den Eingang der Sushumna und strömt mühelos hinein. Beständigkeit des Geistes entsteht, wenn die Luft ungehindert durch die Mitte (Sushumna) fließt. Dies ist der Manonmani-Zustand, den man erreicht, wenn der Geist ruhig wird. Um dahin zu gelangen, wird von den Kundigen eine Reihe von Kumbhakas ausgeführt, denn durch die Anwendung dieser verschiedenen Kumbhakas wird wunderbarer Erfolg erzielt. Es gibt acht Arten von Kumbhakas, nämlich Surya-Bhedana, Ujjayi, Sitkari, Shitali, Bhastrika, Bhramari, Murchha und Plavini6.

Dies sind die grundlegenden Atem-Praktiken, um nach der Yoga-Tradition den Atemstrom anzuhalten und den Geist zu beherrschen. Die Gefahr, die in jedem solchen Verfahren liegt, ist offensichtlich; wer sich darin versucht, gehe daher mit aller Vorsicht zu Werke. jede Übung hat ihre besondere Bestimmung. Obwohl man nicht alle anzuwenden braucht, lernte ich

6 *Hatha-Yoga-Pradipika* 11, 39--44. Vgl. Gheranda-Samhita V, 46: »Es gibt acht Arten von Kumbhakas: Sahita, Suryabheda, Ujjayi, Shitali, Bhastrika, Bhramari, Murchha und KevaIi.« Die abweichenden Arten werden in der entsprechenden Reihenfolge behandelt.

sie alle und will sie hier in der Reihenfolge behandeln, die sich in meinem Unterricht als die vorteilhafteste erwiesen hat?

Die erste ist Surya-Bhedana. Die Technik ist einfach:

Hat der Yogi eine bequeme Stellung gewählt und das Asana ausgeführt, so ziehe er die Luft langsam durch das rechte Nasenloch ein. Dann halte er sie zurück, so daß sie den Körper von den Haaren bis zu den Zehenspitzen anfüllt, und lasse sie dann langsam durch das linke Nasenloch heraus".

7 Hatha-Yoga-Pradipika 11,15-20: »Wie Löwen, Elefanten und Tiger nach und nach dem Willen untertan werden, so wird auch der Atem nach und nach beherrscht, andernfalls (d h. wenn man hastig ist oder zu viel Kraft aufwendet) tötet er den Übenden. Wenn Pranayama und die anderen Übungen richtig ausgeführtwerden,rotten sie alle Krankheiten aus;bei unrichtiger Anwendung jedoch entstehen Krankheiten. Schlucken, Asthma, Husten, Schmerzen im Kopf, in den Ohren und Augen, diese und viele andere Krankheiten entstehen durch die Störungen des Atoms. Man stoße die Luft im gehörigen Zeitmaß aus, ziehe sie sorgfältig ein und halte sie in der richtigen Weise an. So erlangt man Vollendung. Wenn die Nadis von Unreinheiten frei werden und sich die äußeren Zeichen des Erfolges, ein schlanker Körper und frische Farbe, zeigen, dann fühle man sich des Gelingens sicher. Durch Entfernung der Unreinheiten der Nadis kann der Atem nach Belieben angehalten werden, der Appetit wird gesteigert, der göttliche Ton erweckt, und der Körper wird gesund.«

Vgl. *Shiva-Samhita* 111, 31: »Folgende Eigenschaften sind sicherlich stets im Körper eines jeden Yogi zu finden: Kräftiger Appetit, gute Verdauung, Frohsinn, schöne Gestalt, großer Mut, höchste Begeisterung und unbeschränkte Kraft.«

8 *Hatha-Yoga-Pradipika* 11, 48-49. Zu den Wirkungen, die diese Übung auf den Körper haben soll, siehe 50: »Dies vortreffliche Surya-Bhedana reinigt die Stirn (Stirnhöhlen), vernichtet Krankheiten des Vata und beseitigt Würmer; es soll daher immer wieder geübt werden.« Vgl. *Gheranda-Samhita* V, 58-68: »Man ziehe die äußere Luft mit aller Kraft durch den Sonnen-Kanal (das rechte Nasenloch) ein und halte sie mit größter Sorgfalt mittels der JalandharaMudra an. Man halte den Kumbhaka so lange, bis der Schweiß aus den Nägelspitzen und den Haarwurzeln ausbricht.«

»Es gibt zehn Vayus, nämlich Prana, Apana, Samana, Udana und Vyana; Naga, Kurma, Krkara, Devadatta und Dhanamjaya.«

»Der Prana geht immer durch das Herz, der Apana durch die Aftergegend, der Samana durch die Nabelgegend, der Udana durch den Hals, und der Vyana durchdringt den ganzen Körper. Dies sind, die fünf wichtigsten, Pranadi genannten Vayus. Sie gehören zum inneren Körper. Die fünf Nagadi-Vayus gehören zum äußeren Körper.«

»Nun will ich dir den Sitz dieser fünf äußeren Vayus nennen. Der Naga-Vayu versteht die Funktion des Aufstoßens, der Kurma öffnet die Augenlider. der Krkara bewirkt das Niesen, der Devadatta das Gähnen, der Dhanamjaya durchdringt den ganzen Körper und verläßt ihn auch nach dem Tode nicht.«

»Durch den Naga-Vayu entsteht Bewußtsein, der Kurma bewirkt das Sehen,

Eine kurze Beschreibung der zusätzlichen Praktiken, die ich von meinem Lehrer lernte, wird die Ausführung erleichtern. Diese spezielle Übung leitet ihren Namen davon her, daß die Atmung immer durch das rechte Nasenloch (Surya oder Pingala) erfolgt. Man kann sie in jeder Stellung mit übereinandergeschlagenen Beinen ausführen, in der man bequem sitzt; für die letzten Stufen des Pranayama wird jedoch die PadmasanaStellung verlangt. Meist verwandte ich Siddhasana und hatte dabei keine besonderen Schwierigkeiten. Man atmet bis zum vollen Lungenfassungsvermögen durch das rechte Nasenloch ein, schluckt, hält den Atem an und drückt das Kinn gegen die Halswurzel. Dies letzte wird Jalandhara-Mudra (Kinn-Verschluß) genannt9 und soll immer beim Atemanhalten angewandt werden. Während des Atemanhaltens werden die Muskeln der Bauchgegend wie bei Uddiyana zusammengezogen. Diese Prak

der Krkara Hunger und Durst, der Devadatta das Gähnen, und durch Dhanamjaya wird der Ton hervorgebracht. Dieser verläßt den Körper auch nicht für eine Minute.«

»Man lasse alle diese Vayus, die durch die Suryanadi getrennt werden, von der Wurzel des Nabels aufsteigen, dann atme man langsam und zuversichtlich mit ungeminderter Kraft durch die Ida-Nadi aus. Durch das rechte Nasenloch atme man wieder ein, halte den Atem wie oben gelehrt an und atme wieder aus. Dies mache man immer wieder. (Bei diesem Verfahren wird die Luft stets durch die Surya-Nadi eingeatmet.>

»Suryabheda-Kurnbhaka vernichtet Alter und Tod, erweckt die KundaliniShakti und vermehrt das Körperfeuer. So habe ich dir, o Canda, den Suryabhedana-Kumbhaka erklärt.«

Zum Vergleich die Beschreibung der Vayus in der *Shiva-Samhita* 111, 4-9: »Nach seinen verschiedenen Abarten hat der Prana vielerlei Namen, die hier nicht alle angeführt werden können. Prana, Apana, Samana, Udana, Vyana, Naga, Kurma, Krikara, Devatta und Dhananjaya. Dies sind die zehn wichtigsten von mir in diesem Shastra beschriebenen Namen; sie erfüllen alle Funktionen, zu denen sie von ihren Bewegungen angetrieben werden. Von diesen zehn sind wiederum die ersten fünf die führenden; und unter diesen wieder sind nach meiner Meinung Prana und Apana die höchsten. Der Sitz des Prana ist das Herz, des Apana der After, des Samana die Gegend um den Nabel, des Udana der Hals, während der Vyana den ganzen Körper durchdringt. Die fünf übrigen Vayus, der Naga usw., versehen die folgenden Funktionen im Körper: Aufstoßen, öffnen der Augen, Hunger und Durst, Gähnen und Schlucken. Wer in dieser Weise den Mikrokosmos des Körpers kennt, wird aller Sünden ledig und erreicht die höchste Stufe.«

9 Eine einfache Technik, um zu verhindern, daß die Luft nach oben in den Kopf entweicht. Zur klassischen Beschreibung siehe unten Seite 87-88.

tiken helfen die Luft im Körper einzuschließen und üben einen Druck auf den Unterleib aus. Durch diesen Druck soll man schließlich imstande sein, den Atem uneingeschränkt zu beherrschen und Kontrolle über den Geist zu gewinnen. Mir wurde jedoch geraten, den Atem niemals so lange anzuhalten, daß es übermäßig anstrenge. Es kommt bei der Übung nicht auf den großen Kraftaufwand, sondern auf die Wiederholung an.

Eine Runde dieser Übung besteht aus einer tiefen Einatmung durch das rechte Nasenloch, einem Atemanhalten und einer Ausatmung durch das linke Nasenloch Sofort, ohne Pause, beginnt man die nächste Runde, atmet durch das rechte Nasenloch ein und hält den Atem an wie vorher. Die Dauer des Atemanhaltens wird im einzelnen Falle verschieden sein. Ich begann mit dreißig Sekunden, das gilt als gute Durchschnittsleistung für den Anfänger. Meine erste Stufe waren zehn Runden. Als ich das ohne jede Mühe schaffte, erhöhte ich die Zahl der Runden um jeweils fünf, bis das Maximum von achtzig Runden erreicht war. Wichtig dabei ist, daß der Vorgang kontinuierlich und der Atem unter ständiger Kontrolle ist. Zuletzt wird diese Atmungsweise ebenso natürlich wie normales Atmen. Ich wurde gelehrt, daß es bei allen Atemübungen von größter Wichtigkeit ist, den Atem niemals schnell ausströmen zu lassen. Da ich jede Anweisung genau beachtete, kann ich nicht. berichten, welche nachteiligen Folgen ein plötzliches Atemausstoßen hat.

Als ich zuerst mit den Atemübungen begann, machte ich sie jeden Morgen und jeden Abend. Später legte ich noch eine weitere Übungszeit um die Mittagsstunde und eine zu Mitternacht ein 10. Für den Anfänger ist das jedoch ganz unnötig. Ich wurde ermahnt, niemals bis zur Erschöpfung zu üben. Den

10 Siehe *Hatha-Yoga-Pradipika* 11, 11: Kumbhaka soll in langsamer Steigerung viermal während des Tages und der Nacht (d. h. morgens, mittags, abends und zu Mitternacht» ausgeführt werden, bis die Zahl der Kumbhakas jeweils achtzig und zusammen dreihundertzwanzig beträgt.« Vgl. *Shiva Samhita* 111, 25: »Diese Kumbhakas sollen viermal ausgeführt werden: einmal frühmorgens bei Sonnenaufgang, dann um die Mittagsstunde, das dritte Mal bei Sonnenuntergang und das vierte Mal zu Mitternacht.« Dies ist die geltende Vorschrift für jede Atemübung; zu Beginn genügen jedoch drei oder auch nur zwei übungszeiten.

Weisungen gemäß ruhte ich danach etwa dreißig Minuten, bevor ich irgendeine anstrengende Tätigkeit begann oder schwere Nahrung zu mir nahm. Der Körper soll erst wieder ins Gleichgewicht kommen. Nach Beendigung pflegte ich ein kleines Glas Milch zu trinken und fand das ebenso sättigend wie stärkend. Für das Schließen der Nasenlöcher wird eine traditionelle Technik angewandt".

Man drückt den Zeigefinger und den Mittelfinger gegen die Handfläche und schließt mit dem Daumen das eine Nasenloch, mit Ring- und kleinem Finger das andere. Sind beide Nasenlöcher offen, so können die Finger auf dem Nasenrücken hegen. Wenn es nicht notwendig ist, den Atemstrom von einem Nasenloch zum anderen zu leiten, werden die Hände gewöhnfich in den Schoß gelegt, und die eine Hand ruht in der Handfläche der anderen. Eine andere Haltung ist die, daß man mit der Daumenspitze die Spitze des Zeigefingers berührt, die übrigen Finger streckt und die Hände mit den Handgelenkrücken auf die Knie legt.

Die Beschreibung, die der Text von der nächsten Übung, Ujjayi, gibt, ist einfach:

Man schließe den Mund und ziehe die Luft immer wieder durch die Nasenlöcher ein, und zwar so, daß sie auf dem Weg vom Halse zur Brust ein Geräusch hervorruft. Man halte sie an wie vorher und lasse sie dann durch Ida (das linke Nasenloch) heraus. Dies entfernt Shleshma (Schleim) im Halse und steigert den Appetit. Es beseitigt alle Gebrechen der Nadis, Wassersucht und Krankheiten der Dhatus. Ujjayi soll in allen Lebensumständen, auch beim Gehen oder Sitzen ausgeführt werden12.

Dies ist eine einfache Tiefatmungsmethode mit einer leicht geschlossenen Stimmritze. jede für Pranayama geeignete Stellung ist zulässig. Ujjayi kann auch im Stehen, im Sitzen und

11 *Gheranda-Samhita* V, 53: »So wechsle man beim üben immer wieder die Nasenlöcher. Nach dem Einatmen schließe man beide Nasenlöcher, das rechte mit dem Daumen und das linke mit Ring- und kleinem Finger, und benutze niemals Zeige- und Mittelfinger. Die Nasenlöcher werden solange geschlossen, wie der Kumbhaka dauert.«

12 Hatha-Yoga-Pradipika 11, 51-53

sogar beim Laufen geübt werden, ich hatte jedoch nie Gelegenheit, sie in einer anderen als den Meditationsstellungen auszuprobieren. Vor der Übung mußte ich die Zunge und den Mund waschen. Die Technik besteht darin, daß man mit einem leicht stöhnenden Laut von gleichmäßiger Tonhöhe einatmet. Nach der Einatmung schluckt man, macht Jalandhara und hält den Atem an. Während des Atemanhaltens hebt man den Brustkorb und zieht die Muskeln der Bauchwände zusammen wie bei der vorhin beschriebenen Übung. Der Text empfiehlt, durch das linke Nasenloch auszuatmen. Ich durfte jedoch durch beide ausatmen, mit einem ähnlichen Stöhnlaut wie bei der Einatmung. Die Bauchmuskeln sollen zusammengezogen werden, bis der letzte Luftrest aus den Lungen heraus ist. Die Ausatmung soll zweimal solange dauern wie die Einatmung, aber nicht so lange ausgedehnt werden, daß es unmöglich wird, sofort mit der nächsten Einatmung zu beginnen ohne erst noch ein paarmal nach Luft zu schnappen, jeder Schritt muß so bemessen werden, daß ein rhythmischer Atemvorgang entsteht. Als Vorbereitung ist es zulässig, in den ersten Wochen das Atemanhalten wegzulassen und erst eine Kontrolle über die Ein- und Ausatmung zu entwickeln. Ich begann mit vier Runden in der Minute und konnte die Kontrolle innerhalb einer Woche

Die nächsten beiden Übungen sollen zusammen beschrieben werden.
Sitkari (Zischlaut) wird ausgeführt, indem man die Luft durch den
Mund einzieht und dabei die Zunge zwischen den Lippen hält. Die so
eingezogene Luft stoße man nicht durch den Mund, sondern durch das
Nasenloch aus. Wer in dieser Weise übt, wird dem Gott der Liebe an
Schönheit gleich. Er wird von den Yoginis (weiblichen Yogis) als
verehrungswürdig betrachtet und wird zum Urheber und Vernichter
des Kreislaufes der Schöpfung. Er leidet weder Hunger, noch Durst,
noch Schlaf, noch Müdigkeit. Das Sattva seines Körpers wird frei von
allen Störungen. Wahrlich, er wird der Herr der Yogis in dieser
Welt13.

13 Hatha-Yoga-Pradipika 11, 54-56

Es folgt die nächste Technik:

Wie oben (bei Sitkari) wird die Zunge beim Einziehen der Luft etwas herausgestreckt. Die Luft wird angehalten und dann langsam durch die Nasenlöcher ausgestoßen. Dieser Shitali- (kühlende) Kumbhaka heilt Kolik', Milzvergrößerung, Fieber, Gallenkrankheiten, Hunger und Durst, und wirkt Giften entgegen 14.

Beide Methoden bedürfen kaum einer besonderen Erläuterung. Sie sollen der Kühlung des Organismus dienen; ich hatte allerdings nie Gelegenheit, sie auf diese Bestimmung hin zu prüfen. Bei der ersten preßt man die Zähne aufeinander und hält die Zunge so in der Schwebe, daß sie keinen Teil des Mundes berührt. Man saugt die Luft so geräuschvoll wie möglich zwischen den Zähnen ein und atmet dann ohne Atemanhalten durch die Nase aus. Shitali lernte ich auf zwei Arten. Bei der ersten wird die Zunge nach hinten gelegt, bis sie den weichen Gaumen berührt, dann eingeatmet, das Kinn angezogen und der Atem angehalten. Bei der zweiten wird die Zunge in Längsrichtung zu einer Mulde gerollt und dann etwas herausgestreckt. Während man die Zunge in dieser Stellung hält, wird die Luft eingesogen, das Kinn angezogen und der Atem angehalten. In beiden Fällen geschieht die Ausatinung durch die Nase. Besondere Probleme dürften bei diesen beiden Übungen nicht entstehen.

Die nächste Übung ist Bhastrika15, die bereits oben als Reinigungstechnik behandelt wurde. Die übrigen im Text angeführten Kumbhakas sind Bhramari, Murchha und Plavini. »Bhramari besteht darin, daß die Luft kräftig, mit dem Summen einer männlichen Biene, eingezogen und langsam, mit dem Summen einer weiblichen Biene, ausgestoßen wird; diese Übung

14 Ebenda 57-58. Vgl. Gheranda-Samhita V, 73-74: »Man ziehe die Luft durch den Mund (mit zusammengezogenen Lippen und herausgestreckter Zunge) ein und fülle langsam den Bauch. Dort halte man sie kurze Zeit an. Der Yogi übe stets diesen wohltätigen Shitali-Kumbhaka, dann wird er von Verdauungsbeschwerden, Schleim- und Gallenstörungen befreit.«

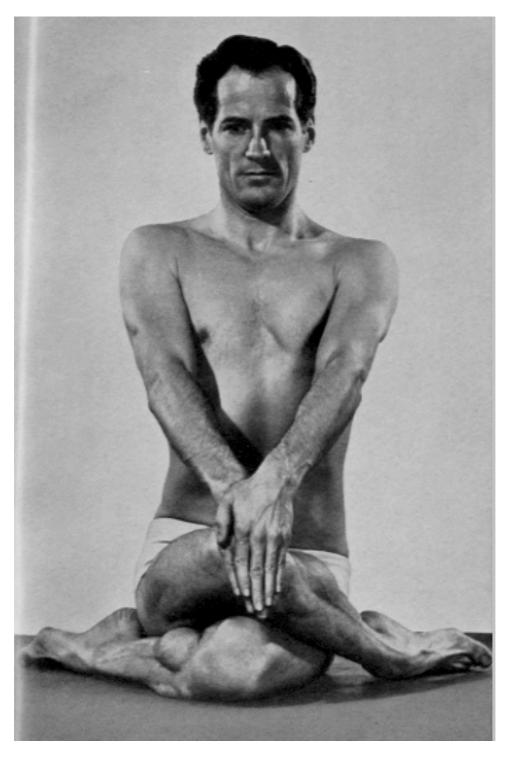
15 Siehe oben Seite 52-53

bewirkt eine Art Ekstase im Geiste der Yogindras".« »Die Luftwege nach dem Puraka mit Jalandhara-Bandha fest schließen und die Luft langsam ausstoßen, wird Murchha genannt; es betäubt den Geist und macht glücklich17.« Die Übung leitet 'ihren Namen davon her, daß sie Ohnmachten hervorruft. Das geschieht dadurch, daß man die Luft während des Atemanhaltens im Körper einschließt und die Gedanken auf die Stelle zwischen den Augenbrauen konzentriert, bis man ohnmächtig wird. Ich lernte das auch in der Weise, daß mit dem Atmen nach der Ausatmung ausgesetzt wird. Dem Anfänger wird geraten, an dieser Übung nicht während seiner Vorbereitungszeit zu arbeiten. Sie hat einen normalen Platz in den höher entwickelten Stadien des Pranayama, in Verbindung mit der geistigen Kontrolle. »Wenn der Bauch mit frei im Körper zirkulierender Luft gefüllt ist, schwimmt der Körper leicht wie ein Lotusblatt selbst im tiefsten Wasser18.«

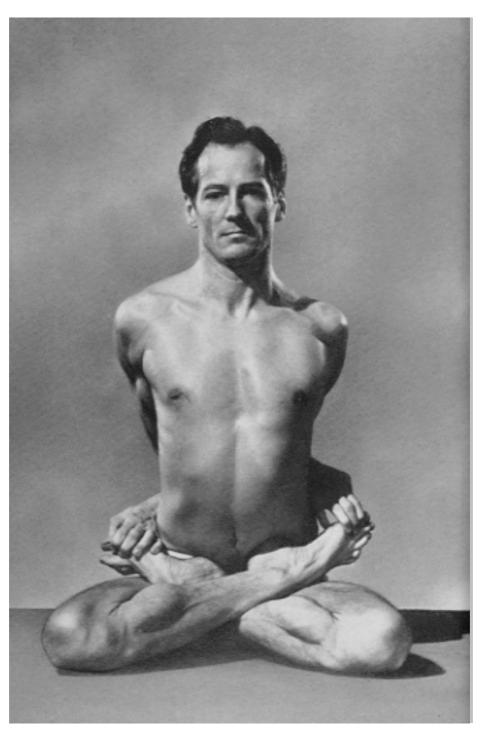
18 Siehe Hatha-Yoga-Pradipika 11, 68. Vgl. Gheranda-Samhita V, 78-82: »Nach Mitternacht, an einem Ort, wo keine Laute von Tieren usw. zu hören sind, übe der Yogin Puraka und Kumbhaka und schließe dabei die Ohren mit den Händen. Dann wird er in seinem rechten Ohr verschiedene innere Töne hören. Zuerst einen Grillenton, dann den Ton einer Flöte, dann den eines Käfers, dann die Töne von Glocken, von Gongs aus Glockenmetall, von Trompeten, Kesselpauken, Mrdangas, Kriegstrommeln, Dundubhis usw. Diese verschiedenartigen Töne vernimmt man beim täglichen üben dieses Kumbhaka. Zuletzt hört man den Anahata-Ton, der vom Herzen ausgeht; im Klang dieses Tones ist ein Licht, und in diesem Licht soll der Geist aufgehen; dann erreicht er die höchste Stätte Vishnus (Parama-Pada). Durch Vollendung in diesem Bhramari-Kumbhaka erlangt man Vollendung im Samadhi. « Diese Praktik wird häufig als »Käfersummen-Kumbhaka « bezeichnet. Sie kann in jeder bequemen Stellung ausgeführt werden und wird am besten um Mitternacht bei völliger Stille geübt. Der Ton entsteht dadurch, daß man so tief wie möglich Im Halse den Laut A hervorbringt und den Gaumen vibrieren läßt. Die übung soll eine bestimmte geistige Verfassung herbeiführen, die aber nur zu erreichen ist, wenn man den Atem mehrere Minuten lang anhalten kann. Nur die erfahrensten Yogis vernehmen diese verschiedenen

17 Siehe Hatha-Yoga-Pradipika 11, 69. Vgl. Gheranda-Samhita V, 83: »Hat man mit Leichtigkeit Kumbhaka ausgeführt, so ziehe man den Geist von allen Sinnesgegenständen zurück und richte ihn auf die Stelle zwischen den Augenbrauen. Dies betäubt den Geist und macht glücklich. Denn durch diese Vereinigung des Manas (Geist, Denken) mit dem Atman (Seele) erlangt man unfehlbar die Glücksesligkeit des Yoga.«

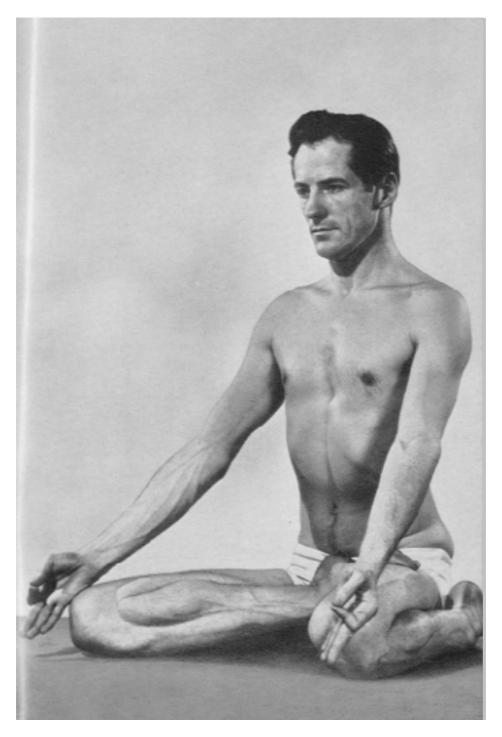
18 Siehe Hatha-Yoga-Pradipika 11, 70



13

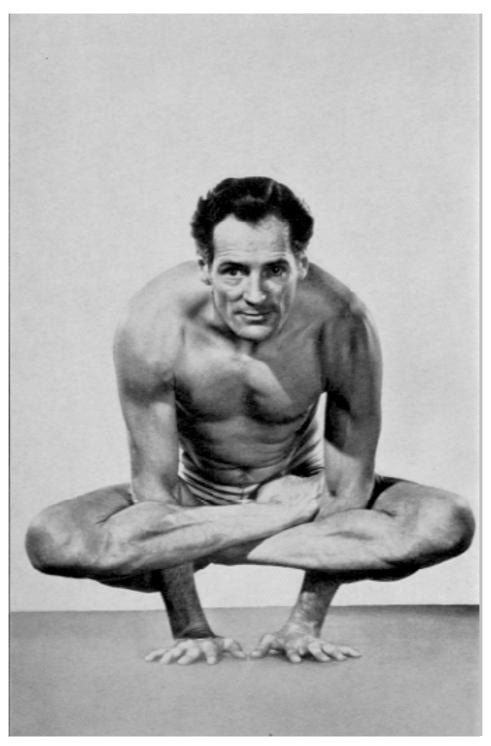


14 Baddha-Padmasana Vollkommene Lotus-Stellung



15 Virasana

Helden-Stellung



16 Kukkutasana Hahn-Stellung

Diesen Zustand kann nur erreichen, wer Pranayama in seinen vorgeschrittenen Stadien beherrscht. Es sind Techniken, um bestimmte psychologische Phänomene herbeizuführen, die an anderer Stelle behandelt werden. Ich lernte diese Praktiken erst, als ich mit Pranayama völlig vertraut war.

Abschließend zeigt der Text das letzte Ziel aller Atemübungen. Pranayama besteht aus drei Teilen: Puraka (Einatmen), Rechaka (Ausatmen) und Kumbhaka (Anhalten). Von Puraka und Rechaka begleitet und ohne diese ist Kumbhaka von zweierlei Art, nämlich Sahita19 (mit) und Kevala20 (ohne).

19 Vgl. Gheranda-Samhita V, 47--57: »Der Sahita-Kumbhaka ist von zweierlei Art; Sagarbha und Nigarbha (Ton und ohne Ton). Der unter Hersagen der Bija-Mantra ausgeführte Kumbhaka ist Sagarbha, der ohne dieses Hersagen ausgeführte Nigarbha. Zuerst will ich dir den Sagarbha-Pranayama schildern. Man sitze in der Sukhasana-Stellung, das Gesicht nach Osten oder Norden, denke an Brahma voller Rajas-Eigenschaft, von blutroter Farbe in Gestalt des Buchstabens A. Der Erfahrene ziehe den Atem durch das linke Nasenloch ein und wiederhole dabei sechzehnmal den Laut A. Bevor er dann das Atemanhalten beginnt (am Ende der Einatmung) führe er den Uddiyana-Bandha aus. Dann halte er den Atem an, wiederhole vierundsechzig Mal den Laut U und meditiere über Hari, von schwarzer Farbe und Sattva-Eigenschaft. Dann atme er durch das rechte Nasenloch aus, wiederhole dabei zweiunddreißigmal Makara und meditiere über Shiva, von weißer Farbe und Tamas-Eigenschaft. Dann atme er wieder durch Pingala (rechtes Nasenloch) ein, halte den Atem mittels Kumbhaka an und atme durch Ida (linkes Nasenloch) In der oben gelehrten Weise aus. So wechsle man beim üben immer wieder die Nasenlöcher. Nach dem Einatmen schließe man beide Nasenlöcher, das rechte mit dem Daumen, das linke mit Ring- und kleinem Finger und gebrauche niemals Zeige- und Mittelfinger. Die Nasenlöcher werden so lange geschlossen, wie der Kumbhaka dauert.«

»Der Nigarbha-Pranayama wird ohne das Hersagen der Bija-Mantra ausgeführt, und die Zeit des Puraka (Einatmung), Kumbhaka (Atemanhalten) und Rechaka (Ausatmung) kann bis zu hundert Matras ausgedehnt werden. Die beste Zahl ist zwanzig Matras d. h. Puraka 20 Sekunden, Kumbhaka 80 und Rechaka 40 Sekunden. Die mittlere Zahl ist sechzehn Matras, d. h. 18, 64, 32, und die geringste zwölf Matras d. h. 12, 48, 24. So ist der Pranayama von dreierlei Art. Beim üben der niedrigsten Stufe beginnt der Körper nach einiger Zeit zu zittern. Beim höchsten Pranayama verläßt man den Boden, d. h. man schwebt. Dies sind die Zeichen des Erfolges in den drei Arten den Pranayama. Durch Pranayama wird die Kraft des Schwebens (Khecari-Shakti) erlangt, durch Pranayama werden Krankheiten geheilt, durch Pranayama wird die Shakti (geistige Energie) erweckt, durch Pranayama gewinnt man Ruhe des Geistes und Steigerung der geistigen Kräfte (Hellsehen usw.). Der Geist wird voller Seligkeit und der im Pranayama Erfahrene wird wahrhaft glücklich.«

20 Kevali ist der achte in der *Gheranda-Samhit*a angeführte Kumbhaka und wird ausführlich beschrieben, siehe V, 84-96: »Der Atem jedes Menschen macht beim

Man übe Sahita so lange, bis Kevala geglückt ist. Kevala besteht in einem mühelosen Anhalten der Luft ohne Rechaka und Puraka. Dieser ununterstützte Kumbhaka ist Pranayama im wahrsten Sinne²¹. Wenn er erfolgreich ohne Rechaka und Puraka ausgeführt werden kann, gibt es nichts in den drei Welten, was schwierig zu erlangen wäre. Wer im stande ist, die Luft mit Hilfe von Kevala-Kumbhaka nach Belieben anzuhalten, erreicht unfehlbar die Stufe des Raja-Yoga. Durch Kumbhaka erwacht Kundalini, und durch ihr Erwachen wird die Sushumna von Unreinheiten befreit und Hatha-

Einziehen den Laut "sah' und beim Ausstoßen den Laut "ham'. Während eines Tages und einer Nacht gibt es einundzwanzigtausend und sechshundert soldler Atmungen (also in der Minute fünfzehn Atemzüge). Jedes lebende Wesen (Jiva) führt diesen Japa (Wiederholung) unbewußt aber beständig aus. Das wird Ajapa-Gayattri genannt. Dieser Ajapa-Japa wird an drei Stellen ausgeführt, d. h. im Muladhara (der Stelle zwischen After und männlichem Glied), im Anahata-Lotus (Herzen) und im Ajna-Lotus (der Stelle wo die Nasenlöcher sich vereinigen). Der Körper ist in der Regel sechs Fuß lang. Die gewöhnliche Länge des Luftstromes beim Ausatmen beträgt neun Zoll; beim Singen wird er einen Fuß lang, beim Essen fünfzehn Zoll, beim Gehen achtzehn Zoll, beim Schlafen zweiundzwanzigeinhalb Zoll, bei der Begattung siebenundzwanzig Zoll und bei körperlichen Übungen noch länger. Durch Verminderung der natürlichen Länge des Ausatmungsstromes tritt eine Verlängerung des Lebens ein, und bei Vermehrung des Stromes verkürzt sich das Leben. Solange der Atem im Körper verweilt, gibt es keinen Tod. Wenn der Wind in seiner vollen Länge im Körper zurückgehalten wird und man nichts davon entweichen läßt, dann ist dies Kevala-Kumbhaka.«

»Alle Jivas sagen eine bestimme Zahl dieser Ajapa-Mantra jeden Tag beständig und unbewußt her. Ein Yogin aber soll es bewußt tun und die Wiederholungen zählen. Wenn die Zahl der Ajapas verdoppelt wird (d. h. durch dreißig Wiederholungen in der Minute) wird der Manonmani-Zustand (Beständigkeit des Geistes) erreicht. Bei diesem Vorgang gibt es kein regelmäßiges Rechaka und Puraka. Es gibt nur Kevala-Kumbhaka. Durch Einziehen der Luft durch die Nasenlöcher führe man Kevala-Kumbhaka aus. Am ersten Tage halte man den Atem bis zu vierundsechzigmal an. Diese Kevali führe man achtmal täglich alle drei Stunden aus, oder auch nur fünfmal täglich, wie ich es dir erklären will. Zuerst frühmorgens, dann mittags, dann in der Dämmerung, dann um Mitternacht und dann im vierten Viertel der Nacht. Oder man führe sie dreimal am Tage aus, nämlich morgens, mittags und abends. Wer Pranayama und Kevali kennt, ist der wahre Yogin. Wenn er Vollendung im Kevali-Kumbhaka erlangt hat, was kann er dann nicht erreichen in dieser Welt?«

21 Vgl. *Shiva-Samhita* III, 39: »Wenn der Yogi nach seinem Belieben die Luft regulieren und den Atem anhalten kann, wann und wie lange er mag, dann erlangt er sicherlich Vollendung im Kumbhaka, und welche Dinge kann der Yogi nicht allein durch Vollendung im Kumbhaka beherrschen?«

Yoga von Erfolg gekrönt²². Kein Erfolg im Raja-Yoga ohne Hatha-Yoga und kein Erfolg im Hatha-Yoga ohne Raja-Yoga²³. Man übe daher beide gut, bis Vollendung erreicht ist. Beim Ausführen des Kumbhaka gewähre man dem Geist Ruhe. Wer in dieser Weise übt, erhebt sich zur Stufe des Raja-Yoga²⁴.

Kevala ist absolutes Atemanhalten, das letzte Ziel aller Atemübungen; es kann jedoch erst versucht werden, wenn der Körper durch und durch gereinigt und ein gewisser Grad von Kontrolle über den Atem gewonnen ist. Ich mußte Bhastrika vervollkommnen, um den Organismus zu reinigen, und zur Atemregulierung das einfache Verfahren des wechselnden Atmens anwenden. Zu verschiedenen Zeiten versuchte ich alle diese Regulierungsverfahren und beobachtete keine spezifischen Reaktionen, die mich veranlassen könnten, eines davon bevorzugt zu empfehlen. Sie scheinen sich mehr im Grad als im Wert zu unterscheiden, das eine strengt den Organismus weniger an als das andere; man hält sich als Anfänger also am besten an die einfacheren Formen.

Die Technik, die ich zuletzt anwandte, war recht einfach. Nach etwa fünfzehn Minuten Bhastrika begann ich Pranayama, be-

22 Kundalini soll der statische Hintergrund sein, von dem sich die Lebenserscheinungen abheben. Um den vollen Inhalt dieses Begriffes zu verstehen, für den es kein westliches Äquivalent gibt, siehe das Buch *Serpent Power* von Arthur Avalon, in dem diese Dinge eingehend behandelt werden. Die Erwek-kung dieser im Menschen schlummernden Kraft ist das letzte Ziel des ganzen Hatha-Yoga, der darum auch häufig Kundalini-Yoga genannt wird, allerdings sind besondere Techniken notwendig, um dies Ergebnis zu erzielen. Vgl. die Ausführungen über das »Erwachen der Kundalini« in der *Shiva-Samhita* IV, 12-14: »Nun will ich dir das beste Mittel nennen, um Vollendung im Yoga zu erreichen. Die Erfahrenen sollen es geheimhalten. Es ist der unerreichbare Yoga. Wenn die schlafende Göttin Kundalini durch die Gunst des Guru erweckt wird, dann werden alle Lotusse (Nervenzentren) und Fesseln alsbald durchbrochen. Darum, um diese im Munde des Bhramarandhra schlafende Göttin zu erwecken, übe man die Mudras mit größter Sorgfalt.« »Bhramarandhra« soll die Fontanelle sein.

23 Vgl. *Shiva-Samhita* V, 181: »Der Hatha-Yoga kann nicht ohne Raja-Yoga und der Raja-Yoga nicht ohne Hatha-Yoga erreicht werden. Darum lerne der Yogi zuerst den Hatha-Yoga nach den Lehren des weisen Guru.«

24 Hatha-Yoga-Pradipika II, 71-77

stehend aus tiefer Einatmung, zwei Minuten Atemanhalten und langsamer Ausatmung. Ich wurde gelehrt, den Atem in der doppelten Zeit der Einatmung ausströmen zu lassen. Zu Anfang dauerte die Einatmung zehn Sekunden und die Ausatmung zwanzig Sekunden. Später erhöhte ich sie auf fünfzehn beziehungsweise dreißig Sekunden. Zu jeder Zeit hielt ich den Atem völlig unter Kontrolle und machte keine Pause um auszuruhen oder zwischen den Runden noch zusätzlich zu atmen. Ich begann mit zehn Runden, das ist eine bequeme Durchschnittsleistung für jeden, der in guter körperlicher Verfassung ist, genügt aber nicht, wenn man an die nächste Stufe des Yoga, die Kontrolle des Geistes herangehen will. Nach der ersten Woche begann ich das Atemanhalten um jeweils dreißig Sekunden auszudehnen, nahm aber nie mehr Zeit hinzu, bevor ich das Erreichte nicht ohne den geringsten Kraftaufwand und ohne jedes Gefühl der Anstrengung leisten konnte. Wenn ich den Atem eine Minute angehalten hatte, stellte sich ein automatischer Impuls zum Atmen ein. Er wurde durch Schlucken und durch verstärkte Kontraktion der Bauchmuskeln unterdrückt. Zur gleichen Zeit versuchte die Luft sich selbst zu befreien, und verschiedene singende Töne machten sich im Kopf bemerkbar. Über diesen Punkt solle ich nie hinausgehen, wurde mir gesagt, denn dies sei die Grenze meines Leistungsvermögens. Ehe nicht alle diese Symptome verschwunden waren und ich den Atem nicht völlig mühelos anhalten konnte, durfte ich die Dauer des Atemanhaltens nicht erhöhen. Auf diese Weise waren alle Gefahren ausgeschaltet. Ohne weitere Schwierigkeiten erreichte ich schließlich die Zeit von vier Minuten Atemanhalten. Bei einer einzelnen Übung bereitete es mir keine Mühe, den Atem so lange anzuhalten, aber über zehn Runden fand ich es äußerst schwierig. Der automatische Impuls zu atmen wurde so stark, daß es mir fast unmöglich war, ihn zu unterdrücken.

Zu dieser Zeit lernte ich die Anwendung von Khecari-Mudra. Das ist ein Verfahren, die Zunge zu schlucken, das im nächsten Kapitel ausführlich behandelt wird. Danach hatte ich keine besonderen Probleme. Es war dann nur noch eine Frage der

Zeit. Ich kam schließlich so weit, daß ich bei meinen zehn Runden den Atem jeweils fünf Minuten anhalten konnte. Es genügen allerdings auch drei Minuten. Bei der Einzelübung konnte ich als Leistungsprobe den Atem noch mehrere Minuten länger anhalten. Das ist aber immer noch weit von dem Leistungsgrad entfernt, den die Texte zur Erlangung der übernatürlichen Kräfte fordern, wie sie in der ganzen Yoga-Literatur beschrieben werden2⁵. Um solche Kräfte zu erlangen, muß der Atem eine Stunde und länger angehalten werden; es ist daher leicht zu verstehen, warum Samadhi so selten erreicht wird. Während der Pranayama-Übungen lassen sich bestimmte Stadien feststellen. Sie werden im Text beschrieben.

Zu Beginn bricht Schweiß aus, im mittleren Stadium zittert man, und im dritten oder letzten Stadium erlangt man Stetigkeit; dann soll der Atem fest oder regungslos gemacht werden. Der Schweiß, der bei der Anstrengung ausgeschieden wird, soll in den Körper eingerieben (und nicht abgewischt) werden; dadurch wird der Körper kraftvoll und leicht²⁶.

Die ersten beiden Stadien beobachtete ich gleich zu Anfang. Nach einer oder zwei Runden begann der Schweiß in Strömen zu fließen. Als ich kräftiger und ausdauernder wurde, erschien er erst später und nicht mehr so heftig wie vorher, als ich mich anstrengte. Nach mehreren Wochen beobachtete ich das zweite Stadium, das Zittern, und zwar zu der Zeit, als ich mich in

25 Siehe *Shiva-Samhita* III, 53-54: »Dann bemühe er *sich* nach und nach, drei Ghatis lang zu üben (d. h. er soll den Atem anderthalb Stunden anhalten). Dadurch erlangt der Yogi unzweifelhaft alle ersehnten Kräfte. Der Yogi erwirbt folgende Kräfte: Vakya-Siddhi (Weissagung), Kamachari (die Fähigkeit nach Belieben Überall hinzugelangen), Duradrishti (Hellsehen), Durashrute (Hellhören), Sukshmadrishti (Feinblick), die Kraft, in einen anderen Körper einzugehen (Parakayapraveshana), unedles Metall durch Einreiben mit Kot und Urin in Gold zu verwandeln, die Kraft, unsichbar zu werden, und schließlich, durch die Luft zu wandeln.«

26 Hatha-Yoga-Pradipika II, 12-13. Vgl. Shiva-Samhita III, 40-41: »Im ersten Stadium des Pranayama beginnt der Körper des Yogi zu schwitzen. Den Schweiß reibe man gut ein, sonst verliert der Körper des Yogi seine Dhatus (Säfte). Im zweiten Stadium beginnt der Körper zu zittern, im dritten springt er umher wie ein Frosch, und bei zunehmender Übung erhebt sich der Erfahrene in die Luft.«

Bhastrika vervollkommnete. Zuerst stellten sich Juckempfindungen ein. Sie steigerten sich, als ich mit der Übung fortfuhr. Bald hatte ich ein Gefühl, als ob mir Käfer über den Körper krabbelten. Während ich arbeitete, fingen plötzlich meine Beine an zu zittern. Später zogen sich andere Muskeln unerwartet zusammen, und bald geriet mein ganzer Körper in ein unbeherrschtes Zittern. Jetzt wurde ich angehalten, immer nur die Padmasana-Stellung einzunehmen, um zu verhindern, daß der Körper in Zuckungen verfiel. Durch Festhalten an meinem Übungsplan verschwanden alle diese Erscheinungen. Eine andere Unannehmlichkeit waren die bohrenden Schmerzen, die ich in der Bauchhöhle verspürte. Zuerst gab es laut knurrende Geräusche, wenn die Eingeweide sich mit Luft füllten. Die durch das Schlucken eingeschlossene Luft suchte einen Ausweg. Der verstärkte Druck war die Ursache der Schmerzempfindungen, man sagte mir aber, sie würden mit der Zeit aufhören, und sie hörten dann auch auf. Wenn man zu solchen Zeiten nicht mit den Prinzipien vertraut ist, auf denen die Übungen beruhen, kann einen die Zuversicht leicht im Stich lassen. Es ist nicht immer einfach, den Rat des Textes zu beherzigen: »Wahrlich, es gibt viele schwere und fast unüber-windbare Hindernisse im Yoga, doch soll der Yogi unter allen Umständen in seiner Übung fortfahren, selbst wenn sein Leben auf dem Spiel stünde²⁷.«

Das Ziel des Pranayama ist es, bestimmte psychologische Phänomene herbeizuführen; aber dazu bedarf es besonderer Techniken, die im nächsten Kapitel beschrieben werden. Einige ganz bestimmte körperliche Wirkungen sollen jedoch zu beobachten sein. Der Text sagt:

Wenn der Körper schlank, das Gesicht durchsichtig wird, Anahatanada sich offenbart und die Augen klar sind, der Körper gesund, Bindu (der Samen) unter Kontrolle ist, der Appetit sich steigert und die Nadis gereinigt sind, dann sind dies die Zeichen der Vollendung im Hatha-Yoga²⁸.

²⁷ Shiva-Samhita III, 47

²⁸ Hatha-Yoga-Pradipika II, 78. Vgl. Shiva-Samhita III, 43-48: «... aus der

Ich hatte mich immer in gutem körperlichen Zustand gehalten; es ist daher schwierig, bestimmte Ursachen für solche Ergebnisse anzuführen. Zwar stellten sich diese körperlichen Wirkungen in meinem Falle ein, aber ich kann keine von ihnen irgendeiner bestimmten Übung zuschreiben.

Vollendung im Pranayama folgt Minderung des Schlafes, des Kotes und des Urins. Der die Wahrheit erkennende Yogi wird frei von Krankheit, Sorge oder Betrübnis; er hat niemals übelriechende Ausdunstungen, Speichel und Eingeweidewürmer. Wenn im Körper des Übenden keinerlei Vermehrung von Schleim, Wind und Galle stattfindet, kann er ungestraft in seiner Kost und in allem übrigen unregelmäßig sein. Keine schädlichen Folgen werden «ich einstellen, ob er nun sehr viel Nahrung, sehr wenig oder gar keine Nahrung zu sich nimmt. Durch die Kraft beständigen Ubens erlangt der Yogi Bhuchari-Siddhi (Bewegen auf der Erde), er bewegt sich wie ein Frosch, der über den Boden hüpft, wenn er durch Händeklatschen verscheucht wird.« - Viele dieser Anzeichen habe ich an mir beobachten können.

MUDRAS

Besondere Techniken sind notwendig, um die »geistige Kraft« zu wecken, die nach der Theorie des Hatha-Yoga im Menschen verborgen liegt¹. Diese subtile Kraft heißt Kundalini2 und soll sich in einem ruhenden Zustand befinden. Zweck und Ziel des Hatha-Yoga ist es, diese Kraft zu beleben oder zu »erwecken«. Wenn der Schüler seinen Organismus gereinigt und Kontrolle über seinen Atem gewonnen hat, lehrt ihn sein Guru diese »Mudras« genannten Techniken³.

Den Zweck und die Bedeutung der Mudras erklärt der Text in typisch allegorischer Weise.

Wie der Schlangenfürst die Erde mit all ihren Bergen und Wäldern trägt, so ruhen alle Tantras (Yoga-Lehren) auf der Kundalini. Wenn die schlafende Kundalini durch die Gunst eines Guru erwacht, dann wer den alle Lotusse (in den sechs Chakras oder Zentren) und alle Knoten durchbrochen. Sushumna (Shunya-Padavi) wird dann zur Hauptstraße für den Weg des Prana, der Geist wird frei von allen Verbindungen (mit der Sinnenwelt), und Tod wird vereitelt. Sushumna, Shunya-Padavi, Brahma-Randhra, Maha-Patha, Shmashana, Shambhavi, Madhya-Marga sind Namen für ein und dasselbe. Um daher diese Göttin zu erwecken, die am Eingang von Brahma-Dvara (dem großen Tor) schläft, übe man Mudras. Maha-Mudra, Maha-Bandha, Maha-Vedha,

- 1 Siehe Serpent Power das Kapitel "The Theoretical Basis of Yoga«.
- 2 Ebenda, das Kapitel »Embodied Comdousness«. Siehe ebenso Briggs, Co-raknath and the Kanphata Yogi», Seite 308 ff.
- 8 Da» Wort »Mudra« bedeutet »versiegeln, verschließen«. Die verschiedenen Übungen sind Techniken, um die Luft im Körper einzuschließen. Ein anderer Ausdruck, der in Verbindung mit diesen Praktiken gebraucht wird, ist »Bandha« und heißt soviel wie »binden, festmachen oder zurückhalten«. Die Unterscheidung ist theoretisch und braucht nicht zu verwirren, denn sie sind ein und dasselbe.

Khecari, Uddiyana-Bandha, Mula-Bandha, Jalandhara-Bandha, Viparita-Karani, Vajroli und Shakti-Calani. Dies sind die zehn Mudras, die Alter und Tod vernichten. Sie sind von Adi-Natha (Shiva) erklärt worden und verleihen acht Arten von göttlichem Reichtum. Sie werden geschätzt von allen Siddhas (Vollendeten) und sind selbst von den Maruts schwer zu erreichen. Diese Mudras sollen wie ein Juwelenkästchen sorgfältig geheimgehalten und um keinen Preis je mandem mitgeteilt werden, geradeso wie Mann und Weib ihren Ver kehr geheimhalten⁴.

Jede Mudra hat ihre besondere Bestimmung. Man braucht sie in der Praxis nicht alle anzuwenden, tut aber gut daran, sich

4 Hatha-Yoga-Pradipika III, 1-9. Vgl. Gheranda-Samhita III, 1-8: »Es gibt fünfundzwanzig Mudras, deren Anwendung dem Yogi Vollendung verleiht. Es sind: 1. Maha-mudra, 2. Nabho-mudra, 3. Uddiyana, 4. Jalandhara, 5. Mula-bandha, 6. Mahabandha, 7. Mahavedha, 8. Khecari, 9. Viparitakarani, 10. Yoni-mudra, 11. Vajroli-mudra, 12. Shakticalani, 13. Tadagi, 14. Manduki, 15. Shambhavi, 16. Pancadharana (fünf Dharanas), 21. Ashvini, 22. Pashini, 23. Kald, 24. Matangi und 25. Bhujangini.«

Vgl. Shiva-Samhita IV, 12-15: »Nun will ich dir das beste Mittel nennen, um Vollendung im Yoga zu erreichen. Der Erfahrene soll es geheimhalten. Es ist der unerreichbare Yoga. Wenn die schlafende Göttin Kundalini durch die Gunst des Guru erweckt wird, dann werden alsbald alle Lotusse und Fesseln durchbrochen. Darum, um diese im Munde des Brahmarandhra (der innersten Höhlung der Sushuma) schlafende Göttin zu erwecken, übe man die Mudras mit großer Sorgfalt. Von den vielen Mudras sind die folgenden zehn die besten: 1. Mahamudra, 2. Mahabandha, 3. Mahavedha, 4. Khecari, 5. Jalandhara, 6. Mulabandha, 7. Viparitakarana, 8. Uddana, 9. Vajroli und 10. Shakticalana.« Die weiteren in der Gheranda-Samhita erwähnten Mudras erläutere ich in entsprechender Reihenfolge.

Vgl. Gheranda-Samhita III, 94-100: »Somit, o Canda-Kapali, habe ich dir das Kapitel über die Mudras vorgetragen. Es wird von allen Vollendeten hoch geschätzt und vernichtet Alter und Tod. Es soll nicht unterschiedslos gelehrt werden, weder einen verderbten Menschen, noch einen, dem es an Glauben fehlt; dies Geheimnis soll mit großer Sorgfalt gehütet werden; es ist selbst für die Devas schwer zu erreichen. Diese Mudras, die Glück und Befreiung verleihen, sollen einen aufrichtigen, ruhigen und friedfertigen Menschen gelehrt werden, der seinem Lehrer ergeben und aus guter Familie ist. Diese Mudras vernichten alle Krankheiten und vermehren das Verdauungsfeuer. Wer sie täglich übt, zu dem kommen weder Tod noch Alter usw., er braucht weder Feuer, noch Wasser, noch Luft zu fürchten. Husten, Asthma, Milzvergrößerung, Aussatz, zwanzig Arten von Schleimstörungen werden durch die Anwendung dieser Mudras unfehlbar beseitigt. Was soll ich dir noch weiter sagen, o CandaP Kurzum, es gibt nichts in dieser Welt, was so schnell Vollendung verleiht wie die Mudras.«

mit ihnen vertraut zu machen. Ich führe daher die hauptsächlichen Beschreibungen und Kommentare an, die unser Text gibt, und berichte dazu von meinen persönlichen Erfahrungen. Der Text beginnt mit Maha-Mudra (siehe Tafel 5 unten).

Die Ferse des linken Fußes drücke man an die Yoni (Peri-neum, Damm), strecke den rechten Fuß aus und erfasse seine große Zehe fest mit den Händen. Durch Verschließen des Halses mittels Jalandhara wird die Luft oben angehalten. Wie eine mit einem Stock geschlagene Schlange gerade wird wie ein Stock, so wird die Shakti (Sushumna) auf der Stelle gerade. Dann stoße man die Luft recht langsam, nicht ungestüm aus. Dies nennen die Besten der Weisen Maha-Mudra. Diese Maha-Mudra ist von großen Meistern gelehrt worden. Sie vernichtet große Übel, Schmerzen und Tod, und wird daher von den Weisen Maha-Mudra genannt. Hat man mit der linken Seite des Kör pers geübt, so übe man mit der rechten, und wenn die Zahl auf beiden Seiten gleich wird, dann höre man auf. Bei dieser Übung ist keine Nahrung zuträglich oder schädlich, denn diese Mudra macht die schädlichen Wirkungen aller Rasas (Chemikalien) zunichte. Selbst die tödlichsten Gifte wirken wie Nektar. Schwindsucht, Aussatz, Kolik und Verdauungsstörungen - alle diese Leiden werden durch die An wendung von Maha-Mudra beseitigt. Von dieser Maha-Mudra heißt es, daß sie die Menschen zu großem Erfolg (Siddhi) führt. Sie soll sorgfältig geheimgehalten und nicht allen und jedem gezeigt werden⁵.

5 Hatha-Yoga-Pradipika III, 10-18. Vgl. Gheranda-Samhita III, 6-8: »Man drücke die linke Ferse sorgfältig an den After, strecke das rechte Bein, erfasse die Zehen mit den Händen, ziehe den Hals zusammen und richte den Blick auf die Stelle zwischen den Augenbrauen. Dies nennt der Weise Maha-mudra. Die Anwendung von Maha-mudra heilt Schwindsucht, Verstopfung, Milzvergrößerung, Verdauungsstörungen und Fieber - sie heilt überhaupt alle Krankheiten.« - Ich sollte beim Lernen mit den Beinen abwechseln.

Vgl. *Shiva-Samhita IV*, 16-20: »Nun, mein Lieber, will ich dir die Maha-mudra beschreiben, durch deren Kenntnis die alten Weisen, Kapila und andere, Vollendung im Yoga erlangt haben. Nach den Anweisungen des Guru drücke man die Ferse des linken Fußes leicht gegen den Damm, strecke den rechten Fuß aus und halte ihn mit den beiden Händen fest. Hat man die neun Tore (des Körpers) geschlossen, so lege man das Kinn an die Brust. Dann konzentriere man die Schwingungen des Geistes, atme Luft ein und halte sie durch

Hierzu ein paar Erläuterungen, die mir mein Lehrer gab. Die Technik ist einfach. Man setzt sich mit nach vorn ausgestreckten Beinen auf den Boden, dann legt man die Ferse des linken Fußes an den Damm. Als nächstes faßt man den großen Zeh des rechten Fußes und beugt sich nach vorn, bis die Stirn auf dem Knie des gestreckten Beines ruht. Statt den großen Zeh zu fassen, ist es auch zulässig, beide Hände um den Fußballen zu verschränken. Zu Anfang durfte ich die Knöchel umfassen. In dieser Stellung atmet man ein und hält den Atem wie bei allen Atemübungen an. Während des Atemanhaltens sollen andere Mudras angewandt werden, um die Luft einzuschließen und einen inneren Druck auszuüben. Dies geschieht durch Kinn-Verschluß*, Uddiyana⁷ und Kontraktion der After-Schließmuskeln⁸. Dann werden die Augen geschlossen und die Gedanken auf die Stelle zwischen den Augenbrauen konzentriert. In dieser Stellung sollen die verschiedenen inneren Lichter erscheinen, auf die ich später nach Beschreibung der körperlichen Techniken zu sprechen komme. Nach dem Atemanhalten mit gestrecktem rechten Bein sollte ich die Beine wechseln und den Atem ebensooft mit gestrecktem linken Bein anhalten.

Kumbhaka an. Das ist die Maha-mudra, die in allen Tantras geheimgehalten wird. Der Yogi soll sie zuerst auf der linken, dann auf der rechten Seite üben und muß auf alle Fälle im Pranayama - der Regulierung seines Atems - sicher sein. Auf diese Weise kann selbst der unglücklichste Yogi Vollendung erlangen. Durch dieses Mittel werden alle Gefäße des Körpers belebt und zur Tätigkeit angeregt, das Leben wird verlängert, das Alter aufgehalten, und alle Sünden werden getilgt. Alle Krankheiten werden geheilt und das Verdauungsfeuer vermehrt. Es gibt dem Körper makellose Schönheit und vernichtet Alter und Tod. Alle Früchte des Begehrens und alle Freuden werden erlangt, und die Sinne werden besiegt. Der in Meditation versunkene Yogi erwirbt durch Übung alle oben erwähnten Dinge. Darum zögere man nicht, diese Mudra zu üben. Sie soll mit größter Sorgfalt geheimgehalten werden. Der Yogi, der sie beherrscht, überquert das Meer der Welt. Diese von mir beschriebene Mudra erfüllt dem Erfahrenen alle Wünsche; sie soll im Verborgenen geübt werden und darf nicht all und jedem gezeigt werden.«

6 Siehe unten Seite 87-88

7 Siehe unten Seite 47-49

S Siehe unten Seite 86-87

Die nächste Übung ist Maha-Bandha.

Man drücke die linke Ferse an den Damm und lege den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel. Man ziehe die Luft ein, drücke das Kinn gegen die Brust, presse die Luft zusammen und konzentriere den Geist auf die Mitte der Augenbrauen oder auf die Sushumna (Wirbelsäule). Hat man die Luft solange wie möglich angehalten, so stoße man sie langsam aus. Wenn man dies auf der linken Seite geübt hat, übe man es auch auf der rechten. Dieser Maha-Bandha verleiht wahrlich große Siddhis. Maha-Bandha ist das wirksamste Mittel, die Schlinge des Todes abzuschneiden. Er bewirkt die Vereinigung der Triveni (Ida, Pingala, Sushumna) und führt den Geist zu Kedra (der Stelle zwischen den Augenbrauen, die der Sitz Shivas ist)⁹.

Zusätzlich zu dem im Text Angegebenen lernte ich noch zwei ergänzende Techniken. Während des Atemanhaltens sollte ich die Baucheingeweide wie bei Uddiyana an die Wirbelsäule heranziehen und dann kräftig die Muskeln des Mastdarms betätigen. Die Kontraktionen der After-Schließmuskeln sollten so lange fortgesetzt werden, bis es zuletzt möglich wurde, Luft einzuziehen und sie zu den Eingeweiden zu befördern. Ich fand keine besonderen Schwierigkeiten dabei, aber es dürfte

9 Hatha-Yoga-Pradipika III, 19-24. Vgl. Gheranda-Samhita III, 18-20: »Man verschließe die Afteröffnung mit der Ferse des linken Fußes, drücke diese Ferse sorgfältig mit dem rechten Fuß, bewege langsam die Muskeln des Mastdarms, ziehe langsam die Muskeln der Yoni (des Damms) zusammen und halte den Atem durch Jalandhara an. Dies wird Mahabandba genannt. Der Mahabandha ist der größte Bandha, er vernichtet Alter und Tod: mit Hilfe dieses Bandha erreicht ein Mensch alles, was er wünscht.«

Vgl. *Siva-Samhita* IV, 21-22: »Hat man dann (nach Mahamudra) den (rechten) Fuß ausgestreckt, so lege man ihn auf den (Unken) Schenkel, ziehe den Damm zusammen und ziehe den Apana-Vayu aufwärts, vereinige ihn mit dem Samana-Vayu und lenke den Prana-Vayu abwärts; dann verbinde der weise Yogi sie zu dritt im Nabel (d. h. Prana und Apana sollen mit Samana im Nabel vereinigt werden). Jetzt habe ich dir den Mahabandha erklärt, der den Weg zur Befreiung zeigt. Durch ihn werden alle Körpersäfte des Yogi dem Kopfe zu getrieben. Dies soll sehr sorgfältig, mit beiden Füßen abwechselnd, geübt werden. Durch die Übung gelangt der Wind in den mittleren Kanal der Sushumna; dadurch wird der Körper gekräftigt, die Knochen werden fest zusammengefügt, und das Herz des Yogi wird voller Frohsinn. Durch diesen Bandha erlangt der große Yogi alles, was er wünscht.«

praktisch unmöglich sein, solange man die in den früheren Stadien verlangten Techniken nicht vollkommen beherrscht. Hier mußte ich ferner den wechselnden Atem anwenden und wie bei Maha-Mudra auf beiden Seiten üben. Die Bedeutung der nächsten Übung geht aus der Art hervor, wie sie im Text eingeführt wird.

Wie Schönheit und Lieblichkeit einer Frau nichts nützen ohne einen Mann, so sind Maha-Mudra und Maha-Bandha nutzlos ohne Maha-Vedha. Im Maha-Bandha sitzend, ziehe der Yogi die Luft ein und konzentriere seinen Geist. Die Bewegungen der Vayus (Prana und Apana) sollen durch den Kinn-Verschluß angehalten werden. Beide Hände flach auf den Boden stützend, erhebe er sich etwas und schlage mit dem Gesäß sanft auf den Boden. Die Luft verläßt beide Wege (Ida und Pingala) und strömt in den mittleren (Sushumna). Die Vereinigung von Ida, Pingala und Agni wird bewirkt, um Unsterblichkeit zu erlan gen. Wenn die Luft wie tot wird (indem sie ihren Weg durch Ida und Pingala verläßt, d. h. wenn sie eingeschlossen wurde), soll sie langsam ausgestoßen werden. Die Anwendung dieses Maha-Vedha verleiht großen Siddhi (Erfolg), vernichtet Alter, graues Haar und Zittern des Körpers, und wird daher von den besten Meistern geübt. Diese drei sind große Geheimnisse. Sie vernichten Alter und Tod, steigern den Appetit und verleihen übernatürliche Kräfte. Sie sollen täglich achtmal alle drei Stunden ausgeführt werden. Sie vermehren die Zahl der guten Handlungen und vermindern die bösen. Gut unterwiesene Leute sollen mit ihrer Übung zunächst ganz allmählich beginnen¹⁰.

10 *Hatha-Yoga-Pradipika* III, 25-31. Vgl. Gheranda-Samhita III, 21-24: »Wie Schönheit und Anmut der Frauen ohne Mann vergebens sind, so auch Mula-bandha und Mahabandha ohneMahavedha. Man sitze zuerst in der Mahabandha-Stellung und halte den Atem durch Uddana-Kumbhaka an. Dies nennt man den Mahavedha, der den Yogins Vollendung verleiht. Der Yogin, der täglich Mahabandha und Mulabandha in Verbindung mit Mahavedha übt, ist der beste der Yogins. Er braucht den Tod nicht zu fürchten, und das Alter kommt nicht zu ihm. Dieser Vedha soll von den Yogins sorgfältig geheimgehalten werden.« Vgl. *Shiva-Samhita* IV, 23-30: »O Göttin der drei Welten! Wenn der Yogi bei Ausführung des Mahabandha den Prana- und Apana-Vayu vereinigt, die Ein-

Statt in der für Maha-Bandha beschriebenen Stellung sollte ich im Padmasana sitzen, dann einatmen, den Atem anhalten und das Kinn anziehen. Während ich den Atem anhielt, mußte ich After und Nabel zusammenziehen und gleichsam versuchen, sie einander näherzubringen. Als nächstes mußte ich den Körper vom Boden heben und ihn sanft wieder herabfallen lassen, um ihm eine leichte Erschütterung zu geben. Ich wurde ermahnt, stets behutsam vorzugehen, wenn die Luft eingeschlossen war, da immer die Gefahr bestehe, sie in Kanäle zu leiten, wo sie schädlich wirken könne. Ich befolgte diese Warnung und kann über keine nachteiligen Folgen berichten. Wenn der Atem nicht länger angehalten werden kann, entspannt man die Afterschließmuskeln und Bauchmuskeln, hält aber weiter das Kinn angezogen und läßt dabei ganz langsam die Luft heraus. Die Wirksamkeit dieser Mudras kann sich erst erweisen, wenn man seinen Pranayama entwickelt hat, und auch dann ist es notwendig, sie eine Zeitlang regelmäßig zu üben, bevor sich ihre Wirkungen bemerkbar machen. Von einigen Lehrern wird allerdings behauptet, es genügten einige wenige von ihnen, um den Körper gesund zu erhalten. Ich habe sie immer in Verbindung mit Pranayama geübt und kann über ihre speziellen Vorzüge nichts berichten. Sie haben die Aufgabe, bestimmte geistige Zustände herbeizuführen, von denen später die Rede sein wird.

Die vierte im Text angeführte Mudra wird ausführlich beschrieben.

Die Khecari-Mudra (den Raum durchstreifen, fliegen - eine

geweide mit Luft füllt und sie langsam dem Gesäß zutreibt, wird das Maha-vedha genannt. Hat der beste der Yogis durch des Vayu Hilfe mit diesem Bohrer den Knoten auf dem Pfade der Sushumna durchbohrt, so durchbohre er den Knoten des Brahman. Wer diesen Mahavedha mit großer Verschwiegenheit übt, erlangt Vayu-Siddhi (Macht über den Wind). Er vernichtet Alter und Tod. Mahamudra und Mahabandha werden vergeblich, wenn ihnen nicht Mahavedha folgt, darum übe der Yogi alle diese drei nacheinander mit großer Sorgfalt. Wer diese drei täglich viermal mit großer Sorgfalt übt, besiegt unfehlbar in sechs Monaten den Tod. Nur der Siddha kennt die Bedeutung dieser drei und kein anderer; der Erfahrene, der sie kennt, erreicht alle Vollendung. Dies soll der Übende, der Kräfte zu gewinnen sucht, sehr geheimhalten; sonst ist es gewiß, daß die begehrten Kräfte niemals durch Anwendung von Mudras erlangt werden können.«

übernatürliche Kraft der Yogis) wird ausgeführt, indem man die Zunge nach hinten legt, sie in die Rachenhöhle steckt und dabei den Blick auf die Stelle zwischen den Augenbrauen richtet. Um dies zu erreichen, wird die Zunge durch Einschneiden des Zungenbändchens, durch Bewegen und Ziehen verlängert. Wenn sie die Stelle zwischen den Augenbrauen berühren kann, dann kann Khecari ausgeführt werden. Man nehme ein scharfes, glattes und sauberes Instrument, von der Form eines Kaktusblattes, und schneide das Zungenbändchen jedes mal ein wenig (etwa ein Haarbreit) ein. Dann reibe man Steinsalz und gelbe Myrobalane (beides pulverisiert) ein. Nach sieben Tagen mache man wieder einen haarbreiten Einschnitt. Auf diese Weise verfahre man regelmäßig sechs Monate lang. Nach sechs Monaten wird das Zungenbändchen vollkommen durchschnitten sein. Hat man die Zunge nach hinten gelegt, so halte man sie an den drei Pfaden (Speiseröhre, Luftröhre und Gaumen) fest. Auf diese Weise entsteht die Khecari-Mudra und wird Vyoma-(Him-mel)Chakra genannt. Der Yogi, der eine Minute lang mit nach hinten gelegter Zunge dasitzt, wird vor Giften, Krankheiten, Tod, Alter usw. bewahrt. Wer die Khecari-Mudra kennt, wird nicht von Krankheit, Tod, Erschöpfung, Schlaf, Hunger, Durst und Ohnmacht heimgesucht. Wer Khecari-Mudra kennt, wird nicht von Krankheiten geplagt, nicht von Karmas befleckt und nicht von Zeit umgarnt¹¹.

11 Hatha-Yoga-Pradipika III, 32-40. Vgl. Gheranda-Samhita III, 25-28: »Man schneide die untere Sehne der Zunge ein und bewege die Zunge beständig, reibe sie mit frischer Butter ein und ziehe sie mit einem eisernen Instrument heraus (um sie zu verlängern). Wenn man das beständig ausführt, wird die Zunge lang, und wenn sie die Stelle zwischen den Augenbrauen erreicht, dann ist die Khecari vollendet. Dann (wenn die Zunge verlängert ist) lege man sie nach oben und nach hinten, so daß sie den Gaumen berührt, bis sie zuletzt die sich zum Mund öffnenden Nasenlöcher erreicht. Diese Öffnungen schließe man mit der Zunge (um die Einatmung zu verhindern) und richte den Blick auf die Stelle zwischen den Augenbrauen. Das wird Khecari genannt. Durch diese Übung gibt es weder Ohnmacht, noch Hunger, noch Durst, noch Trägheit. Es entsteht weder Krankheit, noch Alter, noch Tod. Der Leib wird göttlich.«

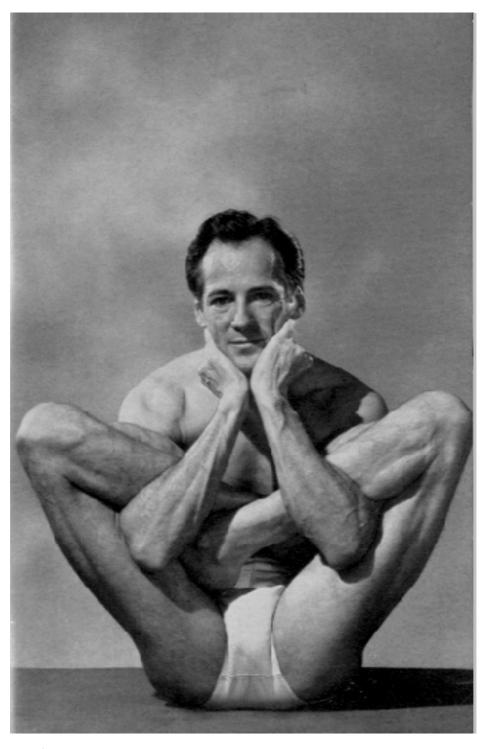
Vgl. *Shiva-Samhita* IV, 31-32: »An einem ungestörten Ort in der Vajrasana-Stellung sitzend richte der erfahrene Yogi seinen Blick fest auf die Mitte zwischen den beiden Augenbrauen; die Zunge nach hinten kehrend stecke er sie

Der Text fährt fort, die Khecari-Mudra zu rühmen. Idi möchte diese ganze Stelle zitieren, um dem Leser eine Vorstellung von der dunklen und geheimnisvollen Art zu geben, in der

Der Text fährt fort, die Khecari-Mudra zu rühmen. Idi möchte diese ganze Stelle zitieren, um dem Leser eine Vorstellung von der dunklen und geheimnisvollen Art zu geben, in der diese Dinge in der traditionellen Literatur behandelt werden, und ebenso von den Problemen, den Sinn dieser Lehren herauszufinden.

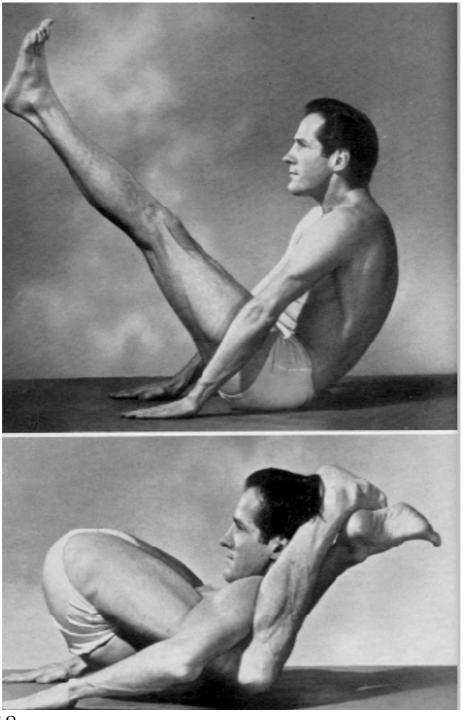
Die Siddhas haben diese Mudra Khecari genannt, weil der Geist und die Zunge dabei Akasha (Äther) erreichen. Wenn die Höhlung hinter dem weichen Gaumen durch Khecari zugestopft wird, kann Bindu (Samen) selbst bei der Umarmung einer Frau seinen Platz nicht verlas sen. Der Yogi, der mit nach hinten gelegter Zunge Somarasa (Lebensflüssigkeit) trinkt und den Geist konzentriert, besiegt den Tod ohne Zweifel innerhalb von vierzehn Tagen. Wenn der Yogi, dessen Körper voll Somarasa ist, von Takshaka (Schlange) gebissen wird, kann ihr Gift seinen Körper nicht durchdringen. Wie Feuer das Holz nicht verläßt und Licht nicht den Öldocht, so verläßt die Seele nicht den Körper, der voll des vom Soma (»Mond«-Zentrum der Lebens flüssigkeit im Kopfe) ausgeschiedenen Nektars ist. Wer das Fleisch der Kuh ißt und täglich den Unsterblichkeitssaft trinkt, den halte ich für einen Menschen aus guter Familie. Andere sind nur eine Schande für ihre Familien. Das Wort Go (Kuh) bedeutet Zunge; Essen bedeutet", sie in die Rachenhöhle stecken. Unsterblichkeitssaft ist der Nektar, der vom Mond (Chandra auf der linken Seite der Stelle zwi schen den Augenbrauen) ausgeschieden wird. Er wird hervorgebracht durch das Feuer, das das Eindringen der Zunge erzeugt. Wenn die Zunge mit ihrer Spitze die Höhlung berühren kann, von der die Lebensflüssigkeit herabtropft, die salzig, bitter, sauer, milchig und ähnlich zerlassener Butter und Honig ist, kann man Krankheiten vertreiben, Alter vernichten, einen bewaffneten An-

in die Höhlung unter dem Kehldeckel und lege sie mit großer Sorgfalt an die Mündung des Nektarquells (d. h. verschließe den Luftweg). Diese von mir auf Bitten meiner Getreuen beschriebene Mudra ist die Khecari-Mudra. Wisse, mein Lieber, daß dies die Quelle allen Erfolges ist; trinkt man in täglicher Übung den Nektar, so erlangt man Vigraha-Siddhi (Macht über den Mikrokosmos).«

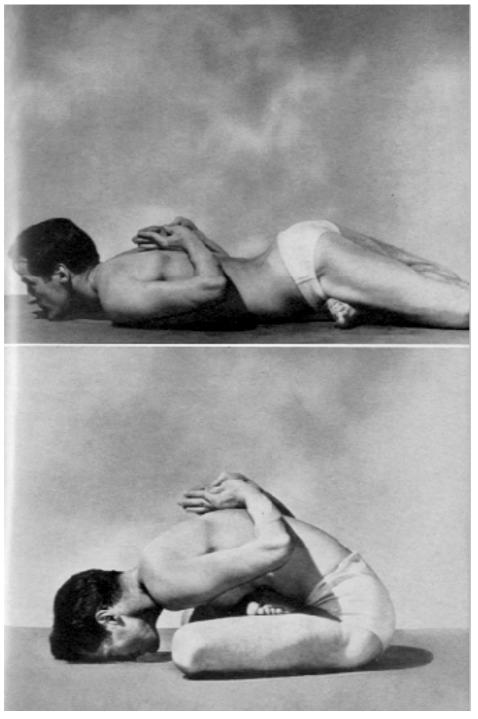


17

Uttanakurmakasana



18 oben: Vajroli-Mudra unten: Pashini-Mudra Schlingen-Mudra



19 oben: *Padmasana* Lotus-Stellung (eine Abwandlung) unten: *Yogasana* Yoga-Stellung





20 oben: unten:

Shirshasana Shirshasana

Kopfstand mit gesenkten Beinen Kopfstand im Padmasana

griff abwehren und Feen anziehen. Wer mit Hilfe des Prana den klaren Saft des Mondsaftes (Soma) trinkt, der vom Gehirn auf den sechzehn blättrigen Lotus (im Herzen) herabtropft, während er die Zunge in die Rachenhöhle steckt und über die große Kraft Kundalini meditiert, wird frei von Krankheit und körperlich zart wie ein Lotusstengel, und der Yogi lebt ein sehr langes Leben. An der Spitze der Wirbelsäule, in einer Höhlung verborgen, ist der Somarasa (Chan-dra-Nektar); der Weise, dessen Verstand nicht von Raja- und Tama-Gunas unterdrückt wird, sondern in dem Sattva-Guna vorherrscht, sagt, darin weilt Atman (Universalgeist). Es ist der Ursprung der abwärtssteigenden Ida-, Pingala- und Sushumna-Nadis, welche Ganga, Yamuna und Sarasvati sind. Aus diesem Chandra fließt die Essenz, die beim Verlas sen des Körpers zum Tode des Menschen führt. Sie soll daher am Vergießen gehindert werden¹². Khecari-Mudra ist ein sehr gutes Mittel zu diesem Zweck. Es gibt kein anderes Mittel, dieses Ziel zu errei chen. Diese Höhlung erzeugt Wissen und ist die Quelle der fünf Strö me (Ida, Pingala usw.). In diesem farblosen leeren Raum kommt die Khecari-Mudra zustande. Es gibt nur einen Keim, der das ganze All aus sich erzeugt, und es gibt nur eine, Khecari genannte Mudra. Es gibt nur einen absoluten Gott, und es gibt nur einen, Manon-mani genannten Zustand¹³.

12 Es würde zu weit führen, die in dieser Stelle enthaltene komplizierte Mythologie zu erklären oder die physiologischen Vorgänge aufzuzeigen, die sie symbolisiert. Siehe hierzu Briggs, *Goraknath and the Kanphata* Yogis, Kap. XV, und Rele, *The Mysterious Kundalini*.

13 Hatha-Yoga-Pradipika III, 41-53. Vgl. Gheranda-Samhita III, 29-32: »Der Körper kann weder vom Feuer verbrannt, noch von der Luft ausgetrocknet, noch vom Wasser benetzt, noch von Schlangen gebissen werden. Der Körper wird schön, Samadhi wird sicherlich erreicht, und die Zunge, die die Öffnungen im Gaumen berührt, trinkt den Nektar. Verschiedenerlei Säfte werden hervorgebracht, Tag für Tag verspürt der Mensch neue Empfindungen; zuerst einen salzigen, dann einen alkalischen, dann einen bitteren, dann einen zusammenziehenden Geschmack, dann den Geschmack von Butter, dann von Ghee, dann von Milch, dann von Quark, dann von Buttermilch, dann von Palmensaft, dann von Honig, und zuletzt entsteht der Nektar-Geschmack.« Vgl. Shiva-Samhita IV, 33-37: »Ob rein oder unrein, in welchem Zustand man sein mag, wer Vollendung in Khecari erlangt, wird rein. Daran gibt es keinen

Abgesehen von aller allegorischen Verherrlichung ist Khecari-Mudra eine sehr wichtige Technik für die Praxis der höher entwickelten Yogastufen und soll daher gelernt werden. Diese Mudra ist offensichtlich im Zusammenhang mit der Atemkontrolle (siehe oben Seite 68) von Bedeutung, aber wie die eben zitierten Stellen zeigen, hat sie wegen des Zusammen-strömens von Kräften im »Chakra« des Kopfes einen zentralen Platz in der Yoga-Lehre. Ihre hier mythologisch angedeutete Hauptbestimmung ist es, die »Lebensflüssigkeit« im Kopf am Herabtropfen (»Vergießen«) in die niedrigeren »Chakras« zu hindern.

Der Vorgang an sich ist einfach genug. Ich begann damit, die Zunge zu »melken«. Dies geschieht, indem man sie wäscht und dann mit einem Leinentuch festhält. Jedes beliebige Stück Stoff kann dazu verwendet werden, aber ich fand Leinen am geeignetsten. Wenn die Zunge trocken genug geworden ist, kann sie mit der bloßen Hand angefaßt werden, aber das geringste bißchen Speichel macht es unmöglich, sie ohne Zuhilfenahme eines Tuches festzuhalten. Ich zog sie gerade heraus und dann von einer Seite zur anderen, soweit es ging. Das machte ich regelmäßig zweimal am Tage zehn Minuten lang. Nach ein paar Wochen bemerkte ich, daß das Zungenbändchen durch das Ziehen über die Schneidezähne nachzugeben begann; da ich aber den Vorgang beschleunigen wollte, nahm ich eine Rasierklinge zu Hilfe. Jeden Morgen zog ich die Klinge über das Zungenbändchen, bis Blut kam. Es tat nicht weh, und das Bluten hörte auf, bevor ich mit dem Melken zu Ende war. Am nächsten Morgen hatte die Wunde zu heilen begonnen, und es

Zweifel. Wer sie nur einen Augenblick ausführt, überquert du große Meer der Sünden, und wenn er die Freuden der Deva-Welt genossen bat, wird er in eine vornehme Familie geboren. Wer diese Khecari-Mudra ruhig und ohne Nachlässigkeit ausübt, für den zählen die Perioden von hundert Brahmas wie Sekunden. Wer diese Khecari-Mudra nach den Unterweisungen seines Guru lernt, erreicht das höchste Ziel, auch wenn er in große Sünden verstrickt ist. Diese Mudra, teuer wie das Leben, soll nicht jedermann gezeigt werden, sie soll mit großer Sorgfalt geheimgehalten werden. «Um zu verstehen, was mit Stellen wie »den Tod besiegen «oder »die Freuden der Deva-Welt genießen «gemeint ist, lese man *The Tibetan Book of the Dead* von W. Y. Evans-Wentz, in dem diese Fragen behandelt werden.

bildete sich ein leichter Schorf, den ich abkratzte; dann wiederholte ich das Verfahren vom vergangenen Tage. Ich lernte auch eine ergänzende Praktik zum Melken der Zunge. Um die Zunge in den Rachen hinunterzubekommen, ist es zuerst notwendig, den weichen Gaumen zu lockern. Dazu nimmt man am besten das Griffende eines gewöhnlichen Teelöffels und biegt es so weit um, daß es einen Haken bildet. Diesen führt man in den hinteren Teil des Rachens ein und zieht ihn nach vorn, bis er den Gaumenrüden faßt Wenn man ihn sicher im Griff hat, zieht man den Gaumen mehrmals nach der vorderen Mundpartie hin. Mit der Zeit wird diese Membrane so geschmeidig, daß es fast möglich ist, mit dem weichen Gaumen die Zähne zu berühren. Das übte ich täglich zehn Minuten nach dem Melken der Zunge.

Der Erfolg hängt von der Zeit ab, die man aufs Üben verwendet. Ich konnte es nach etwa vier Monaten bei einer täglichen Übungszeit von durchschnittlich zehn Minuten zustandebringen. Eine Zeitlang arbeitete ich zweimal am Tage zehn Minuten an jeder Übung, dann mußte ich aus bestimmten Gründen ein paar Tage in der Woche damit aussetzen. Manchmal konnte ich nur morgens fünf Minuten jeder Übung widmen und mußte auf die abendliche Wiederholung verzichten. Um die Zunge so weit zu verlängern, daß sie die Stelle zwischen den Augenbrauen berühren kann, bedarf es mehrere Jahre, doch braucht dies Ziel nicht auf einmal erreicht zu werden. Es genügt, soweit zu kommen, daß man die Zunge schlukken und sie dazu benutzen kann, den Atem in das gewünschte Nasenloch zu lenken oder ihn vollkommen anzuhalten. Während der Pranayama-Übungen ist es die gebräuchliche Praxis, die Luft durch Schlucken der Zunge einzuschließen; wer das nicht zustandebringt, kann aber auch einfach die Zunge nach oben biegen und sie fest gegen den harten Gaumen drücken¹⁴.

14 Siehe *Gheranda-Samhita* III, 9: »Welche Tätigkeit ein Yogi auch verrichten, wo er auch weilen mag, immer soll er seine Zunge nach oben (zum weichen Gaumen) strecken und den Atem anhalten. Dies ist die Nabho-Mudra, die die Krankheiten der Yogins vernichtet.« »Nabho« bedeutet »Himmel, Wolke, Dampf« und bezieht sich auf den mystischen Nektar, der sich im oberen Teil des Kopfes befinden soll. Die Übung dient ebenso wie andere dazu, den Fluß

Zu Anfang durfte ich der Zunge mit den Fingern in den Rachen nachhelfen, aber nach einiger Zeit war das nicht mehr nötig. Sobald ich die Zunge hinter den Gaumen legte, begann der Speichel ununterbrochen zu fließen. Auf diese Weise konnte ich den Zustand der Körperflüssigkeiten bestimmen. Zuerst waren sie dick, schwer und schleimig; zuletzt wurden sie klar und dünnflüssig. Unter meinen Arbeitsbedingungen war es mir nicht gut möglich, mehr zu tun als Veränderungen zu beobachten, die ich sehen und fühlen konnte. Wenn mir der Speichel im Mund zusammenlief, mußte ich meine Zunge hinter dem Gaumen hervorholen um zu schlucken. Später lernte ich zu schlucken, während die Zunge in ihrer Lage blieb, und schließlich brachte ich es in der Übung so weit, daß ich die Zunge stundenlang so liegenlassen konnte und sie nur herauszunehmen brauchte, wenn ich zu sprechen oder irgendeine andere Tätigkeit zu verrichten hatte, bei der diese Zungenstellung störte. Zur Wirksamkeit der Übung kann ich berichten, daß ich während ihrer Anwendung weder Hunger noch Durst verspürte. Eines der Probleme, die dem Lernenden bei den Yoga-Ubun-gen zu schaffen machen, ist die Frage, wie man seinen Hunger stillt, ohne den Organismus mit Nahrung zu überladen. Wenn ich diese Übung anwandte, war ich imstande, das quälende Hungergefühl zu unterdrücken, und brauchte nur zu der festgesetzten Zeit zu essen, ohne irgendwelche Reaktionen, wie sie sonst bei der kargen Kost zu erwarten gewesen wären. Auch für die Pranayama-Praxis wird diese Mudra benötigt. Wenn man den Atem einige Minuten angehalten hat, wird man durch einen natürlichen Reflexvorgang veranlaßt, wieder mit dem Atmen zu beginnen. Ich sollte diese Übung anwenden und fand, daß sie diesen mächtigen Drang überwinden half. Nach den Yogalehren ist der Nerv, der den Reflexvorgang kontrolliert, mit der Zunge verbunden, und durch eine solche Kon-

dieses »Nektars« anzuregen. Siehe ebenda, 62: »Man schließe den Mund, lege die Zunge an den Gaumen und koste langsam den Nektar, der vom tausendblättrigen Lotus (Nervenzentrum am Scheitel des Kopfes) fließt. Dies ist Manduld-Mudra (Frosch-Mudra).« - Ich lernte auch, die Zunge gegen den harten Gaumen zu drücken, ohne sie nach hinten zu legen. Für den Anfänger genügt das, aber später wird Khecari notwendig.

trolle der Zunge soll es möglich sein, diesen Nerv zu beeinflussen. Ob dies nun stimmt oder nicht, ich konnte jedenfalls feststellen, daß es mir mit Hilfe der Übung gelang, das Atembedürfnis zu überwinden. Ich mußte die Khecari-Mudra zugleich mit den Reinigungsübungen lernen, statt damit zu warten, bis sie während der letzten Stadien meines Trainings notwendig wurde. In Anbetracht der Zeit, die man zur Beherrschung der Technik braucht, kann ich diese Reihenfolge empfehlen.

Uddiyana wurde bereits früher beschrieben¹⁵. Die nächste Übung ist Mula-Bandha.

Mit der Ferse Yoni (den Damm) drückend, ziehe man den After zusammen und bringe den von Natur abwärts strebenden Apana gewaltsam zum Aufsteigen. Dies nennen die Yogis Mula-Bandha. Man drücke die Ferse fest gegen den After und ziehe die Luft immer wieder mit Gewalt hoch, bis sie aufwärts steigt. Prana und Apana, Nada und Bindu vereinigen sich auf diese Weise und gewähren unzweifelhaft Erfolg im Yoga. Durch die Vereinigung von Prana und Apana verringern sich Urin und Kot. Selbst ein alter Mann wird jung, wenn er diesen Mula-Bandha beständig übt Beim Aufsteigen gelangt der Apana in die Zone des Feuers (d. h. den Magen), und die von der Luft angefachte Feuerflamme wird größer. Feuer und Apana gehen dann zu dem von Natur heißen Prana, der das Körperfeuer hell entflammt. Die Kundalini, die die ganze Zeit geschlummert hat, wird durch dieses Feuer erhitzt und geweckt. Sie zischt und wird steif wie eine mit einem Stock geschlagene Schlange. Sie betritt die Brahma-Nadi, so wie eine Schlange ihre Höhle betritt. Darum soll der Yogi immer diesen Mula-Bandha üben¹⁶. Diese Mudra ist eines der wichtigsten Verfahren der Pranayama-Praxis. Nach meinen Unterweisungen ist das Wesentliche

15 Siehe oben Seite 47-49

18 Hatha-Yoga-Pradipika III, 60 -68, vgl. Gheranda-Samhita TU, 14-17: »Man drücke die Ferse des linken Fußes an die Gegend zwischen After und Scrotum und ziehe den Mastdarm zusammen; sorgfältig drücke man die Eingeweide nahe dem Nabel an die Wirbelsäule und lege die rechte Ferse an das Zeugungsorgan oder den Schamberg. Dies nennt man den Mula-Bandha, der das

der Übung die Kontraktion der Afterschließmuskeln, während die Baucheingeweide soweit wie möglich eingezogen werden. Ich sollte die Übung in jeder Stellung anwenden, wenn ich die Luft einschließen und inneren Druck erzeugen wollte; ich brauchte nicht die Siddhasana-Stellung einzunehmen und die Ferse gegen den Damm zu drücken. Daraus ist zu ersehen, daß wenn der Text Mula-Bandha empfiehlt, es immer nur bedeutet, den Bauch einzuziehen und den After zusammenzuziehen. Um dies mit der nötigen Kraft zu tun, soll man Uddiyana-Bandha und Ashvini-Mudra üben, die die Bauchbzw. Aftermuskeln ausbilden. Da ich diese beiden Übungen in den vorbereitenden Stadien gelernt hatte, fiel mir diese Technik nicht weiter schwer. Ashvini¹⁷ wird nicht als gesonderte Mudra aufgeführt, ist aber eine wichtige Technik und wird von allen Lehrern verlangt. Einige Übungen wie z. B. Basti lassen sich nur ausführen, wenn man Ashvini beherrscht. Der Zweck dieser Mudra ist es, die Mastdarm-Muskeln so zu kräftigen, daß man imstande ist, den Mastdarm willkürlich zu öffnen. Ich sollte dazu eine Stellung auf Ellbogen und Knien einnehmen. Man atmet aus und zieht den Nabel soweit wie möglich nach hinten gegen die Wirbelsäule; dann zieht man die Aftennuskeln zusammen und ver-

Alter vernichtet. Der Mensch, der das Meer des Samsara Überqueren will, gehe an einen einsamen Ort und übe diese Mudra im Verborgenen. Durch ihre Anwendung wird der Vayu-Prana unzweifelhaft beherrscht; man übe dies schwelgend, mit Sorgfalt und ohne Lässigkeit.«

Vgl. *Shiva-Samhita* IV, 41-44: »Man drücke die Ferse an den After und ziehe den Apana-Vayu kräftig aufwärts. Dies wird als Mula-Bandha bezeichnet und vernichtet Alter und Tod. Wenn der Yogi bei der Ausübung dieser Mudra den Apana mit dem Prana-Vayu vereinigen kann, dann wird sie natürlich zur Yoni-Mudra. Wer Yoni-Mudra erreicht hat, was kann der nicht in dieser Welt erreichen? In der Padmasana-Stellung sitzend, frei von Trägheit, verläßt der Yogi mittels dieser Mudra den Boden und bewegt sich durch die Luft. Wenn der weise Yogi das Meer der Welt überqueren will, übe er diesen Bandha im Verborgenen an einem einsamen Ort.«

17 Siehe *Gheranda-Samhita* III, SU-83: »Wenn man die Afteröffnung Immer wieder zusammenzieht und ausdehnt, wird das Ashvini-Mudra genannt. Sie erweckt die Shakti (Kundalini). Diese Ashvini ist eine große Mudra, sie beseitigt alle Krankheiten des Mastdarms und verhindert einen vorzeitigen Tod.«

sucht, Nabel und After einander näherzubringen. Nach einer kräftigen Kontraktion entspannt man die Muskeln und atmet von neuem. Durch wiederholte Übung dieser Kontraktion und Entspannung kann völlige Kontrolle über die Mastdarmr Muskeln erlangt werden. Mir wurde gesagt, ein normaler Mensch könne das in etwa zwei Wochen erreichen, wenn er täglich eine Stunde übt. Die Übung wurde mir erst zugewiesen, als ich Uddiyana und Nauli beherrschte, infolgedessen war ich imstande, sie nach ein paar Versuchen auszuführen. Zuletzt bereitete es mir keine Schwierigkeit, den Mastdarm ohne Atemanhalten offen zu halten.

Jalandhara-Bandha wird wie folgt beschrieben.

Man ziehe den Hals zusammen und drücke das Kinn fest gegen die Brust. Dieser Bandha wird Jalandhara genannt und vernichtet Alter und Tod. Er verstopft die Öffnung (Höhlung) der Gruppe Nadis, durch die der Saft vom Himmel (dem Soma oder Chandra im Gehirn) herab fällt. Im Jalandhara-Bandha, durch vollkommenes Zusammenziehen des Halses, fällt der Nektar nicht in das Feuer (den im Nabel gelege nen Surya), und die Luft wird nicht unruhig. Durch Zusammenziehen des Halses schließe man fest die beiden Nadis. Dies heißt der mittle re Kreis oder Mittelpunkt (Madhya-Chakra) und verbindet die sech zehn Adharas (d. h. lebenswichtigen Teile)¹⁸. Durch Aufwärtsziehen des Mula-sthana (After) führe man Uddhiyana-Bandha aus und lenke den Luftstrom durch Schließen von Ida und Pingala zur Su-shumna. Der Prana wird dadurch still und reglos, und es gibt weder Tod noch Alter, noch Krankheit usw. Diese drei Bandhas¹⁹ sind die besten von allen und sind von den Meistern geübt worden. Von allen Mitteln zum Erfolg im Hatha-Yoga sind sie den Yogis als die wichtigsten bekannt. Der

18 *Hatha-Yoga-Pradipika* III, 72, Anmerkung: »Die von berühmten Yogis genannten sechzehn lebenswichtigen Teile sind 1. der Daumen, 2. die Fußknöchel, 3. die Knie, 4. die Schenkel, 5. die Vorhaut, 9. das Zeugungsorgan, 7. der Nabel, 8. das Herz, 9. der Nacken, 10. der Hals, 11. der Gaumen, 12. die Nase, 13. die Mitte der Augenbrauen, 14. die Stirn, 15. der Kopf und 16. das Brahma-randhra.«

19 Die drei Bandhat sind: Mula-Bandha, Uddiyana-Bandha und Jalandhara.

ganze Nektar, der vom Soma (Chandra) ausgeschieden wird und gött liche Eigenschaften besitzt, wird vom Surya verschlungen, und der Körper wird dadurch alt. Um dem abzuhelfen, wird die Öffnung des Surya durch treffliche Mittel vermieden. Das läßt sich am besten durch Unterweisung von einem Guru lernen, nicht aber durch eine Million Erörterungen²⁰.

Die Bedeutung von Jalandhara-Bandha kann nicht genug betont werden. Er ist allgemein als »Kinn-Verschluß« bekannt und wird immer verlangt, wenn man während des Atemanhal-tens die Luft im Körper einschließen soll. Als ich über klingelnde und summende Töne im Kopf gegen Ende des Atemanhaltens klagte, wurde mir empfohlen, dieser Übung größere Aufmerksamkeit zuzuwenden. Durch festes Andrücken des Kinns an die Halswurzel konnte ich diese Töne verhüten (sie rühren von der Luft her, die einen Ausweg sucht) und das Atemanhalten ohne diese lästige Erscheinung fortsetzen. Zu dem was der Text über Jalandhara sagt, habe ich nur noch hinzuzufügen, daß ich vor der Anwendung immer mehrere Male schlucken sollte.

Viparita-Karani (umgekehrter Körper), allgemein als »Kopfstand« bekannt, wurde bei den Stellungen beschrieben21. Die nächsten drei im Text angeführten Mudras sind Vajroli, Saha-

20 *Hatha-Yoga-Pradipika* III, 69-77. Vgl. Gheranda-Samhita III, 12-13: »Man ziehe den Hals zusammen und lege das Kinn an die Brust. Dies wird Jalandhara genannt. Durch diesen Bandha werden die sechzehn Adharas verbunden, und der Tod wird vernichtet. Wer diesen Erfolg verleihenden Jalandhara sechs Monate lang eifrig übt, wird ohne Zweifel ein Vollendeter.«

Vgl. *Shiva-Samhita* IV, 38-40: »Man ziehe die Halsmuskeln zusammen und drücke das Kinn an die Brust. Dies wird Jalandhara-Mudra genannt. Selbst Götter halten sie für unschätzbar. Das Feuer in der Nabelgegend (das Verdauungsfeuer) trinkt den Nektar, der aus dem tausendblättrigen Lotus fließt. (Um zu verhindern, daß der Nektar so verzehrt wird), Übe man diesen Bandha. Durch diesen Bandha trinkt der weise Yogi selbst den Nektar, erlangt Unsterblichkeit und erfreut sich an den drei Welten. Dieser Jalandhara-Bandha verleiht dem übenden Erfolg; der Yogi, der nach Vollendung strebt, soll ihn täglich üben.«

21 Siehe oben Seite 81

joli und Amaroli²². Sie sind Hilfstechniken und gehörten nicht zu meinem Grundtraining, denn zum Erfolg im Yoga sind sie entbehrlich. Ihre Bestimmung ist die Kontrolle der Geschlechtskraft des Körpers, die die Yogi als fundamentalen Trieb der menschlichen Natur anerkennen.

Das Ziel des Hatha-Yoga ist es, die Kundalini genannten verborgenen Kräfte im Menschen zu beleben. Diesem Endzweck sollen die verschiedenen Mudras dienen. Die letzte im Text angegebene Übung, Shakti-Calani, setzt voraus, daß alle vorhergehenden Stufen beherrscht werden und der Schüler vorbereitet ist, diese schlummernde Energie zu wecken und die »wahre Wirklichkeit« zu erfahren. Ich führe die vollständige Beschreibung des Textes an, um zu zeigen, welcher Nachdruck auf diesen Aspekt der Übungen gelegt wird.

Kutilangi (krumm von Gestalt) Kundalini, Bhujangi (eine weibliche Schlange), Shakti, Ishvari, Kundali, Arundhati, alle

22 Zur klassischen Beschreibung siehe Hatha-Yoga-Pradipika III, 82-96: »Auch wer ein unregelmäßiges Leben führt, ohne irgendeine Yogi-Regel zu beachten, aber Vajroli ausübt, verdient Erfolg und ist ein Yogi. Durch Übung im Einziehen des Bindu (Samen), der beim Beischlaf vergossen wird, erlangt man, ob Mann oder Frau, Erfolg im Vajroli. Mit Hilfe eines Rohres blase man behutsam Luft in die Öffnung des männlichen Geschlechtsorgans. Durch Übung wird der vergossene Bindu hochgezogen. Man kann seinen eigenen vergossenen Bindu zurückziehen und bewahren. Der Yogi, der so seinen Bindu erhalten kann, überwindet den Tod, denn der Tod kommt vom Vergießen des Bindu, und durch seine Erhaltung wird das Leben verlängert. Durch Bewahren des Bindu strömt der Körper des Yogi einen angenehmen Duft ans. Solange der Bindu im Körper wohl bewahrt wird, gibt es keine Todesfurcht. Der Bindu des Mannes steht unter der Kontrolle des Geistes, und das Leben hängt vom Bindu ab. Daher sollen Geist und Bindu mit allen Mitteln bewahrt werden.«

»Sahajoli und Amaroli sind nur Abarten des Vajroli. Asche von verbranntem Kuhdung mische man mit Wasser. Nach der Vajroli-Ubung sollen Mann und Frau, bequem sitzend, ihre Körper damit einreihen. Diese stets zuverlässige Übung wird von den Yogis Sahajoli genannt. Sie tut gut und verleiht Moksa. Dieser Yoga wird von klugen, beherzten Männern erreicht, die frei von Neid sind, und kann den Mißgünstigen nicht gelingen. In der Lehre der Kapalika-Sekte ist Amaroli das Trinken des kühlen mittleren Stromes; den ersten läßt man vorüber, weil er zu viel Galle enthält, und den letzten, weil er wertlos ist. Wenn man Amari trinkt, sie täglich mit der Nase einsaugt und Vajroli ausübt, so nennt man das Amaroli. Den bei der Ausübung von Vajroli vergossenen Bindu mische man mit Asche und reibe damit den Kopf ein; so erlangt man göttlichen Blick.« Die Beschreibung, die die Gheranda-Samhita von Vajroli gibt, ist gänzlich abweichend. Zum Vergleich siehe Seite 31 Anmerkungen. Shiva-Samhita führt sie nicht an.

diese Worte sind gleichbedeutend. Wie ein Tor mit einem Schlüssel geöffnet wird, so öffnet der Yogi das Tor zur Befreiung, indem er Kundalini mit Hilfe des Hatha-Yoga er-wedct. Die Parameshvari (Kundalini) schlummert und versperrt mit ihrem Maul das Tor des Weges, durch das man zum Sitz Brahmans gehen kann, der frei von Leiden ist. Über dem Kanda schläft die Kundali-Shakti zur Befreiung der Yogis und zur Knechtung der Unwissenden. Wer sie kennt, kennt Yoga. Kundali ist von gewundener Gestalt und ähnlich einer Schlange. Wer diese Shakti bewegt hat, ist ohne Zweifel Mukta (von Knecht schaft befreit).

In der Mitte von Ida und Pingala sitzt die junge Witwe Kundali. Diese schlafende weibliche Schlange soll erweckt werden, indem man ihren Schwanz faßt. Durch die Kraft des Hatha hört die Shakti auf zu schla fen und richtet sich plötzlich hoch. Diese weibliche Schlange liegt im Muladhara. Sie soll täglich, morgens und abends, eine halbe Prahara (anderthalb Stunden) erfaßt und bewegt werden, indem man nach der Paridhana-Methode durch Pingala Luft einzieht. Kanda ist eine Span ne oberhalb des Afters, mißt vier Angula (drei Zoll) im Durchmesser, ist weich und weiß und sieht wie ein zusammengefaltetes Tuch aus. Man nehme die Vajrasana-(Padmasana)Stellung ein und halte die Füße mit den Händen fest. Die Lage des.Kanda wird dann nahe den Fuß gelenken sein, wo er kräftig gedrückt werden soll.

Der Yogi, der im Vajrasana sitzt und Kundali bewegt hat, führe Bhastrika aus, um Kundali schnell zu erwecken. Man drücke den Surya zusammen (durch Kontraktion des Nabels) und bewege die Kundali. Durch Hin- und Herbewegen für die Dauer von zwei Muhurtas wird die Kundali etwas aufwärtsgezogen und gelangt in die Sushumna (Wirbelsäule). Dadurch verläßt sie sogleich die Mündung der Sushumna, und der Prana geht von selbst in die Sushumna. Daher bewege man immer diese ruhig schlummernde Arundhati, denn da durch wird der Yogi von Krankheiten befreit.

Der Yogi, der Brachmacharya (Enthaltsamkeit) übt und immer mäßig ist, erlangt durch Übung mit der Kundalini in

vierzig Tagen Erfolg. Nach dem Bewegen der Kundalini führe er reichlich Bhastra aus. Durch solche Übung kennt er keine Furcht vor dem Todesgott. Es gibt keinen anderen Weg als die Kundalini-Übung, um die Unreinheiten der 72 000 Nadis wegzuspülen. Diese mittlere Nadi wird durch ständiges Üben von Stellungen, Pranayama und Mudras gerade. Wessen Schlaf sich durch Übung 'verringert hat und wessen Geist durch Samadhi ruhig geworden ist, der erlangt wertvolle Fähigkeiten durch Shambhavi und andere Mudras. Alle mit dem Atem zusammenhängenden Übungen sollen mit konzentriertem Geist ausge führt werden. Ein Weiser soll seinen Geist nicht umherwandern lassen. Dies sind die zehn Mudras, wie Adinatha (Shiva) sie erklärte. Jede von ihnen verleiht dem Übenden große Fähigkeiten. Der ist wirklich der Guru und gleich Ishvara in Menschengestalt, der die Mudras lehrt, wie sie von Guru zu Guru weitergegeben wurden. Wer Vertrauen in seine Worte setzt und eifrig übt, erlangt die Siddhis wie Anima usw.^M und entgeht dem Tode²⁴.

23 »Siddhi« heißt »Vollendung, Ausführung, Erfüllung, vollkommenes Erreichen, Erfolg«. Hier bezieht es sich auf die Erwerbung der acht übernatürlichen Kräfte: 1. die Kraft, einem Atom gleichzuwerden (Anima), 2. die Kraft, so leicht wie Baumwolle oder etwas Ähnliches zu werden (Laghima), 3. die Kraft, überall hinzugelangen, selbst auf den Mond (Prapith), 4. die Kraft, alle Wünsche, gleich welcher Art; erfüllt zu bekommen (Prakamyam), 5. die Kraft, sich im Raum auszudehnen (Mahima), 6. die Schöpfungskraft (Ishitvam), 7. die Kraft, alles zu beherrschen (Vashitvam), 8. die Kraft, Begehren zu unterdrücken (Kamavasayita). Vgl. Shiva-Samhita III, 54; zur Beschreibung siehe Seite 69 Anmerkung.

24 Hatha-Yoga-Pradipika III, 97-123. Vgl. Gheranda-Samhita m, 49-60: »Die große Göttin Kundalini, die Energie des Selbst, Atma-Shakti (geistige Kraft), schläft im Muladhara (Mastdarm); sie hat die Form einer Schlange und besitzt drei und eine halbe Windung. Solange sie im Körper schläft, ist der Jiva nur ein Tier, und wahre Erkenntnis entsteht nicht, auch wenn er zehn Millionen Obungen vollbringt. Wie eine Tür mit einem Schlüssel geöffnet wird, so wird durch Erwecken der Kundalini mittels Hatha-Yoga das Tor Brahmans aufgeschlossen. Die Lenden mit einem Tuch umwunden, in einem abgeschiedenen Raum, nicht nackt im Freien sitzend, übe man das Shakticalana. Eine Elle lang und vier Finger (drei Zoll) breit, weich, weiß und feingewebt soll das Tuch zum Umgürten sein. Das Tuch verbinde man mit der Hüftschnur. Man bestreiche den Körper mit Asche, sitze in der Siddhasana-Slellung, ziehe den

Dies Erwecken der Kundalini setzt vorhaus, daß der Übende sein Nervensystem gründlich nach den Yoga-Regeln gereinigt hat und alle vorbereitenden Techniken beherrscht. Die beste Stellung, wurde mir gesagt, sei das vollkommene Padmasana, bei dem die Hände hinter dem Rücken gekreuzt werden und die großen Zehen erfassen. Aber auch Siddhasana ist zulässig. Wenn die Stellung eingenommen ist, beginnt man Pranayama zu üben und die drei wichtigsten Bandhas, Mula-Bandha, Uddiyana-Bandha und Jalandhara, anzuwenden. Das Atemanhalten soll die »Schlange Kundalini« ersticken und sie dadurch zum Erwachen und Aufsteigen bringen. Um Kundalini in den in der Wirbelsäule liegenden Mittelkanal zu treiben, sollte ich ein paar Minuten Bhastrika üben und »sie« dann anderthalb Stunden mit Hilfe von Nauli »bewegen«. Wenn ich diese Übungsweise ein Jahr lang fortsetze, wurde mir versichert, würde ich es zum Erfolg bringen. Jede weitere Verzögerung sei die Folge von Unreinheiten, die noch immer in den Nadis zurückblieben. So lange Zeit hatte ich niemals, diese Technik zu erproben. Ich wandte jedoch die zusätzlichen Praktiken an,

Prana-Vayu mit den Nasenlöchern ein und vereinige ihn kräftig mit dem Apana. Man ziehe durch Ashvlni-Mudra langsam den Mastdarm zusammen, bis der Vayu in die Sushumna dringt und seine Gegenwart kundgibt. Durch solches Atemanhalten mittels Kumbhaka fühlt sich die Kundalini erstickt und steigt aufwärts zum Brahmarandhra. Ohne das Shakti-Calana ist die Yoni-Mudra nicht vollständig oder vollendet; zuerst übe man das Calana und dann die Yoni-Mudra. Somit habe ich dir, o Canda-Kapali, das Shakticalana erklärt. Bewahre es mit Sorgfalt und übe es täglich. Diese Mudra soll sorgfältig verschwiegen werden. Sie vernichtet Alter und Tod. Darum soll der Yogin, der nach Vollendung strebt, sie üben. Der Yogin, der dies täglich übt, erlangt Vollkommenheit, erreicht Vigraha-Siddhi, und alle seine Krankheiten werden geheilt.«

Vgl. Shiva-Samhita IV, 53-58: »Der weise Yogi ziehe mit Hilfe des Apana-Vayu kräftig und fest die im Adhara-Lotus schlafende Göttin nach oben. Dies ist die Shakti-Calana-Mudra, die alle Kräfte verleiht. Wer diese Shakti-Calana-Mudra ausUbt, verlängert sein Leben und vernichtet Krankheiten. Die Schlange (Kundalini) hört auf zu schlafen und steigt von selbst nach oben; darum soll der Yogi, der nach Kräften strebt, dies beständig üben. Wer diese beste Shakti-Calana nach den Unterweisungen seines Guru übt, erlangt Vigraha-Siddhi und kennt keine Todesfurcht. Wer das Shakti-Calana zwei Sekunden mit Sorgfalt ausführt, ist sehr nahe der Vollendung. Diese Mudra soll vom Yogi in der richtigen Stellung ausgeübt werden. Dies sind die zehn Mudras, die niemals ihresgleichen hatten noch jemals haben werden; durch ihre Anwendung wird ein Mensch ein Siddha und erlangt Vollendung.«

die ich gelernt hatte, um das Nervenzentrum anzuregen, in dem die schlummernde Kraft Kundalini hegen soll. Es sind Pashini-Mudra, Vajroli-Mudra und Yogasana²⁵. Im nächsten Kapitel will ich über die psychologischen Wirkungen berichten, die ich beobachtete.

SAMADHI

»Nun will idi eine genaue Methode beschreiben, um Samadhi zu erreichen, das den Tod besiegt, Glück spendet und Brah-mananda (Brahmanseligkeit) verleiht¹.« Alle, die den Lehren des Yoga folgen, streben danach, diesen letzten Bewußtseinszustand zu erreichen, der mit den verschiedensten Namen bezeichnet wird. »Raja-Yoga, Samadhi, Unmani, Manonmani, Amaratva, Laya,, Tattva, Shunya, Ashunya, Parama-Pada, Amanaska, Advaita, Nirabamba, Niranjana, Jivan-Mukti, Sahaja, Turya bedeuten alle das gleiche³.« Zahlreiche bildliche Wendungen werden gebraucht, um das Wesen dieses Zustandes zu beschreiben.

Wie in Wasser gelöstes Salz mit ihm eins wird, so wird das Einswer den von Atma und Geist Samadhi genannt. Wenn der Prana dünn (kraftlos) wird und der Geist schwindet, dann wird ihr Gleichwerden Samadhi genannt. Diese Gleichheit des Selbst und des Überselbst, wenn alle Samkalpas (geistige Vorgänge, Begriffsbildung) aufhören, heißt Samadhi. Wer kann die wahre Größe des Raja-Yoga ermessen? Erkenntnis, Mukti, Beständigkeit und Siddhis können allein durch Unterweisung von einem Guru gelernt werden. Gleichgültigkeit gegenüber weltlichen Freuden ist sehr schwer zu erlangen. Sehr schwer ist es, den Samadhi-Zustand ohne die Gunst eines wahren Guru zu erreichen.

Erfolg stellt sich ein, wenn die schlummernde Kraft Kundalini geweckt wurde.

Wenn mittels verschiedener Stellungen und Kumbhakas die große Kraft (Kundali) erwacht, geht der Prana in Shunya

1 Hatha-foga-PradipOui IV, 2 2 Ebenda 3-4 S Ebenda 5-9 (Samadhi) auf. Der Yogi, dessen Shakti erwacht ist und der allem Handeln entsagt hat, erreicht den Samadhi-Zustand ohne jede Mühe. Wenn der Prana in die Sushumna strömt und der Geist in Shunya eingeht, dann ist der Yogi frei von den Wirkungen der Karmas⁴.

Der Weg zu diesem Ziel wird beschrieben..

Der Yogi, der stets an einem guten Ort lebt, das Geheimnis der in der Mitte verlaufenden Sushumna kennt und den Vayu in sie einströmen läßt, soll den Vayu im Brahmarandhra (Fontanelle) anhalten. Sonne und Mond schaffen die Zeit, die aus Tag und Nacht besteht. Daß die Sushumna selbst diese Zeit (Tod) verzehrt, ist ein großes Geheimnis. Im Körper gibt es 72 000 Öffnungen der Nadis; von diesen ist die Sushumna, die die Shambhavi-Shakti (die göttliche Ernergie Shambhus d. i. Shivas) in sich trägt, die einzig wichtige; die anderen sind nutzlos. Durch diese Shakti dringt Vayu ungehindert in die Sushumna bei dem, der die Kundalini durch das (Verdauungs-)Feuer erweckt hat. Der Prana, der durch die Sushumna fließt, führt den Manonmani-Zustand herbei; andere Übungen sind für den Yogi ganz wertlos. Wer die Atmung unter Kontrolle gebracht hat, bei dem steht auch die Tätigkeit des Geistes unter Kontrolle, und umgekehrt wer die Tätigkeit des Geistes unter Kontrolle gebracht hat, bei dem steht auch der Atem unter Kontrolle⁵. Der Geist ist der Herr der Sinne, und der Atem ist der Herr des Geistes. Der Atem wiederum ist dem Lava (Versenkung) unterworfen, und dieser Laya hängt vom Nada (Ton) ab. Durch Anhalten des Atems und durch Aufhebung der Sin nesfunktionen, wenn der Geist aller Tätigkeiten ledig wird und unver änderlich bleibt, erreicht der Yogi das Laya-Sta-dium. Wenn alle Gedanken und Tätigkeiten ausgetilgt sind, dann entsteht das Lava-Stadium, das zu beschreiben die Kraft der Sprache übersteigt und das man nur durch eigene Erfahrung kennenlernt. Man spricht oft von Laya, Laya;

4 Ebenda 10-12

5 Hatho-Voga-Pradlpika IV, 16-21

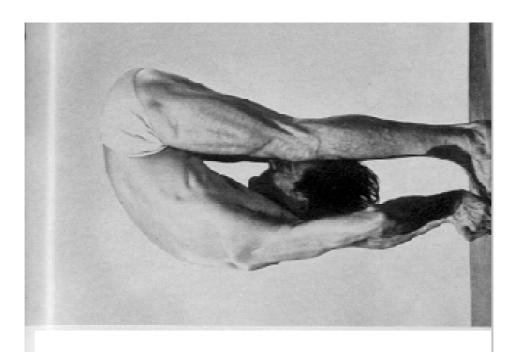
aber was ist damit gemeint? Laya ist nichts anderes als das Vergessen der Sinnesgegenstände, wenn die Vasanas (natürliche Neigungen) nicht mehr ins Dasein treten⁶. Die ganze Welt und alle Vorstellungen des Geistes sind nur Erzeugnisse des Denkens. Von diesen Gedanken ablassen und alle Einbildungen aufgeben, o Rama! führt zum Frieden. Wie Kampfer im Feuer verschwindet und Steinsalz im Wasser, so verliert der mit Atma vereinte Geist seine Identität. Alles was in Erscheinung tritt, ist das Erkennbare, und der Geist wird Erkenntnis genannt. Wenn das Erkennbare und die Erkenntnis zugleich vernichtet werden, gibt es keinen zweiten Weg (d. h. keinen Dualismus). Diese ganze bewegliche und unbewegliche Welt ist die Vision des Geistes. Durch Beseitigung des Erkennbaren verschwindet der Geist, und bei seinem Verschwinden bleibt allein Atma zurück⁷.

Samadhi kann nur erlebt werden, wenn ein Zustand völliger geistiger Ausschaltung hergestellt wird. Alle Regungen des Denkvorganges müssen aufhören, alle Formen des Denkens müssen beseitigt werden, doch eine bestimmte Form von Bewußtsein muß bleiben. Ohne persönliche Erfahrung im Yoga läßt sich schwer vorstellen, was gemeint ist, und darum versuchen die Lehrer auch gar nicht erst, es zu erklären. Ich übergehe daher ebenfalls die Samadhi-Theorie und beschreibe die mehr praktischen Seiten des Yoga. Die zur Versenkung des Geistes und zum Herbeiführen des Samadhi-Zustandes angewandte und im Text beschriebene Methode⁸ wird allgemein als »Nada-Ubung« oder als Hören

6 Ebenda 29-88

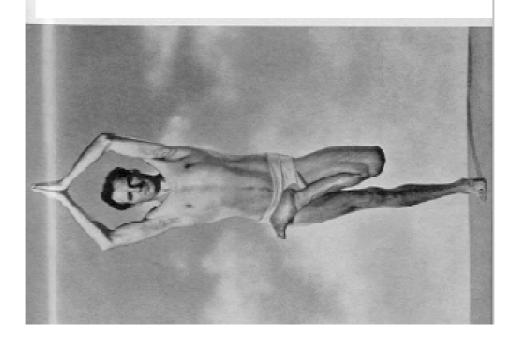
7 Ebenda 57-61

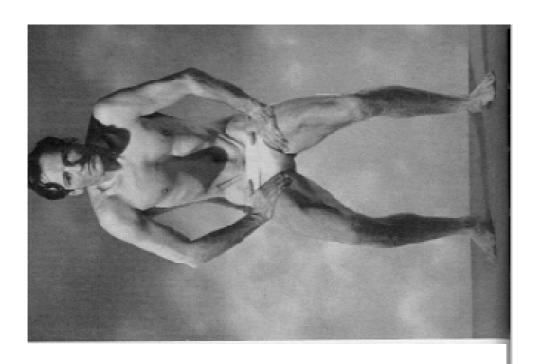
8 In der *Gheranda-Samhita* VII, 1-16, werden mehrere Methoden angegeben: »Samadhi ist ein großer Yoga und wird nur durch besondere Glüdcsumst&nde und durch die Gunst und Güte des Guru erreicht. Der Yogin, der Vertrauen zum Wissen, Vertrauen zu seinem Curu, Vertrauen zu sich selbst hat und dessen Geist (Manas) von Tag zu Tag mehr erleuchtet wird, gelangt schnell zu dieser schönen Samadhi-Ubung. Man trenne das Manas vom Körper und vereinige es mit dem Paramatman. Dies nennt man Samadhi oder Mukti, Befreiung von allen Bewußtseinzuständen. Ich bin Brahman und nichts anderes, wahrlich ich bin Brahman. Mir wird kein Kummer zuteil, ich bin Sein, Denken



21 rechts: Padhahasthasana

unten: Vrkshasana Baum-Stellung

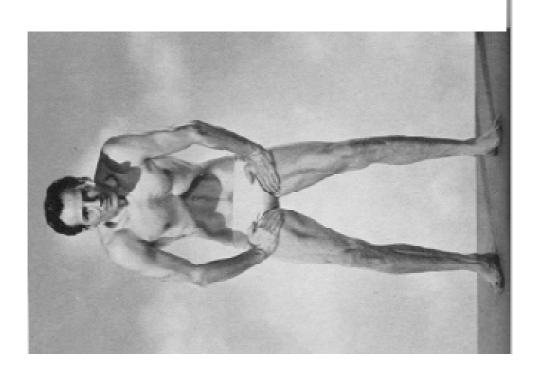


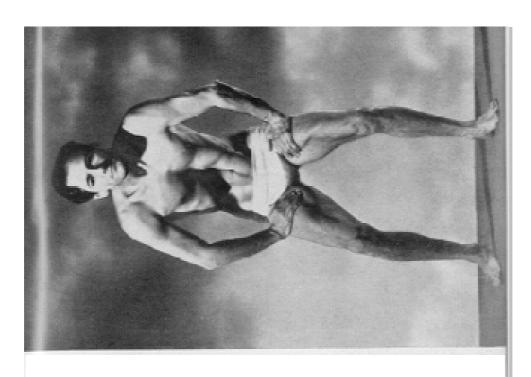


22 oben: unten:

Uddiyana-Bandha Uddiyana-Bandha

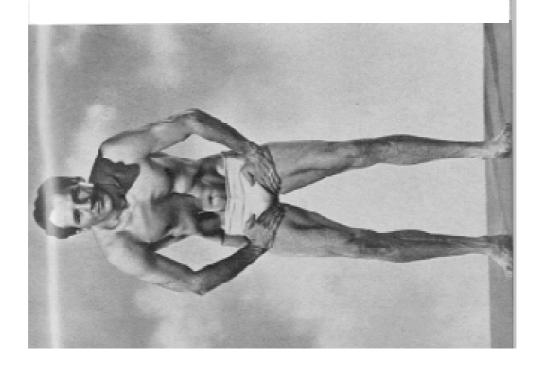
Zweites Stadium Erstes Stadium

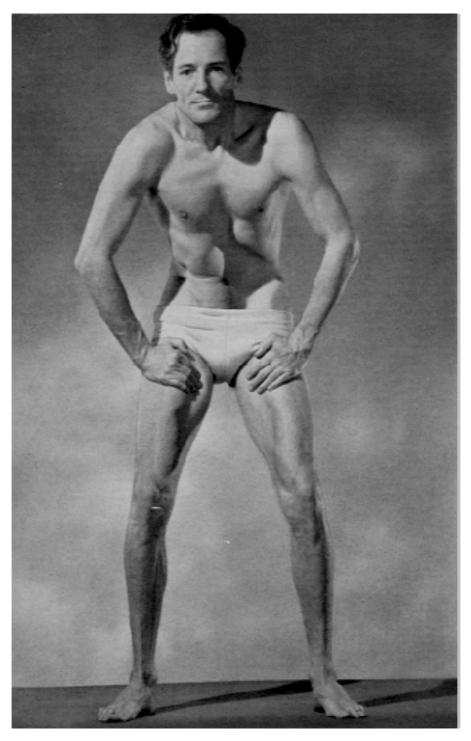




23 oben: Nauli Vama unten: Nauli-Madhyama

Linke Nauli Mittlere Nauli





24 Nauli-Dakshina Rechte Nauli

auf den inneren Ton bezeichnet. Sie wurde mir von verschiedenen Lehrern in allen Teilen Indiens angelegentlich empfohlen. Ich zitiere die vollständige Beschreibung, die der Text gibt.

Nun will ich die Anahata-Nada-(Herz-Ton)Ubung beschreiben, wie sie Goraksha-Natha zum Besten derer lehrte, die der Erkenntnis der Wahrheit unfähig sind - eine Methode, die auch von den Unwissenden geschätzt wird. Adinatha schlug P/4 Crore (zehn Millionen) Trance-Methoden vor, und sie sind alle noch gültig. Von diesen ist das Hören des Anahata-Nada (Herz-Tons) nach meiner Meinung die vor züglichste. Der Yogi, der im Mukta-Asana mit Shambhavi-Mudra sitzt, soll gesammelten Geistes den Ton in seinem

und Seligkeit; für immer frei und eins mit Brahman. Samadhi ist vierfach, nämlich Dhyana, Nada, Rasananda und Laya, je nachdem et durch Shambhavi-Mudra, Khecari-Mudra, Bhramari-Mudra und Yoni-Mudra erreicht wird. Bakti-Yoga-Samadhi ist die fünfte und Raja-Yoga-Samadhi, durch Mano-Muichha-Kumbhaka erreicht, ist die sechste Art von Samadhi.«

- »DHYANA-YOGA-SAMADHI: Man führe die Shambhavi-Mudra aus und nehme Atman wahr. Hat man Brabman in einem Bindu (Lichtpunkt) gesehen, so richte man den Geist auf diesen Funkt. Man bringe den Atman in Kha (Äther) und bringe Kha (Äther oder Raum) in den Atman. Erblickt man so den Atman voller Kha (Raum oder Brahman), so bemerkt man sonst nichts weiter. Voll immerwahrender Seligkeit geht der Mensch in Samadhi (Trance oder Ekstase) ein.«
- »NADA-YOGA-SAMADHI: Man führe die Khecari-Mudra aus, indem man die Zunge nach oben legt (und die Luftwege schließt); dadurch wird Samadhi herbeigeführt; nichts anderes ist dazu nötig.«
- »RASANANDA-YOGA-SAMADHI: Man führe den Bhramari-Kumbhaka aus, indem man langsam die Luft einzieht, und stoße die Luft ganz langsam wieder aus, wobei ein summender Laut wie der eines Käfers vernehmbar wird. Man richte den Geist auf dieses Käfersummen; dadurch entsteht Samadhi, und große Seligkeit stellt sich ein.«
- »LAYA-SIDDHI-YOGA-SAMADHI: Man führe die Yogi-Mudra aus und stelle sich vor, man sei Shakti, und in diesem Gefühl genieße man die Wonne des Paramatman. Dadurch wird man voller Seligkeit und erkennt: 'Ich bin Brabman'. Dies führt zu Advalta-Samadhi.« »BHAKTI-YOGA-SAMADHI: In seinem Herzen meditiere man über seine Schutzgottheit, versenke sich voller Begeisterung und vergieße erschauernd Wonnetränen; dadurch gerät man in Verzückung. Dies führt zu Samadhi und Manonmani.«
- »RAJA-YOGA-SAMADHI: Man führe den Manomurchha-Kumbhaka aus und vereinige das Manas mit dem Atman. Durch diese Vereinigung wird Raja-Yoga-Samadhi erreicht«

rechten Ohr hören. Die Ohren, die Augen, die Nase und der Mund sollen geschlossen werden⁹; dann ist der Ton deutlich in der vor allen Unreinheiten gesäuberten Sushumna zu vernehmen¹⁰.

Die verschiedenen Entwicklungsstufen werden nach den auftretenden Tönen bestimmt.

In allen Yogas gibt es vier Stadien: 1. Arambha oder die Vorbereitung, 2. Ghata oder der Zustand eines Kruges, 3. Parichaya (Erkenntnis), 4. Nishpatti (Vollendung)¹¹. (Das erste Stadium), Arambha-Avastha (wird erreicht), wenn der Brahma-Granthi (im Herzen) durch Pranayama durchbrochen wird; dann wird in der Leere des Herzens eine Glückse ligkeit erlebt, und die Anahata-(Herz-Chakra)Töne sind gleich man nigfachen klingenden Lauten im Körper zu hören. Im Arambha wird der Körper des Yogi göttlich, strahlend, gesund, und strömt einen göttlichen Duft aus¹². Im zweiten Stadium (Ghata-Avastha) vereinigen sich Prana und Apana und beginnen in den Mittelkanal einzudringen. Die Stellung des Yogi wird sicher, und er wird weise wie ein Gott. Hierdurch wird der Vishnu-Knoten (im Halse) durchbrochen, ein Gefühl höchster Wonne stellt sich ein, und in der Leere des Halses erklingt der Bheri-Ton (wie das Schlagen einer Kesselpauke)¹³.

- 9 Diel wird Yogi-Mudra genannt.
- 10 Hatha-Yoga-Pradipika IV, 64-87
- 11 *Hatha-Yoga-Pradipika* IV, 68. Vgl. Shiva-Semhita HI, 29: »In allen Yoga-Arten gibt es vier Stufen des Pranayama: 1. Arambha-Avastha (Das Anfangs-sUditim), 2. Ghata-Avastha (Das Stadium des Zusammenwirkens von Selbst und höherem Selbst), 3. Paridiaya-Avastha (Erkenntnis), 4. NishpatU-Avastha (Die endliche Vollendung).«
- 12 Hetha-Yoga-Pradipika IV, 69-70. Vgl. Shiva-Samhita in, 27-29: »Wenn so die Nadis durch den die Wahrheit erkennenden Yogi gereinigt sind, dann werden alle seine Gebrechen geheilt, und er betritt die erste Stufe des Yoga, genannt Arambha. Im Körper des Yogi, dessen Nadis gereinigt wurden, sind bestimmte Zeichen wahrzunehmen. Ich will diese verschiedenen Zeichen alle kurz beschreiben. Der Körper des Menschen, der seinen Atem reguliert, wird harmonisch entwickelt, strömt einen angenehmen Duft aus und sieht schön und lieblich aus . . . «
- 13 Hatha-Yoga-Pradipika IV, 71-72. Vgl. Shiva-SamMta III, 55-59: »Wenn der

Im dritten Stadium (Parichaya-Avastha) ist ein Trommelton im Shunya zwischen den Augenbrauen zu vernehmen; dann geht der Vayu zum Mahasbunya (Große Leere), das die Wohnstatt aller Siddhis ist. Durch Überwinden der Freuden des Geistes entsteht dann von selbst eine Ekstase, die frei von Übeln, Schmerzen, Alter, Krankheit, Hunger und Schlaf ist¹⁴

(Das letzte Stadium, Nishpatti-Avastha, wird erreicht) wenn i der Rudra-Granthi durchbrochen wird und die Luft den Sitz

Yogi durch Üben von Pranayama das Ghata-(Wasserkrug)Stadium erreicht, dann gibt es für ihn nichts im Umkreis des Alls, was er nicht vollenden kann. Gatha soll jenes Stadium sein, in dem Prana- und Apana-Vayu, Nada und Bindu, Jivatma (Menschengeist) und Paramatma (Universalgeist) sich verbinden und zusammenwirken. Wenn er die Kraft erlangt, den Atem drei Stunden anzuhalten, dann wird der wunderbare Pratyahara-Zustand unfehlbar erreicht. Was der Yogi auch wahrnehmen mag, betrachte er als Geist. Wenn die Wirkungsweisen der verschiedeneu Sinne erkannt sind, können sie besiegt werden. Wenn der Yogi durch lange Übung einen Kumbhaka drei volle Stunden ausführen kann, wenn der Atem des Yogi acht Dandas (drei Stunden) angehalten wird, dann kann dieser Weise auf seinem Daumen balancieren; anderen aber erscheint er irre.«

14) Hatha-Yoga-Pradipika IV, 73-74. Vgl. Shiva-Samhita III, 60-65: »Danach erreicht der Yogi durch Übung die Parichaya-Avastha. Wenn die Luft die Sonne und den Mond (das rechte und das linke Nasenloch) verläßt und unbewegt und sicher im Äther des Sushumna-Kanals verweilt, dann ist sie im Parichaya-Stadium. Wenn er durch Yoga die Macht des Handelns (Kriya-Shaki) gewinnt, die sechs Chakras durchbricht und den sicheren Zustand des Parichaya erreicht, dann sieht der Yogi wahrhaft die dreifachen Wirkungen des Karma. Dann zerstöre der Yogi die Menge des Karmas durch den Pranava (OM) und führe Kayavyuha aus (ein mystisches Verfahren um die verschiedenen Skandhas [Bestandteile] des Körpers zu ordnen), um die Folgen aller seiner Handlungen in einem Leben ohne die Notwendigkeit der Wiedergeburt zu genießen oder zu erleiden. Nun übe der große Yogi die fünffachen Dharana-Arten der Konzentration auf Vishnu, durch die Gewalt über die fünf Elemente erlangt und Furcht vor Schaden durch eines von ihnen beseitigt wird. (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther können ihm nichts schaden.) Der weise Yogi übe Dharana folgendermaßen aus: fünf Ghatis(zweieinhalb Stunden) im Adhara-Lotus(Muladhara), fünf Ghatis im Sitz des Linga (Svadhishthana), fünf Ghatis in der Gegend darüber (im Nabel, Manipura) und das gleiche im Herzen (Anabata), fünf Ghatis im Halse (Vishudda), und zuletzt halte er Dharana fünf Ghatis in der Stelle zwischen den Augenbrauen (Ajnapur). Durch diese Übung können die Elemente dem großen Yogi keinen Schaden mehr zufügen. Der weise Yogi, der solcherart beständig Konzentration (Dharana) übt, stirbt niemals in Hunderten von Perioden des großen Brohman.«

des Herrn (die Stelle zwischen den Augenbrauen) betritt; dann entsteht der vollkommene Ton gleich dem einer Flöte. Die Vereinigung von Geist und Ton wird Raja-Yoga genannt Der (wahre) Yogi wird gleich Gott Schöpfer und Zerstörer des Alls. Ewige Glückseligkeit wird dadurch erlangt, ganz gleich ob Mukti erreicht ist oder nicht Diese Glückseligkeit, die vom Aufgehen (in Brahman) herrührt, wird durch Raja-Yoga erlangt. Wer Raja-Yoga nicht kennt und nur Hatha-Yoga betreibt, verschwendet nach meiner Meinung nutzlos seine Energie¹⁵.

15 Hatha-Yoga-Pradipika IV, 75-78. Vgl. Shiva-Samhita III, 66-83: »Danach erreicht der Yogi durch fortschreitende Übung die Nishpatti-Avastha (den Zustand der Vollendung). Der Yogi, der alle von Anfang an vorhandenen Keime des Karma vernichtet hat, trinkt die Wasser der Unsterblichkeit. Wenn der Jivan-Mukta (im gegenwärtigen Leben Befreite) durch Übung Vollendung im Samadhi erreicht hat und wenn dieser vollendete Samadhi-Zustand willentlich herbeigeführt werden kann, dann ergreife der Yogi die Chetana (bewußtes Denken) zusammen mit der Luft, besiege die sechs Räder mit der Kraft (der Kriya-Shakti) und lasse sie in der Jnana-Shakti genannten Kraft aufgehen. Nun haben wir die Behandlung der Luft beschrieben, um die Schwierigkeiten zu beseitigen (die den Yogi erwarten); durch die Kenntnis von Vayusadhana schwinden alle Leiden und Freuden im Umkreis des Weltalls. Wenn der erfahrene Yogi, indem er die Zunge an die Gaumenwurzel legt, den Prana-Vayu trinken kann, dann geschieht die vollständige Auflösung aller Yogas (d. h. er braucht keinen Yoga mehr). Wenn der erfahrene Yogi, der die Wirkungsgesetze von Prana und Apana kennt, die kühle Luft durch Zusammenziehen des Mundes in Form eines Krähenschnabels trinken kann, dann erlangt er Befreiung. Der weise Yogi, der täglich nach den richtigen Regeln die ambrosische Luft trinkt, vernichtet Müdigkeit, Hitze (Fieber), Verfall, Alter und Schädigungen. Wenn der Yogin, die Zunge nach oben richtend, den vom Mond (zwischen den beiden Augenbrauen) herabfließenden Nektar trinken kann, wird er sicherlich in einem Monat den Tod besiegen. Wenn er nach der richtigen Yoga-Methode fest die Stimmritze geschlossen hat, über die Göttin Kundalini meditiert und den Nektar der Unsterblichkeit trinkt, wird er in sechs Monaten ein Weiser oder ein Dichter. Wenn er im Morgendämmern und im Abenddämmern die Luft durch den Krähenschnabel trinkt und dabei meditiert, daß sie zum Munde der Kundalini geht, wird er von Lungenschwindsucht geheilt. Wenn der weise Yogi Tag und Nacht Flüssigkeit durch den Krähenschnabel trinkt, werden seine Krankheiten vernichtet, und er erwirbt unfehlbar die Kräfte des Hellhörens und Hellsehens. Wenn der weise Yogi mit fest geschlossenen Zähnen und nach oben gelegter Zunge die Flüssigkeit ganz langsam trinkt, besiegt er in kurzer Zeit den Tod. Wer diese Übung täglich nur sechs Monate fortsetzt, wird von allen Sünden befreit und vernichtet alle Krankheiten. Wenn er diese Übung ein Jahr lang fortsetzt, wird er ein Bhairava; er erlangt die Kräfte von Anima usw. und besiegt alle Elemente. Wenn der Yogi eine halbe Sekunde mit nach oben gelegter Zunge verweilen kann, wird er frei von Krankheit, Tod und Alter.

Konzentration auf die Stelle zwischen den Augenbrauen führt nach meiner Meinung am schnellsten zum Erreichen des Unmani-Zustan des. Für Menschen von geringem Verstand ist es eine sehr einfache Methode, um im Raja-Yoga Vollendung zu erlangen. Der vom Nada (Ton) bewirkte Laya verleiht sogleich Erfahrung (spiritueller Kräfte). Das Glück, das im Herzen von Yogishvaras «wächst, die durch auf merksames Hören auf den Nada Vollendung im Samadhi erlangt haben, übersteigt jede Beschreibung und ist nur Shri Guru Natha allein bekannt.

Der Ton, den ein Muni (Weiser, Asket) vernimmt, wenn er seine Ohren mit den Fingern schließt, soll aufmerksam angehört werden, bis der Geist darin zur Ruhe kommt. Durch Versenken in diesen Nada werden alle äußeren Laute ausgeschlossen. Wenn der Yogi nach vier zehn Tagen alle Ablenkungen überwunden hat, wird er glücklich. Zu Beginn sind die Töne, die man vernimmt, sehr verschiedenartig und sehr laut; bei fortgesetzter Übung werden sie immer feiner. Im ersten Stadium sind die Töne wie brandende Wogen, donnernd wie das Schlagen von Kesselpauken und klirrend. Im mittleren Stadium sind sie wie die von Muscheln, Mri-dangas, Glocken usw. Im letzten Stadi um gleichen sie denen von Glöckchen, Flöten, Vinas, Bienen usw. Diese mannigfachen Töne sind im Innern des Körpers zu hören. Obwohl man laute Töne wie Donner, Kesselpauken usw. hört, soll man sich bemühen, immer feinere Töne zu vernehmen. Man gehe vom lautesten zum leisen und vom leisen zum lautesten über; wenn man auf diese Weise übt, wandert der zerstreute Geist nicht anderswohin¹⁸.

Durch diese Übung und Yoga wird er wie ein Kamadeva, dem keiner gleichkommt. Er fühlt weder Hunger, noch Durst, noch Schlaf, noch Ohmnacht. Hält er sich an diese Methoden, so wird der große Yogi in der Welt vollkommen . unabhängig, und befreit von allen Hindernissen kann er überall hingehen. Durch solches Üben wird er niemals wiedergeboren, wird nicht berührt von Tugend und Laster, sondern erfreut sich (Jahrhunderte lang) mit den Göttern.«

16 Vgl. *Shiva-Samhita* V, 22-30: »Man schließe die Ohren mit den Daumen, die Augen mit den Zeigefingern, die Nasenlöcher mit den Mittelfingern, und mit den übrigen vier Fingern drücke man die Ober* und Unterlippen zosam-

Worauf sich auch der Geist zuerst richtet, er kommt dort zur Ruhe, und dann versenkt er sich, darin. Wie eine Biene, die den süßen Saft trinkt, sich nicht um den Duft der Blüte kümmert, so begehrt auch der in den Nada versenkte Geist nicht den Gegenstand des Genusses. Der Geist, der wie ein Elefant gewohnt ist, im Garten der Genüsse zu wandern, kann durch den scharfen Stachel des Anahata-Nada be herrscht werden. Der Geist, der in der Schlinge des Nada gefesselt ist, gibt alle seine Tätigkeit auf und wird sogleich ruhig wie ein Vogel mit gestutzten Flügeln. Wer nach dem Reich des Yoga strebt, soll das Anhören des Anahata-Nada mit gesammeltem Geist und frei von allen Sorgen üben. Nada ist die Schlinge zum Einfangen des Geistes, und wenn er gefangen ist wie ein Hirsch, kann er auch wie dieser getötet werden. Nada ist der Riegel der Stalltür für das Pferd (den Geist der Yogis). Daher soll ein Yogi beständig das Anhören der Nada-Töne üben. Das Quecksilber des Geistes wird durch Verbrennen mit dem Schwefel des Nada von seiner Unrast befreit, und dann schweift er unabhängig im Akasha des Brahman. Der Geist ist gleich einer Schlange; wenn er den Nada hört, vergißt er alle seine Unrast und läuft nicht davon. Das Feuer, das Brennholz erfaßt, wird zugleich mit ihm (nach dem Verbrennen) ausgelöscht; so kommt auch der Geist, der sich in den Nada versenkt, mit ihm zur

men. Der Yogi, der so die Luft fest eingeschlossen hat, sieht seine Seele in Lichtgestalt. Wenn man ungehindert dieses Licht nur für einen Augenblick sieht, wird man frei von Sünden und erreicht das höchste Ziel. Wer dies im Geheimen übt, geht in Brahman auf, auch wenn er in Sünden verstrickt war. Dies soll geheimgehalten werden; es führt sogleich Überzeugung herbei und gibt der Menschheit Nirwana. Dies ist mein teuerster Yoga. Wenn der Yogi dies fortschreitend übt, beginnt er die mystischen Töne (Nadas) zu hören. Der erste Ton ist wie das Summen der vom Honig berauschten Biene, der nächste wie der einer Flöte, der nächste wie ein Harfenklang; danach, durch fortschreitende Übung des Yoga, der die Dunkelheit der Welt vertreibt, hört er Töne wie Glockenläuten und zuletzt wie Donnergrollen. Wenn man seine ganze Aufmerksamkeit auf diesen Ton richtet und frei von Furcht ist, erreicht man Versenkung. Wenn der Geist des Yogi ganz und gar in diesen Ton vertieft ist, vergißt er alle Süßeren Dinge und geht in diesem Ton auf. Es gibt keine Stellung gleich Siddhasana, keine Kraft gleich der des Kumbhaka, keine Mudra gleich der Khecari und keine Versenkung gleich der in den Nada (den mystischen Ton).«

Ruhe. Der Antahkarana (Geist) wird wie ein Hirsch gebannt und regungslos, wenn er die Töne von Glocken usw. vernimmt, und dann ist es für einen geübten Bogenschützen leicht, ihn zu töten¹⁷.

Als ich zuerst von dieser besonderen Technik hörte, versuchte ich sie. Zu dieser Zeit hatte ich alle körperlichen Techniken des Hatha-Yoga gelernt und geübt und war mir der Tatsache wohl bewußt, daß sich keine »Wunder« ereignet hatten. Beim Schließen von Ohren, Augen, Nase und Lippen waren Töne zu vernehmen, aber nicht wie der Text sie beschrieb, und der Geist »versenkte« sich nicht Abgesehen von einem hohen Grad körperlichen Wohlbefindens und der entsprechenden geistigen Frische und Regsamkeit waren nur geringe Veränderungen zu bemerken.

Mir wurde gesagt, daß die Übungen an sich keine übernatürlichen Ergebnisse zeitigten. Nur wenn sie in der richtigen Reihenfolge nach der Vorschrift eines Guru angewandt würden, könne man die ihnen zugeschriebenen psychologischen Phänomene erleben. Kein noch so ausgiebiges Theoretisieren und Studieren würde hier helfen. Wenn ich diese Behauptungen auf ihre Richtigkeit prüfen wolle, müsse ich üben. Der Text sagt:

Ob jung, alt oder sehr alt, krank oder schwach, wer Trägheit überwin det, erlangt Vollendung, wenn er Yoga betreibt. Vollendung wird dem zuteil, der eifrig übt, denn durch bloßes Lesen von Büchern über Yoga wird sie niemals gewonnen. Vollendung kann nicht durch Anlegen eines besonderen Gewandes (Vesha) erreicht werden. Sie kann nicht durch Reden über den Yoga erlangt werden. Übung allein ist das Mittel zur Vollendung. Das ist ohne Zweifel wahr. Asanas (Stellun gen), verschiedene Kumbhakas und andere erhabene Mittel sollen alle bei der Ausübung des Hatha-Yoga angewandt werden, bis die Frucht - Raja-Yoga - erlangt wird¹⁸.

17 Hatha-Yogo-Pradipika IV, 79-98

18 *Hatha-Yoga-Pradipika* I, 66-69. Vgl. Shiva-Samhita III, 19: »Hat man Unterweisungen im Yoga erhalten und einen Guru gefunden, der Yoga kennt, so übe man voll Eifer und Vertrauen nach der vom Lehrer gelehrten Methode.«

Um persönlich die geistigen Wirkungen der Yoga-Ubungen kennenzulernen, unterzog ich mich einer dreimonatigen verschärften Disziplin. Meine Ausbildung wurde von einem erfahrenen Guru in seiner Einsiedelei geleitet und beaufsichtigt. Eine solche Disziplin ist sehr persönlicher Natur und wirkt nicht auf jeden in der gleichen Weise; um jedoch dem Leser eine Vorstellung zu geben, was dabei verlangt wird und wie die Ergebnisse in meinem Falle waren, will ich kurz den ungefähren Verlauf schildern. Der Leser wird bemerken, daß mein Lehrer an Stelle der im Text beschriebenen Nada-Tedbnik eine analoge Technik verwandte, die auf der Theorie eines inneren Lichtes statt eines inneren Tones beruht. Im übrigen sind die Techniken in Ziel und Struktur ähnlich. Die Einsiedelei meines Guru lag in einer höchst malerischen Umgebung; seine Behausung war klein, bescheiden und sauber. Hier hatte er die notwendige Abgeschiedenheit, und zugleich waren alle Lebensbedürfnisse leicht erreichbar. Ich kam im frühen Herbst, einer Jahreszeit, die für Yoga-Übungen als günstig gilt¹⁹. Ein kleiner Raum nahe dem Hof der Familie seines

19 Hatha-Yoga-Pradlpika 1, 12-14: »In einem gerecht regierten Lande, in dem gute Leute leben und Nahrung leicht und reichlich zu beschaffen ist, soll der Yogi an einem einsamen Ort, frei von Steinen, Feuer, Wasser und Störungen aller Art, in einem kleinen Raum, vier Ellen im Quadrat, Hatha-Yoga ausüben. Der Raum soll eine kleine Tür haben, ohne Fenster und sonstige Öffnungen, weder zu hoch noch zu niedrig, mit Kuhdung bestrichen und frei von jeglichem Schmutz und Ungeziefer sein. Das Äußere sei freundlich, mit Lauben, einer erhöhten Terrasse und einem Brunnen, und von einer Mauer umgeben. So wird das Aussehen eines Raumes für Hatha-Yoga von den Vollendeten beschrieben. In einem solchen Raum sitzend, frei von allen Ängsten, übe er den Yoga nach der Anweisung seines Guru.« Vgl. Gheranda-Samhita V, 1-15: »Nun will ich dir die Regeln des Pranayama oder der Atemregulierung sagen. Durch seine Übung wird ein Mensch gottähnlich. Vier Dinge sind zum Üben des Pranayama notwendig: erstens ein günstiger Ort, zweitens eine geeignete Zeit, drittens mäßiges Essen und als letztes die Reinigung der Nadis«. »1. Ort: Yoga soll weder in einem weit (von der Heimat) entfernten Lande, noch in einem Walde, noch in einer Hauptstadt, noch inmitten der Menge ausgeübt werden. Wer das tut, wird keinen Erfolg erzielen. In einem fernen Lande verliert man das Vertrauen (weil Yoga dort unbekannt ist), in einem Walde ist man ohne Schutz, inmitten einer dichten Bevölkerung besteht die Gefahr sich bloßzustellen (weil man dann von Neugierigen gestört wird). Darum meide man diese drei. In einem guten, gerecht regierten Lande, wo Nahrung leicht und reichlich zu beschaffen ist und es keine Störungen gibt,

Patrons war für mich bereitgehalten. Mein Lehrer führte ein geregeltes Leben, und ich war gezwungen, auf die festgesetzte Stunde am Nachmittag zu warten, die er zum Empfang von Besuchen vorgesehen hatte, um ihm meine erste Aufwartung zu machen. Die Formalitäten waren einfach aber angemessen. Er saß auf einer erhöhten, mit einem Tigerfell bedeckten Holzbank. Dort übte und schlief er. Auf dem Erdboden lag eine kleine Grasmatte, auf der ich saß. Da er kein Englisch verstand, mußte ich jemanden zum Dolmetschen haben. Ein jun-

errichte man sich eine kleine Hütte und umgebe sie mit einer Einfriedung. In der Mitte der Einfriedung grabe man einen Brunnen und ein Wasserloch. Die Hütte sei nicht zu hoch und nicht zu niedrig und frei von Ungeziefer. Sie sei vollständig mit Kuhdung bestrichen. In einer so gebauten Hütte, an einem so verborgenen Ort übe man Pranayama.«

»2. Zeit: Mit der Ausübung des Yoga soll nicht in folgenden vier von sechs Jahreszeiten begonnen werden: Hemanta (Winter), Shishira (Kälte), Grishma (Hitze), Varsha (Regenzeit). Wenn man in diesen Jahreszeiten beginnt, wird man sich Krankheiten zuziehen. Der Anfänger beginne mit den Übungen im Frühling (Vasanta) und im Herbst (Sharad). Wenn er das tut, erlangt er Erfolg und bleibt sicherlich von Krankheiten verschont. Die Reihenfolge der sechs Jahreszeiten innerhalb der zwölf Monate beginnt mit Caitra und endet mit Phalguna; jede Jahreszeit dauert zwei Monate. Aber jede Jahreszeit wird vier Monate erlebt, beginnend mit Magha und endend mit Phalguna. Die sechs Jahreszeiten sind folgende:

nate
r

Vasanta oder Frühling	Caitra und Vaisakha	März/April
Grishma oder Sommer	Jyeshtha und Ashadha	Mai/Juni
Varsha oder Regenzeit	Shravana und Bhadra	Juli/August
Sharad oder Herbst	Ashvina und Karttika	September/Oktober
Hemanta oder Winter	Agrahayana und Pausha	November/Dezember
Shishira oder Kälte	Magha und Phalguna	Januar/Februar

Nun will ich dir sagen, wie diese Jahreszeiten erlebt werden:

Beginn und Ende	Jahretxeit
Deginn una Enae	Janneixen

Magha bis Vaishakha	Januar bis April	Vasantanubhava
Caitra bis Ashadha	März bis Juni	Grishmanubhava
Ashadha bis Ashvina	Juni bis September	Varshanubhava
Bhadra bis Agrahayana	August bis November	Sharadnubhava
Karttika bis Magha	Oktober bis Januar	Hernantanubhava
Agrahayana bis Phalguna	November bis Februar	Shlshiranubhava.«

[»]Mit der Ausübung des Yoga soll entweder im Vasanta (Frühling) oder im Sharad (Herbst) begonnen werden. Denn in diesen Jahreszeiten wird ohne große Mühe Erfolg erlangt.«

ger Brahminenstudent, der bei ihm lernte, übernahm diese Aufgabe. Es gab kein »mystisches Handauflegen« oder andere religiöse Zeremonien. Abgesehen, von seiner Anteilnahme an meinem Wohlbefinden beschränkte er diesen ersten ebenso wie die folgenden Besuche auf das Training und auf philosophische Unterhaltung. Er erklärte sich bereit, alle meine Fragen zu beantworten, und war immer bemüht, mir bei auftauchenden Problemen zu helfen.

Die auf dem Hofe lebenden Familienmitglieder wußten, daß ich gekommen war, um Yoga zu üben, und behandelten mich mit aller Rücksicht. Ich durfte unter keinen Umständen gestört werden. Zu bestimmten festgesetzten Stunden konnten sie zu meinem Quartier kommen, und einige hatten die Aufgabe, nach mir zu sehen. Am wichtigsten war der Mann, der meine Nahrung zuzubereiten hatte. In dieser Beziehung traf es sich äußerst günstig, daß der junge Brahminenstudent meines Guru mich betreute. Er war mit allen Diätmaßnahmen vertraut und wußte, was benötigt wurde²⁰.

20 Ernährungsvorschriften und Verhaltensregeln für die Ausübung des Yoga werden in der *Hatha-Yoga-Pradipika* I, 61-65 gegeben: »Schädliche Nahrung für einen Yogi: Bitteres, Saures, Salziges, Heißes, Gegorenes, öliges, Rübsamen, berauschende Getränke, Fisch, Fleisch, saure Milch, Chhaasa-Hülsenfrüchte, Pflaumen, Ölkuchen, Asafoetida (Hingu), Knoblauch, Zwiebeln usw. sollen nicht gegessen werden. Aufgewärmte, gedörrte, versalzene, saure, minderwertige Nahrung und brennender Pfeffer sollen nicht gegessen werden. « »Feuer, Frauen, Reisen usw. soll man meiden. Wie Goraksha sagte, soll man sich von der Gesellschaft Übelgesinnter, von Feuer und Frauen fernhalten, soll Reisen, Baden am frühen Morgen, Fasten und alle Arten von körperlicher Anstrengung vermeiden. «

»Weizen, Reis, Gerste, Shashtika (eine Art Reis), gutes Getreide, Milch, Ghee, Zucker, Butter, Zuckergebäck, Honig, getrockneter Ingwer, Parwal (ein Gemüse), die fünf Gemüse, Mungo-Bohnen, reines Wasser, diese sind dem Yoga-Übenden sehr zuträglich. Ein Yogi soll nach Belieben stärkende, gut gesüßte, fette (mit Ghee bereitete) Speisen, Milch, Butter usw. essen, die die Säfte des Körpers vermehren.«

Vgl. *Shiva-Samhita* III, 33-38: »Der Yogi vermeide: 1. saure, 2. stopfende, 3. scharfe Speisen, 4. Salz, 5. Senf, 6. bittere Speisen, 7. vieles Umhergehen, 8. frühes Baden (vor Sonnenaufgang), 9. in öl gebratene Speisen, 10. Diebstahl, 11. Töten (von Tieren), 12. Feindschaft gegen irgend jemanden, 13. Hochmut, 14. Doppelzüngigkeit, 15. Verschrobenheit, 16. Fasten, 17. Unwahrhaftigkeit, 18. andere Gedanken als die an Moksa, 19. Grausamkeit gegen Tiere, 20. Gesellschaft von Frauen, 21. Feuer-Anbetung (oder Umgehen mit Feuer oder Sitzen

Ich brauchte also keinen Gedanken auf meine Diät zu verwenden, sondern konnte meine ganze Zeit den Übungen widmen und nahm zu mir, was zur bestimmten Stunde bereitstand.

Die ersten drei Wochen wurden darauf verwandt, den Organismus zu reinigen und zu kräftigen, damit ich die Pranayama-Praxis bis zu einem Punkt bringen konnte, wo sich einige ihrer Wirkungen einstellen würden. Ich stand jeden Morgen um vier Uhr auf und reinigte den Organismus gründlich durch Dhauti²¹, Neti²² und Basti²³. Danach machte ich Uddiyana²⁴ und Nauli²⁵. Diese beiden Übungen hatte ich täglich aus allgemein gesundheitlichen Gründen betrieben, und es war daher kein Problem, sie auf die maximale Wiederholungszahl zu bringen. Dann folgte der Kopfstand²⁶, anfangs eine halbe Stunde. Die nächste Übung war Bhastrika²⁷ Ich begann mit

am Feuer), 22. vieles Reden ohne Rücksicht auf Annehmlichkeit oder Unannehmlichkeit des Redens und endlich 23. vieles Essen.«

»Nun will ich dir das Mittel sagen, durch das schneller Erfolg im Yoga erreicht wird; es muß vom Übenden geheimgehalten werden, damit der Erfolg sich mit Sicherheit einstelle. Der große Yogi soll stets folgende Regeln beachten: Er soll gebrauchen 1. zerlassene Butter, 2. Milch, 3. süße Speisen, 4. Betel ohne Zitrone, 5. Kampfer, 6. gute Werke, 7. ein freundliches Kloster oder eine einsame Zelle mit einer kleinen Tür, 8. Vorträge über die Wahrheit anhören, 9. stets seine Haushaltspflichten mit Vairagya (ohne Anhänglichkeit) erfüllen, 10. den Namen Vishnus singen, 11. und liebliche Musik anhören, 12. Geduld, 13. Beständigkeit, 14. Vergebungsbereitschaft, 15. Enthaltsamkeit, 16. Reinigung, 17. Bescheidenheit, 18. Ergebenheit und 19. Gehorsam gegenüber dem Guru.« »Wenn die Luft in die Sonne eingeht, ist es die richtige Zeit für den Yogi, seine Nahrung zu sich zu nehmen (d. h. wenn der Atem durch die Pingala fließt); wenn die Luft in den Mond eingeht, soll er Schlafengehen (d. h. wenn der Atem durch das linke Nasenloch oder Ida fließt). Yoga-Pranayama soll nicht unmittelbar nach den Mahlzeiten geübt werden und nicht wenn man sehr hungrig ist; bevor man mit dem Üben beginnt, nehme man etwas Milch und Butter zu sich. Wenn man in seinen Übungen vollkommen sicher ist, braucht man diese Einschränkungen nicht zu beachten. Der Übende soll jeweils geringe Mengen, aber häufig essen, und soll täglich zu den festgesetzten Zeiten Kumbhaka üben.«

- 21 Siehe oben Seite 37-41
- 22 Ebenda Seite 45-46
- 23 Ebenda Seite 42-44
- 24 Ebenda Seite 47-49
- 25 Ebenda Seite 49-51

einer Minute bei einer Geschwindigkeit von ungefähr hundert Ausatmungen je Minute, hielt den Atem eine Minute an, atmete langsam aus und ruhte dreißig Sekunden aus, bevor ich mit der nächsten Runde anfing. Jede Woche steigerte ich das Atemanhalten um eine Minute. Zehn Runden davon schlössen die Morgenübung ab.

Bevor mein Essen kam, machte ich gewöhnlich einen kleinen Spaziergang. Bis es soweit war, meine Übung um 10.30 Uhr wieder aufzunehmen, widmete ich mich den zahlreichen Studien, die mir aufgegeben waren. Die Mittags-Übung begann ich mit weiteren dreißig Minuten Kopfstand, dann machte ich zehn Runden Bhastrika, wie bereits beschrieben. Der Rest der Zeit war zur Entwicklung der Asanas bestimmt²⁸. Das ist bei den Yogis Brauch, um etwas Abwechslung in ihren Tageslauf zu bringen. Danach wurde mir die Hauptmahlzeit gebracht. Bis vier Uhr ruhte ich und las. Die Nachmittags-Ubung begann mit Uddiyana und Nauli, dann kamen dreißig Minuten Kopfstand und weitere zehn Runden Bhastrika. Die Zeit des Kopfstandes erhöhte ich jede Woche, bis ich es zuletzt auf eine Stunde bei jeder Ubungszeit brachte. Außerdem steigerte ich Bhastrika jede Woche um eine Minute, bis ich drei Minuten lang eine Geschwindigkeit von hundertzwanzig Atmungen in der Minute erreichte. Das war meine Grenze. Das Atemanhalten steigerte ich weiter, bis ich es fünf Minuten lang fortsetzen und die paar Minuten Ruhe zwischen den Runden entbehren konnte. Als Vorbereitung für die Kontemplation empfahl mir mein Lehrer die sogenannte »Kerzen-Übung«, die ich jeden Abend vor dem Schlafengehen machen sollte⁸⁹. Das ist eine einfache

- 26 Ebenda Seite 31-S8
- 27 Ebenda Seite 52-54
- 28 Ebenda Seite 20-28

29 Drei verschiedene Arten von Kontemplation werden in der *Gheranda-Samhita* VI, 1-22, beschrieben: »Dhyana oder Kontemplation ist von dreierlei Art: grobe, lichte und verfeinerte. Wenn die Kontemplation sich auf eine bestimmte Gestalt (wie etwa den Guru oder eine Gottheit) bezieht, ist sie Sthula oder grobe Kontemplation. Wenn sie sich auf Brahman als eine Lichtmasse bezieht, wird sie Jyotir-Kontemplation genannt. Wenn sie sich auf

Technik, um ein Nachbild auf der Netzhaut festzuhalten, das man mit angespannter Aufmerksamkeit beobachten soll, bis es verschwindet. Man stellt eine angezündete Kerze etwa fünfzig Zentimeter vor sich in Augenhöhe auf und starrt in die Flamme, bis die Tränen fließen. Dann schließt man die Augen mit den Händen und beobachtet das geistige Bild. Dabei muß

Brahman als Bindu (Punkt) und Kundalini-Kraft bezieht, ist sie Sukshma oder verfeinerte Kontemplation.«

1. Sthula-Dhyana: »(Mit geschlossenen Augen) stelle man sich vor, daß in der Gegend seines Herzens ein Nektarmeer sei und in der Mitte dieses Meeres eine Insel aus Edelsteinen, deren Sand sogar aus gemahlenen Diamanten und Rubinen besteht. Daß an allen ihren Ufern Kadumba-Bäume voll lieblicher Blüten stünden, daß nahe diesen Bäumen wie ein Wall eine Reihe blühender Bäume wie Malati, Mallika, Jati, Kesara, Campaka, Parijata und Padma sei und daß der Duft dieser Blüten sich überall, nach allen Seiten verbreite. In der Mitte dieses Gartens stelle sich der Yogi vor, daß dort ein schöner Kalpa-Baum stehe, mit vier Zweigen, die die vier Veden darstellen, und daß er voller Blüten und Früchte sei. Bienen summen dort und Kuckucke singen. Unter diesem Baum stelle er sich eine prächtige Terrasse aus kostbaren Edelsteinen vor und darauf einen köstlichen Thron mit eingelegten Juwelen, und auf diesem Thron sitzend seine Schutzgottheit. Er denke über die Gestalt, den Schmuck und das Gefährt dieser Gottheit nach. Die beständige Kontemplation solcher Art ist Sthula-Dhyana.«

»Eine andere Art: Der Yogi stelle sich vor, daß im Samengehäuse des großen tausendblättrigen Lotus (Gehirn) ein kleinerer zwölfblättriger Lotus sei. Seine Farbe ist weiß, sehr leuchtend, und er hat zwölf Bija-Buchstaben, ha, sa, ksha, ma, la, va, ra, yum, ha, sa, kha, phrem. Im Samengehäuse dieses, kleineren Lotus sind drei Linien, die ein Dreieck bilden, a, kha, tha, mit drei Ecken, ha, la, ksha, und in der Mitte dieses Dreiecks ist der Pranava OM. Dort stelle er sich einen schönen, aus Nada und Bindu bestehenden Sitz vor. Auf diesem Sitz befinden sich zwei Schwäne und ein paar Holzschuhe. Dort stelle er sich seinen Guru als Deva mit zwei Armen und drei Augen vor, in reines Weiß gekleidet, mit weißer Sandelpaste gesalbt, Sträuße von weißen Blumen tragend, und zu seiner linken Seite Shakti in blutroter Farbe. Durch solche Kontemplation wird Sthula-Dhyana erreicht.«

»2. Jyotir-Dhyana: Ich habe dir von Sthula-Dhyana berichtet, höre nun von der Kontemplation des Lichtes, durch die der Yogin Vollendung erlangt und sein Selbst erblickt. Im Muladhara ist Kundalini in der Gestalt einer Schlange. Der Jivatman ist dort gleich der Flamme einer Lampe. Man stelle sich diese Flamme als den leuchtenden Brahman vor. Das

»Eine andere Art: In der Mitte der Augenbrauen, oberhalb des Manas, ist das Licht des OM. Man denke über diese Flamme nach. Das ist eine andere Methode der Licht-Kontemplation «

ist Tejo-Dhyana oder Jyotir-Dhyana.«

»3. Sukshma-Dhyana: Du hast von Tejo-Dhyana gehört, o Canda, höre nun von Sukshma-Dhyana. Wenn durch einen großen Glücksfall die Kundalini erwacht ist, vereinigt sie sich mit dem Atman, verläßt den Körper durch die Tore der Augen und wandelt auf dem königlichen Weg. Infolge ihrer Feinheit und großen Beweglichkeit ist sie nicht zu sehen. Der Yogin jedoch erreicht

man versuchen, das Bild stillzuhalten. Es darf sich vorwärts und rückwärts bewegen, aber nicht seitwärts, aufwärts oder abwärts. Der Sinn der Übung liegt in der Ähnlichkeit zwischen dem hier entstehenden Nachbild und dem »Licht des Körpers« in der Yoga-Theorie. Zuletzt soll ein ähnliches Licht ohne Zuhilfenahme einer Kerze erscheinen. Statt mit den Tönen im Körper zu arbeiten, wie der Text empfahl, zog es mein Lehrer vor, den Geist auf die Lichter im Körper zu konzentrieren⁸⁰.

Während des ersten Monats lag der Nachdruck auf den körperlichen Seiten des Trainings, ohne Berücksichtigung des Geistigen. Ehe nicht das Atemanhalten bis auf mindestens drei Minuten entwickelt worden sei, könne nichts von Bedeutung geschehen, wurde mir gesagt. Das letzte Ziel ist es, den Geist völlig auszulöschen, damit die körperlichen Lichter erscheinen. Als Vorbereitung dafür lernte ich eine einfache Technik. Man rollt die Augen in den Kopf zurück und läßt die Lider eine ruhige Lage einnehmen; meist sind sie leicht geöffnet und lassen etwas das Weiße der Augen sehen. Der Geist wird auf die Stelle zwischen den Augenbrauen konzentriert⁸¹. Nach

dies, wenn er die Shambhavi-Mudra ausführt, d. h. starr auf die Stelle bildet. (Dann -wird er sein Sukshma-Sharira sehen.) Dies wird Sukshma-Dyana genannt und ist selbst für Götter schwer zu erreichen, denn es ist ein großes Geheimnis.« »Die Kontemplation des Lichtes steht hundertmal höher als die Kontemplation der Form; und hunderttausendmal höher als Tejo-Dhyana steht die Sukshma-Kontemplation. So habe ich dir, o Canda, Dhyana-Yoga mitgeteilt - ein sehr kostbares Wissen, denn durch Dhyana nimmt man unmittelbar du Selbst wahr. Darum wird Dhyana gerühmt.«

30 Shiva-Samhita V, 22-26: »Man schließe die Ohren mit den Daumen, die Augen mit den Zeigefingern, die Nasenlöcher mit den Mittelfingern, und mit den übrigen vier Fingern drücke man die Ober- und Unterlippe zusammen. Der Yogi, der so die Luft fest eingeschlossen hat, sieht seine Seele in Lichtgestalt. Wenn man ungehindert dieses Licht nur für einen Augenblick sieht, wird man frei von Sünden und erreicht das höchste Ziel. Wer dies im Geheimen übt, geht in Brahman auf, auch wenn er in Sünden verstrickt war. Dies soll geheimgehalten werden, es führt sogleich Überzeugung herbei und gibt der Menschheit Nirvana. Dies ist mein teuerster Yoga. Wenn der Yogi dies fortschreitend übt, beginnt er die mystischen Töne (Nadas) zu hören.«

31 Vgl. *Hatha-Yoga-Pradipika* IV, 88: »Man richte den Blick auf das Licht (das auf der Nasenspitze zu sehen ist), hebe die Augenbrauen ein wenig und konzentriere den Geist wie zuvor (bei der Shambhavi-Mudra, d. h. innerlich an Brahman denkend, aber scheinbar nach außen blickend). Dies führt sogleich

einiger Zeit wurde das eine einfache und bequeme Stellung für die Augen und den Geist.

Im zweiten Monat erschienen die Lichter. Zu Anfang war es ungefähr so, als ob man in ein Kaleidoskop blickte, doch ging dieser Zustand schnell vorüber und einzelne Farben, leuchtend und strahlend, blieben zurück³². Dann kam das so oft erwähnte »weiße Licht«. Dies war ein interessantes Phänomen. Zeitweise wurde es fast blendend, aber es hielt nie lange an. Dies war der erste Schritt. Ich lernte mit diesem Licht zu arbeiten, es zu beobachten und zu versuchen es festzuhalten, aber es verschwand ebenso geheimnisvoll wie es erschien. Dies sei nicht das Kundalini-Licht, wurde mir gesagt. Einen Vergleich aus der Natur wählend, sagte mir mein Lehrer, dieses Licht sei ähnlich dem weichen Lichtschimmer statischer Elektrizität, wie man ihn bei Gewittern in der Wüste sieht, während das Kundalini-Licht dem Blitz selbst gleiche und in ähnlicher Weise erscheine.

Ich lernte eine Technik, das Erscheinen dieser Lichter nach Belieben herbeizuführen. Sie heißt Shambhavi-Mudra und wird im Text beschrieben.

Die Vedas und die Shastras sind wie öffentliche Frauenzimmer, die allen gehören; diese Shambhavi-Mudra aber wird verborgen gehalten wie eine ehrbare Frau. Wenn man sich innerlich auf Brahman konzen triert, während der Blick ohne zu blinzeln auf die äußeren Gegenstän de gerichtet bleibt, so ist dies die Shambhavi-Mudra, die in den Vedas und den Shastras geheimgehalten wird. Wenn der Yogi Geist und Prana innerlich auf Brahman konzentriert und den Blick unbeweglich hält, als sehe er alles, während er in

Unmani-Avastha herbei.« Siehe auch 39-40: »Manche sind den Veden ergeben, manche einem Nigama, während andere sich in Logik einhüllen, aber keiner kennt den Wert der Taraka-Mudra, die einen befähigt, das Meer des Daseins zu überqueren. Wer mit unbewegtem, ruhigem Geist und halbgeschlossenen, auf die Nasenspitze gerichteten Augen, ohne zu blinzeln, Ida und Pingala verschließt, wer das Licht sehen kann, das das All ist, der Ursprung, das ganze, strahlende große Tattvam, der nähert sich IHM, der das höchste Ziel ist. Was bedarf es noch weiterer Worte?«

32 Die Farben dieser Lichter waren blau, gelb, rot und weiß.

Wirklichkeit nichts außen, oben oder unten sieht, dann wahrlich entsteht die Shambhavi-Mudra, die man durch die Gunst eines Gurus lernt. In diesem Zustand geschieht die Offenbarung jenes großen Shambhu-(Shiva)Tattva, das weder Shunya noch Ashunya (Leere noch Nichtleere) ist⁸⁸.

Durch Anwendung dieser Technik war ich schließlich imstande, dies weiße Licht mit offenen Augen am hellen Tage zu sehen. Der Geist schien völlig ausgelöscht, und es gab nichts als dieses strahlende Licht. Nach einiger Zeit war es kein Problem mehr, es nach Belieben, beim Sitzen oder Umhergehen, erscheinen zu lassen. Ich benutzte häufig meinen Morgenspaziergang dazu. Eine andere hierfür empfohlene Praktik, die ich mit Erfolg anwandte, ist der sogenannte »Schattenmensch«³⁴. Diese Lichter werden »Tattva-Lichter« genannt und sollen die durch die entsprechenden Nervenzentren oder Ghakras strömenden Energien darstellen³⁵. Mit der Zeit soll es möglich sein,

33 Hatha-Voga-Pradipika IV, 34-36. Vgl. Gheranda-Samhita III, 64-67: »Man richte den Blick zwischen die Augenbrauen und betrachte das Selbst-Seiende. Dies ist Shambhavi, die in allen Tantras geheimgehalten wird. Die Veden, die Schriften, die Puranas sind wie öffentliche Frauenzimmer, diese Shambhavi aber soll wie eine Frau aus achtbarer Familie gehütet werden. Wer diese Shambhavi kennt, ist gleich Adinatha, er ist Narayana, er ist Brahman, der Schöpfer. Maheshvara hat gesagt: Wahrlich, wahrlich und nochmals wahrlich, wer die Shambhavi kennt, ist Brahman. Daran ist kein Zweifel.«

34 *Shiva-Samhita* V, 15-21: »An einem klaren, sonnenhellen Himmel betrachte man mit unbewegtem Blick sein eigenes göttliches Abbild; wenn man es auch nur eine einzige Sekunde am Himmel sieht, erblickt man als bald Gott im Himmel. Wer täglich seinen Schatten am Himmel sieht, dessen Jahre werden vermehrt und er wird nie eines plötzlichen Todes sterben. Wenn der Schatten im Feld des Himmels vollständig zu sehen ist, dann erlangt man Sieg, bezwingt den Vayu und geht überall hin.«

»Wie man den Schatten beschwört: Um die Zeit des Sonnenaufganges oder bei Mondschein richte man seinen Blick unbewegt auf den Hals des Schattens, den man wirft; dann blicke man nach einiger Zeit in den Himmel; wenn man einen vollständigen grauen Schatten am Himmel sieht, ist das ein günstiges Zeichen. Wer dies beständig übt, und Paramatma kennt, wird durch die Gunst seines Schattens vollkommen glücklich. Zu Beginn einer Reise, vor einer Heirat oder einem glückhaften Werk, oder wenn man sich in Not befindet, ist es von großem Nutzen. Diese Beschwörung des Schattens befreit von Sünden und erhöht die Tugend. Durch beständiges Üben beginnt man zuletzt in sein Herz zu sehen, und der beharrliche Yogi erlangt Befreiung.«

35 Zur näheren Untersuchung siehe *Serpent Power* von Arthur Avalen - das Kapitel »Centres«.

eine solche Kontrolle über das Nervensystem zu erlangen, daß jedes gewünschte Licht für eine bestimmte Zeitdauer zum Erscheinen gebracht und festgehalten werden kann. Die Kontrolle wird dadurch hergestellt, daß man zuerst das eine und dann ein anderes Licht mindestens eine Stunde lang festhält. Zuletzt arbeitet man nur noch mit dem weißen Licht, und auf diese Weise wird schließlich das Kundalini-Licht hervorgebracht Um das Erscheinen des Kundalini-Lichtes zu unterstützen, wendet man die verschiedenen vor mir beschriebenen Mudras an. In diesem Stadium wird der geistige Aspekt des Yoga betont, und es werden die verschiedenen Techniken angewandt, um den Geist ganz in diesem Licht aufgehen zu lassen. Eine Methode besteht in einer Reihe von geistigen Mudras, »Dharanas« genannt⁸⁰; es sind Mittel zur Konzentrierung des Geistes, die

36 Sie werden in der *Gheranda-Samhita* III, 68-81 beschrieben: »Die Shambhavi ist besprochen worden, höre nun von den fünf Dharanas. Wenn man diese fünf Dharanas lernt, was kann man dann nicht in dieser Welt erreichen? Mit diesem menschlichen Körper kann man Svargaloka besuchen und wieder besuchen, man kann in Gedankenschnelle hingehen, wohin man will, man erlangt die Fähigkeit, in der Luft zu wandeln. (Diese fünf Dharanas sind Parthivi, Ambhasi, Vayavi, Agneyi und Akasi.)

»PARTHIVI: Das Parthivi-Tattva hat gelbe Farbe, der Buchstabe la ist sein geheimes Symbol oder Keim, seine Form ist viereckig, und Brahman ist seine Schutzgottheit. Man setze dieses Tattva in das Herz und halte es durch Kumbhaka Prana-Vayu und Citta dort für die Zeit von fünf Ghatikas zweieinhalb Stunden) fest. Dies wird Adho-Dharana genannt. Durch sie besiegt man die Erde, kein irdisches Element kann einem schaden, und sie bewirkt Beständigkeit. Wer täglich diese Dharana übt, wird gleich dem Todesbesieger und wandelt als Vollendeter auf Erden.«

»AMBHASI: Das Wasser-Tattva ist weiß wie die Kunda-Blume oder wie eine Muschel oder der Mond, seine Form ist rund wie der Mond, der Buchstabe va ist das Symbol dieses ambrosischen Elements, und Vishnu ist seine Schutzgottheit. Man erzeuge durch Yoga das Wasser-Tattva im Herzen und halte dort Prana und Citta (Bewußtsein) fünf Ghatikas fest, während man Kumbhaka ausführt. Dies ist die Wasser-Dharana, sie vertreibt alle Sorgen. Wer sie ausübt, dem kann Wasser nicht schaden. Die Ambhasi ist eine große Mudra, der* Yogin, der sie kennt, findet selbst in tiefstem Wasser nie den Tod. Sie soll sorgfältig geheimgehalten werden. Durch ihre Enthüllung geht der Erfolg verloren; wirklich, ich sage dir die Wahrheit.«

»AGNEYI: Das Feuer-Tattva befindet sich am Nabel, seine Farbe ist rot wie der Indragopa-Käfer, seine Form ist dreieckig, sein Symbol ist ra, seine Schutzgottheit Rudra. Es ist strahlend wie die Sonne und verleiht Vollendung. Man halte Prana zusammen mit Citta fünf Ghatikas in diesem Tattva fest Dies nennt man die Feuer-Dharana, die die Furcht vor schrecklichem Tode beseitigt.

häufig in Verbindung mit Riten und Ritualen angewandt werden, um den höchstmöglichen Grad geistiger Abstraktion herbeizuführen.

Den Abschluß dieser dreimonatigen Ubungszeit bildete eine Zeremonie, von der man gelegentlich Gebrauch macht, um völlig das innere Erlebnis der geistigen Versenkung in diese Lichter herzustellen, eine Zeremonie also, die eine gewisse Verwandtschaft mit den Dharanas aufweist. Die Einzelheiten dieser Zeremonie, obwohl für den Yogi ohne Bedeutung, werden

Feuer kann dem Erfahrenen nicht schaden; selbst wenn er in flammendes Feuer geworfen wird, bleibt er dank dieser Mudra am Leben, ohne Furcht vor dem Tode.«

»VAYAVI: Das Luft-Tattva ist schwarz wie Augensalbe (Collirium), der Buchstabe ya ist sein Symbol und Ishvara seine Schutzgottheit. Dieses Tattva ist voller Sattva-Eigsnschaft. Man halte Prana und Citta fünf Ghatikas in diesem Tattva fest. Dies ist die Vayavi-Dharana. Durch sie wandelt der Erfahrene in der Luft. Sie soll keinen Lasterhaften oder Glaubenslosen gelehrt werden; sonst geht der Erfolg verloren. Dies, o Canda, ist wirklich die Wahrheit.«

»AKASI-DHARANA: Das Akasi-Tattva hat die Farbe reinen Meerwassers, ha ist sein Symbol, seine Schutzgottheit Sadashiva. Man halte den Prana zusammen mit Citta fünf Ghatikas in diesem Tattva fest. Dies ist die Äther-Dharana. Sie öffnet die Tore zur Befreiung. Wer diese Dharana kennt, ist der wahre Yogin. Tod und Alter können ihn nicht erreichen, und beim Pralaya (Auflösung des Alls am Ende einer Weltperiode) geht er nicht zugrunde.«

Vgl. Shiva-Samhita V, 43-51: »(Verschiedene Arten von Dharana.) Der Yogi sitze im Padmasana, richte seine Aufmerksamkeit auf die Höhlung des Halses und lege seine Zunge an die Gaumenwurzel; dadurch wird er Hunger und Durst überwinden. Unter der Höhlung des Halses befindet sich eine schöne, Kurma genannte Nadi (Gefäß). Wenn der Yogi seine Aufmerksamkeit auf sie richtet, erlangt er große Konzentration des Denkens (Chitta). Wenn der Yogi beständig denkt, er habe ein drittes Auge - das Auge Shivas - in der Mitte seiner Stirn bekommen, dann nimmt er ein Feuer, strahlend wie ein Blitz, wahr. Wenn er über dieses Licht meditiert, wird er von allen Sünden befreit, und selbst der lasterhafteste Mensch erreicht das höchste Ziel. Wenn der erfahrene Yogi Tag und Nacht an dieses Licht denkt, sieht er Siddhas (Vollendete) und kann sicherlich mit ihnen sprechen. Wer beim Gehen oder Stehen, beim Träumen oder Wachen über Shunya (Leere oder Raum) meditiert, wird ganz und gar ätherisch und geht im Chid-Akasha auf. Der Yogi, der nach Erfolg strebt, soll stets dieses Wissen erlangen; durch gewohnte Übung wird er mir gleich; durch die Kraft dieses Wissens wird er von allen geliebt. Wenn der Yogi, nachdem er alle Elemente besiegt hat und frei von allen Hoffnungen und weltlichen Verbindungen ist, im Padmasana sitzt und seinen Blick auf die Nasenspitze richtet, wird sein Geist regungslos, und er erlangt die Khecari genannte übersinnliche Kraft. Der große Yogi erblickt Licht, rein wie der heilige Berg (Kailas), und durch die Kraft seiner Übung wird er der Herr und Hüter des Lichtes.«

den westlichen Leser interessieren. Ich hatte von diesem Ritus gehört, und es reizte mich ihn kennenzulernen. Mein Lehrer, mit der Technik der verschiedenen Rituale wohlvertraut, gab mir freundlicherweise Gelegenheit dazu. Im allgemeinen sind die Yogis nicht für solche Maßnahmen, lassen sie aber gelten, wenn jemand nicht in der Lage ist, Yoga auszuüben. Mein Lehrer war in den ersten Jahren seiner Ausbildung ein eifriger Anhänger von Riten und Ritualen gewesen, hatte aber später einen Lehrer gefunden, der ihn aus dieser »spirituellen Sackgasse« herausführte. Seitdem machte er nur Gebrauch davon, um von Zeit zu Zeit einen Schüler darin einzuweihen. Aber er betonte, daß Kundalini durch keinerlei Zeremonien erweckt werden könne. Alle Wirkungen und Ergebnisse solcher Praktiken seien rein geistiger Natur, nicht real, während das Erwecken von Kundalini eine tatsächliche physiologische Veränderung im Körper bewirken soll.

Zur Vorbereitung auf die Zeremonie fastete ich vierundzwanzig Stunden und richtete meine Meditationen darauf, mich geistig vorzubereiten. Um zehn Uhr abends begann ich mit dem einleitenden Ritual, das dazu bestimmt ist, das Herz völlig zu erwecken. Vor dem Betreten des Schreines nahm ich ein Bad als Teil der Reinigungsriten. Unmittelbar vor dem Eingang machte ich meine Demuts-Opf er und zeichnete auf den Boden ein Dreieck, einen Kreis und ein Quadrat, eines im anderen. In die Mitte stellte ich mein Gefäß mit geweihtem Wasser und betete das Feuer, die Sonne und den Mond an, indem ich Parfüm und wohlriechende Blumen in das Wasser warf, dabei die gelernten Mantras hersagte und mit den Hängen eine Reihe von Gebärden machte. Diese Handbewegungen heißen »Mudras«, sie symbolisieren verschiedene Gemütszustände und sind nicht mit den gleichnamigen Übungen zu verwechseln. Alle rituellen Einzelheiten waren mir bei früheren Gelegenheiten erklärt worden.

Die geheiligte Schwelle mit dem Unken Fuß überschreitend, stieß ich mit der rechten Schulter leicht gegen den Türpfosten! Zuerst brachte ich der Schutzgottheit meine Verehrung dar. An dem für mich bestimmten Platz besprengte ich den Boden mit

Wasser, machte Trataka³⁷ und sagte dabei Mantras her. Bevor ich meinen Sitz einnahm, sprengte ich Wasser, um alle himmlischen Hindernisse zu beseitigen, und schlug mit der Ferse dreimal auf den Boden, um die Hindernisse der Erde zu beseitigen. Räucherwerk aus Sandelholz, Safran und Kampfer verbrennend, markierte ich einen rechteckigen Platz für einen Sitz, in den ich ein Dreieck zeichnete und dann mit meiner Matte bedeckte. Die Padmasana-Stellung einnehmend saß ich mit dem Gesicht nach Norden. Während dieser ganzen einleitenden Riten saß mein Curu regungslos da und sagte Mantras her. Das Opfer, das ich der symbolisch in meinem Herzen wohnenden Gottheit darzubringen hatte, mußte gereinigt werden. Dies geschah, indem ich siebenmal Mantras darüber sprach und dazu bestimmte Gebärden mit den Händen machte. Vor dem Trinken mußte ich Mantras zum Lobe von Kundalini hersagen. Nach dem Trinken verbeugte ich mich vor meinem Guru und legte dabei die gefalteten Hände erst an mein linkes Ohr, dann an das rechte und zuletzt an die Stirnmitte; danach saß ich einige Minuten in schweigender Meditation. Die rituellen Gerätschaften an meine rechte und den Wein an meine linke Seite stellend, zog ich um mich einen Kreis von Wasser. Zum weiteren Schutz gegen böse Geister umgab ich mich in Gedanken mit einem symbolischen Feuerwall. Dann reinigte ich die Handflächen, indem ich eine in Sandelpaste getauchte Blume zwischen den Händen rieb und sie danach über meine linke Schulter warf. Als letzte Schutzmaßnahme gegen böse Geister klatschte ich mit den Fingern der rechten Hand in die linke Handfläche, nach jeder der vier Himmelsrichtungen. Der Sinn dieser Zeremonie ist es, in Gedanken die Auflösung der Elemente des menschlichen Körpers nach den Gesetzen kosmischer Auflösung zu verfolgen, bis der Geist im »Universalen Bewußtsein« aufgeht. Dies soll den Vorgang symbolisieren, der beim Tode stattfindet. Wenn ein Mensch genügende Kontrolle über die feineren Kräfte seiner Natur gewonnen hat, so daß er imstande ist, die Bewegung dieser Elemente zu lenken, die die

37 Siehe oben Seite 39-87

verschiedenen dem Geist bei geschlossenen Augen erscheinenden Lichter anzeigen, glaubt man, daß er »den Tod besiegen« kann.

Um diesen Vorgang der kosmischen Auflösung zu unterstützen, sollte ich durch Pranayama in Gedanken Kundalini erwecken, während mein Lehrer zur Unterstützung meiner Vorstellungskraft Mantras hersagte. Während jedes Atemanhaltens verfolgte ich im Geiste den Vorgang des Erwedcens dieser schlummernden Kraft und führte sie durch die entsprechenden Zentren, bis sie sich mit dem universalen Bewußtsein vereinigte. In jedem Stadium wurde das emotionale Erlebnis intensiver, und zuletzt verlor ich völlig das Bewußtsein meiner Umwelt und konnte mit weitgeöffneten Augen nur noch ein strahlendes Licht sehen. Es folgte ein schwer zu beschreibender ekstatischer Zustand. Schließlich wurde ein Höhepunkt erreicht, die Trance begann langsam nachzulassen, und das normale Bewußtsein kehrte zurück. Das letzte Stadium sollte den Vorgang umkehren - im Geiste das individuelle Wesen nach den Gesetzen der kosmischen Schöpfung entfalten und die Kundalinikraft zu ihrem Sitz am unteren Ende der Wirbelsäule zurückführen. Das ganze Erlebnis war geistig und hatte nichts mit dem Samadhi-Phä-nomen zu tun, das entsteht, wenn Kundalini tatsächlich erwacht ist. Es war ein auf dem Wege der Zeremonie erzeugter geistiger Zustand88. Um das letzte Ziel, Samädhi, zu erreichen, müsse ich, hieß es, meine Übungen im Yoga fortsetzen. Es ist ein verbreitetes Mißverständnis, daß man, um Yoga zu betreiben, »die Welt verlassen« und an abgeschiedener Stätte, fern von allen Menschen, leben müsse. Die Shiva-Samhita schließt mit folgender Feststellung:

Darum sollen die Yogis nach den Vorschriften Yoga ausüben. Wer zufrieden ist mit dem, was er erreicht, wer seine Sinne im Zaun hält, wer als Familienvater nicht vollkommen in seinen häuslichen Pflich ten aufgeht, erlangt durch Yoga sicherlich Befreiung. Daher soll auch ein Familienvater sich eifrig im

38 Zur näheren Unterriditung über Tantra-RituaJe siehe die Arbeiten von Sir John Woodroffe (Arthur Avalen), *The Principles of Tantra*, Band 1-2, *The Great Liberation, Shakti and Shakta*, und *The Gorland of Letter*».

Yoga üben (seine Lebensverhältnisse stehen dem nicht im Wege). In seinem Hause inmitten von Weib und Kindern lebend, aber ohne an sie gebunden zu sein, im Verborgenen Yoga übend, nähert audi er sich der Vollendung, und wenn er dieser meine Lehre folgt, lebt er immer in Glüdc und Freuden⁸⁹.

Der Text zeigt jedoch, daß man seine Bemühungen möglichst als Privatsache betrachten soll, denn Yoga war niemals für die Öffentlichkeit bestimmt. »Der Yogi, der nach Vollendung strebt, soll den Hatha-Yoga wie ein großes Geheimnis hüten. Geheimgehalten bringt er Gewinn, enthüllt verliert er seine Kraft⁴⁰.«

Alle Schlüsse, die ich aus meinen Erfahrungen ziehen könnte, wären notwendigerweise nur Versuche; auf jeden Fall aber gehören sie nicht zu den Voraussetzungen dieses Berichtes. Ich möchte jedoch wiederholen, daß ich während meines Studiums der Yoga-Lehren gefunden habe, daß sie keine Magie enthalten, keine Wunder vollbringen und nichts Übernatürliches enthüllen. Auf jeder Stufe wurde ich angehalten zu üben, wenn ich etwas von ihren Geheimnissen wissen wollte; ich kann daher zum Abschluß nichts Besseres tun als wieder die Worte des Textes anzuführen: »Wie man durch Erlernen des Alphabets und durch Übung alle Wissenschaften meistern kann, so erlangt man Erkenntnis der Wahrheit, wenn man zuerst den Körper gründlich übt.« Über die Körpererziehung habe ich hier getreu berichtet, doch die »Erkenntnis der Wahrheit« muß ihrer Natur nach ein Geheimnis bleiben.

39 Shiva-Samhita V, 210-212. Ein ähnlicher Kommentar wird an anderer Stelle, 185-187, gegeben: »Der Yogi übe dies im Geheimen, an einem einsamen Ort, ohne die Gesellschaft von Menschen. Um den Schein zu wahren, bleibe er in der Gemeinschaft, sei aber nicht mit dem Herzen in ihr. Er vernachlässige nicht die Pflidlten seines Berufes, seiner Kaste oder seines Standes, erfülle sie aber nur als ein Werkzeug des Herrn, ohne ihnen viel Gewicht beizumessen. Wenn er sich so verhält, begeht er keine Sünde. Auch ein Familienvater kann durch verständiges Befolgen dieser Methode Vollendung erlangen, daran ist kein Zweifel. Inmitten der Familie lebend, stets seine häuslichen Pflichten erfüllend, erlangt, wer frei von Verdiensten und Fehlern ist und seine Sinne im Zaum hält, Erlösung.«

40 Shiva-Samhita V, 207. Vgl. Hatha-Yoga-Pradipika I, 11

LITERATURNACHWEIS

Avalon, Arthur: Principles of Tantra, Teil I und II. London, Luzac and Co., 1914, 1916.

Avalon, Arthur: Serpent Power. Madras, Ganesh and Co., 1924.

Avalon, Arthur: The Great Liberation. Madras, Ganesh and Co., 1927.

Bhishagratna, Kaviraj Kunga Lal: *Sushruta Samhita*. 3 Bände, Calcutta, Bharat Mihir Press, 1907, 1911, 1916.

Briggs, G. W.: Gorakhnath and ihe Kanphata Yogi». London, Oxford University Press, 1938

Day, Harvey: Studium und Praxis der Yoga-Übungen. Stuttgart, Hans E. Günther, 1955.

Evans-Wentz, W. Y.: *The Tibeton Book of the Dead.* London, Oxford University Press, 1927

Evans-Wentz, W. Y.: Yoga und Geheimlehren Tibets. München-Planegg, Barth, 1937, 1951.

Evans-Wentz, W. Y.: Tibet't Great Yogi Milarepa. London, University Press, 1928.

Garbe, Richard von: Samkhya und Yoga. Straßburg, K. }. Trübner, 1896.

Kuvalayananda, Shrimat: Asanas. Bombay, Kaivalyadhama, Lonavla, 1933.

Kuvalayananda, Shrimat: *Pranayama*. Bombay, Kaivalyadhama, Lonavla, 1*31.

Mitra, Vihari Lala: *The Yoga-Vasishta Maharamayana of Valmikl*. Calcutta, Kahinoor Press, 1893,4 Bände.

Oman, John Campbell: The Mystics, Atcetict, and Saints of India. London, Unwin, 1903.

Rama-Prasada: *Patanjali't Sutrat with the commentary of Vyasa and the Gloss of Vathaspati Misra*. Allahabad, The Panini Office, 1924.

Rele, V. G.: *The Mysterious Kundalini*. Bombay, D. B. Taraporevala Sons and Co., 1927.

Schmidt, Richard: Fakire und Fakirtum im alten und modernen Indien. Mit deutscher Übersetzung der Gheranda Samhita. Berlin, Hermann Barsdorf, 1908.

Sinh, Pancham: Hatha Yoga Pridipika. Allahabad, The Panini Office, 1932.

Vasu, Shrish Chandra: *Gheranda Samhita*. Adyar, Madras, Theosophical Publi shing House, 1933.

Vidyamava, Rai Bahadur Shrisha Chandra: *Shiva Samhita*. Allahabad, The Panini Office, 1923.

Vithaldas, Yogi: *Das Yoga-System der Gesundheit*. Stuttgart, Hans E. Günther,

1956. Walter, Hermann: *Svatmarama't Hatha Yoga Pradipika*, aus dem Sanskrit übersetzt. München 1893, Dissertation.

Woodroffe, Sir John: Shakti and Shakta. Madras, Ganesh and Co., 1929.

Woodroffe, Sir John: *The Garland of Letters*. Madras, Ganesh and Co., 1922.

Zur Aussprache der Sanskrit-Wörter

Die wissenschaftliche Schreibung der Sanskrit-Namen und -Begriffe wurde vereinfacht. Es gelten folgende Ausspracheregeln:

$$c ext{ und } ch == tsch$$
 $j == dsch$
 $sh == sch$
 $v == w$
 $y == i$

Die Vokale e und o sind immer lang, s ist stimmlos. Die Konsonantenverbindung bh, th usw. werden getrennt gesprochen, also wie Ab-hang, Rat-haus usw.

Scanned by Yogi

TAFEL-ÜBERSICHT

1PadmasanaLotus-Stellung2SarvangasanaSchulterstand3 oben:MatsyasanaFisch-Stellung3 unten:HalasanaPflug-Stellung

4 oben: Halasana Pflug-Stellung (ganz ausgestreckt)

4 unten: Halasana Pflug-Stellung (eine Abwandlung)

5 oben: Pashcimottanasana Gesäβ-Streckstellung

5 unten: Maha-Mudra

6 Mayurasana Pfauen-Stellung

7 Mayurasana Pfauen-Stellung (eine

Abwandlung)

8 oben: Salabhasana Heuschrecken-Stellung

8 unten: Bhujangasana Kobra-Stellung 9 Dhanurasana Bogen-Stellung

10 links: Ardha-Matsyendrasana Halbe Rückgratdrehung

10 rechts: Matsyendrasana Vollkommene Rückgratdrehung

11 links: Siddhasana mit Jalandhara-und Vollkommene Stellung mit

Uddiyana-Bandha Kinnverschluß

11 rechts: Vajrasana Diamant-Stellung

12 oben: Supta-Vajrasana Diamant-Stellung in Rückenlage

12 unten: Vajrasana Diamant-Stellung (eine

Abwandlung)

13 Samkatasana Gefährliche Stellung

14 Baddha-Padmasana Vollkommene Lotus-Stellu
--

VirasanaHelden-StellungKukkutasanaHahn-Stellung

17 Uttanakurmakasana

18 oben: Vajroli-Mudra

18 unten: Pashini-Mudra Schlingen-Mudra

19 oben: Padmasana Lotus-Stellung (eine Abwandlung)

19 unten: Yogasana Yoga-Stellung

20 links: Shirshasana Kopfstand im Padmasana

20 unten: Shirshasana Kopfstand mit gesenkten Beinen

21 links: Vrkshasana Baum-Stellung

21 rechts: Padhahasthasana

22 links: Uddiyana-Bandha Erstes Stadium
22 rechts: Uddiyana-Bandha Zweites Stadium
23 links: Nauli-Madhyama Mittlere Nauli
23 rechts: Nauli Vama Linke Nauli
24 Nauli-Dakshina Rechte Nauli

INHALTSÜBERSICHT

Vorwort	9
Einführung	14
Asanas	24
Reinigung	36
Pranayama	55
Mudras	72
Samadhi	94
Literaturnachweis	119

Scanned by Yogi

Moderne, allgemeinverständliche Yoga-Bücher unseres Verlages

S.B. PANDIT PRATINIDHI, RAJAH VON AUNDH

Das Sonnengebet

Ein einfaches System von Yoga-Übungen für jedermann 8. Auflage. 104 Seiten mit 20 Tafeln. Kartoniert DM 6.80

HARVEY DAY

Studium und Praxis der Yoga-Übungen 3. Auflage. 128 Seiten. 24 Tafeln. Taschenausgabe DM 4.50

DESMOND DÜNNE

Yoga für jedermann Ein Weg zum langen und glücklichen Leben S.Auflage. 160 Seiten, Ganzleinen DM 13.80

YOGI VITHALDAS

Das Yoga -System der Gesundheit 2. Auflage. 112 Seiten. 38 Abbildungen. Ganzleinen DM 13.80

MICHAEL VOLIN-NANCY PHELAN

Yoga über Vierzig

Körperliche und geistige Übungen gegen das Altern 219 Seiten. 47 Abbildungen auf Kunstdrucktafeln und 25 Zeichnungen im Text. Cellophanierter Band DM 16.80

Sex und Yoga

Der Yogaweg zum gesunden Geschlechtsleben 203 Seiten. 36 Abbildungen auf Kunstdrucktafeln und 18 Zeichnungen im Text. Cellophanierter Band DM 16.80

Yoga-Atmen

116 Seiten. 4 Tafeln. Cellophanierter Band DM 11.80

ERNEST WOOD

Grundriß der Yoga-Lehre Die Praxis und die Gedankenwelt Mit einem ausführlichen Verzeichnis des Yoga-Wortschatzes 256 Seiten. Ganzleinen DM 15.80

HANS E. GÜNTHER VERLAG • STUTTGART