

Yoga-Texte

als Ergänzungslektüre zum Sanskrit-Kompendium

Viele lernen Sanskrit, weil sie sich für Yoga interessieren und Yogatexte im Original lesen wollen. Deshalb bringen wir als Ergänzungslektüre zu unserem Sanskrit-Kompendium, das der Leser zuvor schon vollständig durchgearbeitet haben sollte, Textproben aus zwei Yoga-Texten mit deutscher Übersetzung und mit ausführlichen Erläuterungen der Vokabeln, wie dies dem Leser bereits durch das Kompendium vertraut ist, nebst alphabetischen Wörterverzeichnissen (Sanskrit-Deutsch und Deutsch-Sanskrit).

1. Aus der älteren **Hatha-Yoga-Pradipika**, die insgesamt 389 Verse umfaßt, die häufig mit den Versen der Gheranda-Samhita wortwörtlich identisch sind, bringen wir als Textprobe die ersten vierzehn Verse des ersten Kapitels. Dieser Text sollte **zuerst** gelesen werden, weil hier die grammatischen Erklärungen so ausführlich wie im Sanskrit-Kompendium sind.
2. Aus der jüngeren **Gheranda-Samhita**, die insgesamt 349 Verse umfaßt, bringen wir als größere Textprobe das komplette erste Kapitel mit 60 Versen. Dieser Text sollte **danach** gelesen werden, weil hier grammatische Erklärungen nur in Sonderfällen gegeben werden, insofern der ganze Lehrstoff des Sanskrit-Kompendiums als bekannt vorausgesetzt wird.

Von der Gheranda-Samhita besitze ich folgende Ausgaben:

- (1) Sri Chandra Vasu, Gheranda Samhita, 3. Auflage, Adyar 1976 (Sanskrit-English)
- (2) Rai Bhadu Srisa Chandra Vasu, Gheranda Samhita, 3. Auflage, New Delhi 1980 (Sanskrit-Englisch). Hinweis: (1) und (2) sind verschieden in Text und Übersetzung, obwohl derselbe Verfasser auf dem Titelblatt genannt wird!
- (3) Shyam Ghosh, The Original Yoga, 1. Auflage, New Delhi 1980 (Sanskrit-Englisch)
- (4) Pujyapada Svamiji Maharaj, Gheranda Samhita, Samvat 2021 (Sanskrit-Hindi)
- (5) Boris Sacharow, Das große Geheimnis, München 1954 (Deutsche Übersetzung)

Auch von der Hatha-Yoga-Pradipika besitze ich diverse Ausgaben, z.B. die Khemraj-Ausgabe mit dem wichtigen Sanskritkommentar von Brahmananda (Shri Venkateshwar, Mumbai 1962).

Aus nostalgischen Gründen enthält diese Ergänzungslektüre am Schluß noch die Reproduktion von drei Seiten eines von mir – vor 40 Jahren! – verfaßten Manuskripts zum Yoga-Sutra.

Ulrich Stiehl, 21. Januar 2005 (Seite 39 mit zusätzlicher Reproduktion hinzugefügt am 13.09.12)

1. Textprobe: Gheranda-Samhita, Transliteration-Übersetzung-Vokabeln	2
2. Textprobe: Hatha-Yoga-Pradipika, Transliteration-Übersetzung-Vokabeln	13
3. Textproben in Devanagari: Gheranda-Samhita und Hatha-Yoga-Pradipika	17
4. Register Sanskrit-Deutsch: Gheranda-Samhita und Hatha-Yoga-Pradipika	23
5. Register Deutsch-Sanskrit: Gheranda-Samhita und Hatha-Yoga-Pradipika	29
6. Yoga-Sutra: Reproduktion meines Schreibmaschinenmanuskript (ca. 1965)	35
7. Yoga-Sutra: Reproduktion der ersten zwei Seiten einer Originalhandschrift	38
8. Hatha-Yoga-Pradipika: Reproduktion einer Seite aus einer Originalhandschrift	39

© Ulrich Stiehl, Heidelberg 2005 und 2012

Rechtliches: Diese Datei ist **nicht** gemeinfrei, sondern urheberrechtlich geschützt. Ich gestatte jedermann, diese Datei kostenlos herunterzuladen und auszudrucken, aber niemand außer mir selbst darf diese Datei im Internet zum Download anbieten.

Gheranda-Samhita

- [1] Die Sammlung des Gheranda

gheraṇḍa-saṃhitā

gheraṇḍaḥ = Gheranda; saṃhitā = Sammlung

Erste Unterweisung

- [2] Ich verneige mich vor dem Urgott, von dem das Haṭhayoga-Wissen gelehrt wurde, das wie eine Leiter für den erscheint, der den erhabenen Rajayoga zu besteigen wünscht

ādiśvaraḥ praṇamāmi tasmai yenopadiṣṭā haṭhayoga-vidyā virājate pronnata-rājayogam āroḍhum icchor adhirohiṇīva (GHS-Prolog)

ādi-īśvaraḥ = Ur-Gott (in Yoga-Texten meist śivaḥ, hier aber wohl viṣṇuḥ gemeint, vgl. Kap. 7, Vers 18); pra-namati = verneigen; tad = das; yad = was (Sa.: yena); upadiṣṭa = gelehrt; vidyā = Wissen; yogaḥ = Methode (1. Verbindung, Vereinigung, 2. Methode, Verfahren, Mittel, 3. Praxis, Übung, 4. Prāp. yogena = mittels); haṭhaḥ = Kraft (1. Gewalt, Energie, 2. Mühe, Anstrengung, 3. Adv. haṭhena = gewaltsam); haṭha-yogaḥ = Kraft-Yoga (eig. ghaṭa-yogaḥ = körperlicher Yoga, später gedeutet als ha-ṭha-yogaḥ = Verbindung von haḥ = Sonne und ṭhaḥ = Mond); rāja-yogaḥ = König-Yoga (eig. für den König geeigneter Yoga, später gedeutet als dhyāna-yogaḥ = geistiger Yoga); vi-rājate = erscheinen; pronnata = erhaben (pra-ud-nata); ā-roḍhum = besteigen; icchu = wünschend (Adj. m. Gen. Sg.); adhirohiṇī = Leiter; iva = wie

- [3] Einst ging Candakapali zu Gherandas Hütte, verbeugte sich mit Demut und Hingabe und befragte Gheranda

ekadā caṇḍakāpālir gatvā gheraṇḍa-kuṭṭīram praṇamya vinayād bhaktyā gheraṇḍam pariṇcchati (GHS-1-1)

ekadā = einst; caṇḍa = grimmig; kāpālīḥ = Schädelträger (Shiva-Sekte); caṇḍa-kāpālīḥ = Candakapali; gatvā = gegangen; gheraṇḍaḥ = Gheranda (Ety. unklar); kuṭṭīraḥ = Hütte (statt kutīraḥ); pra-namya = verbeugt; vinayaḥ = Demut; bhaktiḥ = Hingabe; pari-ṇcchati = befragen (Präs. statt Impf.)

- [4] Der ehrwürdige Candakapali sprach: Ich möchte nun, oh Yogameister, den die Erkenntnis der Elemente bewirkenden Körper-Yoga kennenlernen. Sprich, oh Herr und Yogagott

śrī-caṇḍakāpālir uvāca ghaṭastha-yogaṃ yogeśa tattva-jñānasya kāraṇam idānīm śrotum icchāmi yogeśvara vada prabho (GHS-1-2)

śrī = ehrwürdig; caṇḍa-kāpālīḥ = Candakapali; vakti = sprechen (uvāca, Perf.); ghaṭaḥ = Körper (eig. Krug); ghaṭa-stha = körperlich; ghaṭastha-yogaḥ = Körper-Yoga; yoga-īśaḥ = Yoga-Meister; tattvam = Element (tat-tvam = Das-heit); jñānam = Erkenntnis; kāraṇa = bewirkend; idānīm = nun; śrotum = kennenlernen; icchati = mögen; yoga-īśvaraḥ = Yoga-Gott; vadati = sprechen; prabhuḥ = Herr

- [5] Gheranda sprach: Sehr gut, Groß-Arm, daß du mich befragst. Denn ich werde dir berichten, Kleiner. Höre aufmerksam zu

gheraṇḍa uvāca sādhu sādhu mahābāho yan māṃ pariṇcchasi kathayāmi hi te vatsa sāvadhāno 'vadhāraya (GHS-1-3)

gheraṇḍaḥ = Gheranda; vakti = sprechen (Perf.); sādhu = gut; mahā-bāhuḥ = Groß-Arm (Held); yad = daß; mad = ich; pari-ṇcchati = befragen; kathayati = berichten; hi = denn; tvad = du; vatsaḥ = Kleiner; sāvadhāna = aufmerksam (sa-avadhānam); ava-dhārayati = zuhören

- [6] Keine Fessel ist gleich der Illusion, keine Macht ist größer als der Yoga, kein Freund ist größer als die Erkenntnis, kein Feind ist größer als der Egoismus

**nāsti māyā-samaḥ pāśo nāsti yogāt param balam
nāsti jñānāt paro bandhur nāhaṁkārāt paro ripuḥ (GHS-1-4)**

na = kein; asti = sein; māyā = Illusion; sama = gleich; pāśaḥ = Fessel; yogaḥ = Yoga; para = größer; balam = Macht; jñānam = Erkenntnis; bandhuḥ = Freund; ahaṁ-kāraḥ = Egoismus (Ich-Macher); ripuḥ = Feind

- [7] Ebenso wie man durch das Üben der Abc-Buchstaben die Wissenschaften verstehen kann, so kann mittels dieser Methode die Erkenntnis der Elemente erlangt werden

**abhyāsāt kādi-varṇānām yathā śāstrāṇi bodhayat
tathā yogaṁ samāsādyā tattva-jñānam ca labhyate (GHS-1-5)**

abhyāsaḥ = Übung; kādiḥ = Abc (ka-ādi = k usw.); varṇaḥ = Buchstabe; yathā - tathā = wie - so; śāstram = Wissenschaft; bodhayati = verstehen; yogaḥ = Methode; samāsādyā = mittels; tattvam = Element; jñānam = Erkenntnis; ca = und; labhate = erlangen

- [8] Durch gute und schlechte Taten entsteht der Körper der Lebewesen, und durch den Körper entsteht das Schicksal, so wie sich das Schöpfrad dreht

**sukṛtair duṣkṛtaiḥ kāryair jāyate prāṇinām ghaṭaḥ
ghaṭād utpadyate karma ghaṭīyantram yathā bhramet (GHS-1-6)**

sukṛta = gut; duṣkṛta = schlecht; kāryam = Tat; jāyate = entstehen; prāṇin = Lebewesen; ghaṭaḥ = Körper; ut-padyate = entstehen; karman = Schicksal (= Ursache der Wiedergeburt); ghaṭī = Krug; yantram = Gerät; ghaṭī-yantram = Schöpfrad; yathā = wie; bhramati = drehen (Anm.: Die falsche Anwendung von Opt. statt Präs. findet sich oft in der Gheraṇḍa-Saṁhitā)

- [9] Ebenso wie sich das Schöpfrad aufgrund der Kühe auf und ab bewegt, so bewegt sich das Lebewesen aufgrund des Schicksals durch Geburt und Tod

**ūrdhvādho bhramate yadvad ghaṭīyantram gavām vaśāt
tadvat karma-vaśāj jīvo bhramate janma-mṛtyubhiḥ (GHS-1-7)**

ūrdhvādhas = auf und ab (ūrdhva-adhas); bhramate = bewegen; yadvat - tadvat = wie - so; ghaṭī-yantram = Schöpfrad; go = Kuh (gavām, Gen. Pl.); vaśāt = aufgrund; karman = Schicksal; jīvaḥ = Lebewesen; janman = Geburt; mṛtyuḥ = Tod (Instr. Pl.)

- [10] Wie ein im Wasser stehender, ungebrannter Krug altert der Körper beständig. Mit dem Feuer des Yoga gebrannt, bewirke man die Reinheit des Körpers

**āma-kumbha ivāmbhaṣtho jīryamāṇaḥ sadā ghaṭaḥ
yogānalena saṁdahya ghaṭa-śuddhiḥ samācaret (GHS-1-8)**

āma = ungebrannt; kumbhaḥ = Krug; iva = wie; ambhaḥ = Wasser; stha = stehend; jīryamāṇa = alternd (Wz. jṛ); sadā = beständig; ghaṭaḥ = Körper; yogaḥ = Yoga; analaḥ = Feuer; sam-dahya = gebrannt; śuddhiḥ = Reinheit; sam-ā-carati = bewirken

- [11] Reinheit, Festigkeit, Standhaftigkeit, Ruhe, Leichtigkeit, Erkenntnis und Unbeflecktheit - (dies sind die Ziele für) das siebenfache Training des Körpers

**śodhanam dṛḍhatā caiva sthairyam dhairyam ca lāghavam
pratyakṣam ca nirliptam ca ghaṭasya sapta-sādhnam (GHS-1-9)**

śodhanam = Reinheit (eig. Reinigung); dṛḍhatā = Festigkeit; caiva = und (ca-eva); sthairyam = Standhaftigkeit (sthira); dhairyam = Ruhe (dhīra); lāghavam = Leichtigkeit (laghu); pratyakṣam = Erkenntnis; nirliptam = Unbeflecktheit (Wz. lip = beflecken); ghaṭaḥ = Körper; sapta-sādhnam = siebenfaches Training

- [12] Reinheit entsteht durch die sechsfache Reinigung, Festigkeit durch Sitz-Übung, Standhaftigkeit durch Verschluss-Übung, Ruhe durch Entzugs-Übung;

ṣaṭ-karmaṇā śodhanam ca āsanena bhaved dṛḍham

mudrayā sthīratā caiva pratyāhāreṇa dhīratā (GHS-1-10)

ṣaṭ-karman = sechsfache Reinigung; śodhanam = Reinheit; ca = und (Sa.: fehlt!); āsanam = Sitz-Übung; bhavati = entstehen; dṛḍham = Festigkeit; mudrā = Verschluss-Übung; sthīratā = Standhaftigkeit; caiva = und; pratyāhāreṇa = Entzugsübung; dhīratā = Ruhe

- [13] Leichtigkeit durch Atemübung, Erkenntnis des Selbst durch Meditation, Unbeflecktheit durch Ekstase und damit, kein Zweifel, Befreiung

**prāṇāyāmāl lāghavam ca dhyānāt pratyakṣam ātmanah
samādhinā nirliptam ca muktir eva na saṃśayaḥ (GHS-1-11)**

prāṇāyāmaḥ = Atemübung; lāghavam = Leichtigkeit; ca = und; dhyānam = Meditation; pratyakṣam = Erkenntnis; ātman = Selbst; samādhīḥ = Ekstase; nirliptam = Unbeflecktheit; muktiḥ = Befreiung; eva = gerade (Füllwort); na = kein; saṃśayaḥ = Zweifel

- [14] Waschung, Klistierung, Nasenreinigung, Bauchrollen, Blick-Fixierung und Stirnhöhlenreinigung - diese sechs Reinigungen soll man üben

**dhautir vastis tathā netir laulikī trāṭakam tathā
kapāla-bhātīś caitāni ṣaṭ-karmāṇi samācaret (GHS-1-12)**

dhautiḥ = Waschung (dhāvati = 1. waschen, 2. reinigen); vastiḥ = Klistierung (bengalisch auch bastiḥ); tathā = sowie; netiḥ = Nasenreinigung (nayati = führen des Fadens); laulikī = Bauchrollen (lodayati = hin und her bewegen des Bauches); trāṭakam = Blickfixierung (Ety. völlig unklar, tra-aṭakam = »Schutz vor dem Wandern des Blicks« ist spekulativ); kapāla-bhātīḥ = Stirn-Glanz (Reinigung der Stirnhöhle); ca = und; etad = dies (etāni, n. Pl.); ṣaṭ-karman = sechsfache Reinigung; sam-ā-carati = üben

- [15] Innenreinigung, Zahnreinigung, Reinigung der Speiseröhre und Afterreinigung - man soll den Körper schmutzfrei machen, indem man diese vierfache Reinigung ausführt

**antar-dhautir danta-dhautir hṛd-dhautir mūla-śodhanam
dhautiḥ caturvidhāḥ kṛtvā ghaṭam kurvantu nirmalam (GHS-1-13)**

antar = innen; antar-dhautiḥ = Innen-Reinigung; dantaḥ = Zahn; danta-dhautiḥ = Zahn-Reinigung; hṛd = Herz (1. eig. Herz, 2. Brust, 3. Speiseröhre); hṛd-dhautiḥ = Brust-Reinigung; mūla-śodhanam = After-Reinigung; dhautiḥ = Reinigung; catur-vidha = vierfach; kṛtvā = gemacht; ghaṭaḥ = Körper; karoti = ausführen (Imp. Pl.); nirmala = schmutzfrei

- [16] Es gibt Luftspülung, Wasserspülung, Feuer-Spülung und die Ausstülpung zum Zwecke der Reinheit, denn die Innenreinigung ist vierfach

**vāta-sāram vāri-sāram vahni-sāram bahiṣkṛtam
ghaṭasya nirmalārthāya hy antar-dhautiś caturvidhā (GHS-1-14)**

sāram = Spülung (kurz für sāraṇam, sārayati = spülen, abführen); vāta-sāram = Luft-Spülung; vāri-sāram = Wasser-Spülung; vahniḥ = Feuer der Verdauung; vahni-sāram = Feuer-Spülung; bahiṣ = außen; bahiṣkṛtam = Ausstülpung (des Mastdarms); ghaṭaḥ = Körper; malam = Schmutz; nirmalam = Reinheit; arthaḥ = Zweck; hi = denn; antar-dhautiḥ = Innen-Reinigung; catur-vidha = vier-fach

- [17] Krähenschnabelmäßig trinke man ganz langsam mit dem Mund die Luft, bewege danach den Bauch hin und her und entleere (die Luft) langsam auf dem Verdauungswege

**kāka-cañcū-vad āsyena pibed vāyum śanaiḥ śanaiḥ
cālayed udaram paścād vartmanā recayec chanaiḥ (GHS-1-15)**

kāka-cañcū-vat = krähen-schnabel-mäßig; āsyam = Mund; pibati = trinken; vāyuḥ = Luft; śanaiḥ = langsam; cālayati = bewegen (hin und her); udaraḥ = Bauch; paścāt = danach; vartman = Weg (Darmtrakt); recayati = entleeren (Sa.: recayet śanaiḥ)

- [18] Diese streng geheime Luftspülung bewirkt die Reinheit des Körpers, bewirkt den Schwund aller Krankheiten und fördert die Verdauung

**vāta-sāraṃ paraṃ gopyaṃ deha-nirmala-kāraṇaṃ
sarva-roga-kṣaya-karaṃ dehānala-vivardhakam (GHS-1-16)**

vāta-sāraṃ = Luft-Spülung; paraṃ = streng; gopya = geheim; dehaḥ = Körper; deha-nirmalam = Körper-Reinheit; kāraṇa = bewirkend; sarva = all; rogaḥ = Krankheit; kṣayaḥ = Schwund; kara = bewirkend; analaḥ = Feuer der Verdauung; deha-analaḥ = Körper-Feuer; vivardhana = fördernd

- [19] Bis zum Hals fülle man das Wasser mit dem Mund und trinke es langsam, bewege es mit dem Bauch und entleere es abwärts

**ā kaṅṭhaṃ pūrayed vāri vaktreṇa ca pibec chanaiḥ
cālayed udareṇaiva codarād recayed adhaḥ (GHS-1-17)**

ā = bis; kaṅṭhaḥ = Hals; pūrayati = füllen; vāri = Wasser; vaktram = Mund; ca = und; pibati = trinken (pibet, Opt.); śanais = langsam; cālayati = bewegen; udaraḥ = Bauch (udareṇa, Instr., udarāt, Abl.); eva = nun (Füllwort); recayati = entleeren; adhas = abwärts

- [20] Diese streng geheime Wasserspülung bewirkt die Reinheit des Körpers. Man übe sie fleißig und erlange einen Prachtkörper

**vāri-sāraṃ paraṃ gopyaṃ deha-nirmala-kāraṇaṃ
sādhayet tat prayatnena deva-dehaṃ prapadyate (GHS-1-18)**

vāri-sāraṃ = Wasser-Spülung; paraṃ = streng; gopya = geheim; deha-nirmalam = Körper-Reinheit; kāraṇa = bewirkend; sādhayati = üben; tad = das; prayatnena = fleißig (Instr.); deva-dehaḥ = Pracht-Körper (deva = göttlich); pra-padyate = erlangen

- [21] Wer die Wasserspülung als die beste Waschung fleißig übt, erlangt einen Prachtkörper, nachdem er den Schmutzkörper gereinigt hat

**vāri-sāraṃ paraṃ dhautiṃ sādhayed yaḥ prayatnataḥ
mala-dehaṃ śodhayitvā deva-dehaṃ prapadyate (GHS-1-19)**

vāri-sāraṃ = Wasser-Spülung; para = best; dhautiḥ = Waschung; sādhayati = üben; yad = was; prayatnatas = fleißig (Abl.); mala-dehaḥ = Schmutz-Körper; śodhayitvā = gereinigt; deva-dehaḥ = Pracht-Körper; pra-padyate = erlangen

- [22] Man bewege den Nabelknoten hundertmal zum Rückgrad. Diese feuerspülende Waschung ist für Yogis bei diesem System nutzbringend. Nach Überwindung der intestinalen Erkrankung fördert sie die Verdauungskraft

**nābhi-granthiṃ meru-prṣṭhe śata-vāraṃ ca kārayet
agni-sāra iyaṃ dhautir yogināṃ yoga-siddhidā
udaryam āmayaṃ tyaktvā jāṭharāgniṃ vivardhayet (GHS-1-20)**

nābhi-granthiḥ = Nabel-Knoten; meruḥ = Wirbelsäule; meru-prṣṭham = Rückgrad; śata-vāraṃ = hundert-mal; ca = und; kārayati = bewegen; agniḥ = Feuer der Verdauung; agni-sāra = feuer-spülend; idam = dies; dhautiḥ = Waschung; yogin = Yogi; yogaḥ = System; siddhi-da = nutz-bringend (Wz. dā, ifc.); udaraḥ = Bauch; udarya = intestinal; āmayaḥ = Erkrankung; tyaktvā = überwunden; jāṭharam = Bauch; jāṭhara = intestinal; jāṭhara-agniḥ = Verdauungskraft; vi-vardayati = fördern

- [23] Diese vorzügliche Reinigung ist geheim und selbst für die Götter schwer zu erlangen. Allein gemäß dieser Reinigung entsteht gewiß ein göttlicher Körper

**eṣā dhautiḥ parā gopyā devānām api durlabhā
kevalam dhauti-mātreṇa deva-deho bhaved dhruvam (GHS-1-21)**

etad = dies; dhautiḥ = Reinigung; para = vorzüglich; gopya = geheim; devaḥ = Gott; api = selbst; durlabha = schwierig (zu erlangen); kevalam = allein; mātreṇa = gemäß; deva-dehaḥ = Pracht-Körper; bhavati = entstehen; dhruvam = gewiß

- [24] Mittels des Krähen-Verschlusses lasse man die Luft den Bauch füllen, halte sie aber dort anderthalb Stunden und bewege sie dann abwärts. Diese vorzügliche Reinigung ist geheim und niemals zu veröffentlichen

**kāki-mūdrāṃ sādhayitvā pūrayed udaraṃ marut
dhārayed ardha-yāmaṃ tu cālayed adho-vartmanā
eṣā dhautiḥ parā gopyā na prakāśyā kadācana (GHS-1-22)**

kāki-mūdrā = Krähen-Verschluß; sādhayitvā = mittels; pūrayati = füllen; udaraḥ = Bauch; marut = Luft (nicht m. Nom., sondern n. Akk., vgl. die Stellen GHS-5-43 und GHS-5-58, richtig wäre pūrayat udaram marutā, Instr.); dhārayati = halten; ardha = halb; yāmaḥ = Wache (= 3 Stunden); ardha-yāmaḥ = anderthalb Stunden; tu = aber; cālayati = bewegen; adhas-vartmanā = abwärts (auf dem Weg nach unten); etad = dies; dhautiḥ = Reinigung; para = vorzüglich; gopya = geheim; na kadācana = niemals; prakāśya = publizierbar (Anm.: Verse 22-25 sind vermischt: Entweder beschreibt Vers 22 eine Variante von vātā-sāram, siehe Vers 15, oder eine Variante von bahiṣkṛtam, siehe Verse 23-25)

- [25] Im nabeltiefen Wasser stehend ziehe man den Mastdarm heraus und wasche ihn mit den Händen. Man wasche solange den Darm, bis der Schmutz beseitigt ist, und ziehe ihn wieder in den Bauch herein

**nābhi-daghne jale sthitvā śakti-nāḍiṃ visarjayet
karābhyāṃ kṣālayen nāḍiṃ yāvan mala-visarjanam
tāvāt prakṣālya nāḍiṃ ca udare veśayet punaḥ (GHS-1-23)**

nābhiḥ = Nabel; daghna = erreichend (bis zum); nābhi-daghna = nabeltief; jalam = Wasser; sthitvā = gestanden; śakti-nāḍi = Mastdarm (Kraft-Rohr); vi-sarjayati = herausziehen; karaḥ = Hand; kṣālayati = waschen (kṣālayet, Opt.); nāḍi = Darm; yāvat - tāvat = solange - bis; mala-visarjanam = Schmutz-Beseitigung; pra-kṣālya = gewaschen; ca = und; udaraḥ = Bauch (Sa.: ca udare, metri causa); veśayati = hereinziehen; punar = wieder

- [26] Diese Waschung ist geheim und selbst für die Götter schwierig. Allein gemäß dieser Reinigung entsteht gewiß ein göttlicher Körper

**idam prakṣālanam gopyam devānām api durlabham
kevalam dhauti-mātreṇa deva-deho bhaved dhruvam (GHS-1-24)**

idam = dies; prakṣālanam = Waschung; gopya = geheim; devaḥ = Gott; api = selbst; durlabha = schwierig; kevalam = allein; dhautiḥ = Reinigung; mātreṇa = gemäß; deva-dehaḥ = göttlicher Körper; bhavati = entstehen; dhruvam = gewiß

- [27] Solange man den Mastdarm nicht anderthalb Stunden herausziehen kann, solange entsteht nicht die Ausstülpung als die große Waschung

**yāmārdham dhāraṇām śaktiṃ na yāvat sādhayen naraḥ
bahiṣkṛtam mahad-dhautiḥ tāvac ca na jāyate (GHS-1-25)**

yāmaḥ = Wache (3 Stunden); yāmārdhaḥ = anderthalb Stunden; dhāraṇā = Halten; śaktiḥ = Mastdarm; na = nicht; yāvat - tāvat = solange - bis; sādhayati = erreichen (sādhayet, Opt.); naraḥ = Mann; bahiṣkṛtam = Ausstülpung (kurz für bahiṣkṛta-dhautiḥ); mahat = groß; dhautiḥ = Waschung; jāyate = entstehen (Anm.: Satz verstümmelt, gemeint: »śakteḥ dhāraṇām sādhayet« = »er kann das Festhalten des Mastdarms erreichen«)

- [28] Zahnkrone, Zungenwurzel, Öffnung des Ohrenpaars und Stirnhöhle - diese fünf (Stellen bzw. deren Reinigung) bezeichnet man als Zahnreinigung (sowie Zungenreinigung usw.)

**danta-mūlam jihvā-mūlam randhram karṇa-yugasya ca
kapāla-randhram pañcaite danta-dhautiḥ pracakṣate (GHS-1-26)**

danta-mūlam = Zahn-Wurzel (Zahnkrone oder Zahnfleisch); jihvā-mūlam = Zungen-Wurzel; randhram = Öffnung; karṇaḥ = Ohr; yugam = Paar (eig. Joch); ca = und; kapālaḥ = Schädel; kapāla-randhram = Stirn-Höhle; pañca = fünf; etad = dies (ete, m. Pl. statt etāni, n. Pl.); danta-dhautiḥ = Zahn-Reinigung; pra-caṣṭe = bezeichnen (pra-caṣṭe = PrPl., Wz. caṣṭ, siehe Sanskrit-Kompendium, P139)

- [29] Mit Katechu-Harzpulver oder auch mit gereinigtem Lehm reibe man die Zahnkrone solange, bis man den Schmutz entfernt

khādireṇa rasenātha śuddha-mṛttikayā tathā

mārjayed_danta-mūlaṃ ca yāvat_kilbiṣam_āharet (GHS-1-27)

khadiraḥ = Katechu (eine Akazie); khādira = katechumäßig; rasaḥ = Harz (als Pulver); atha = oder; śuddha = gereinigt; mṛttikā = Lehm; tathā = so; mārjayati = reiben; danta-mūlam = Zahn-Wurzel; ca = und; yāvat = bis; kilbiṣam = Schmutz; ā-harati = entfernen

- [30] Die Zahnreinigung ist eine vorzügliche Waschung für die Yogis in der Yogapraxis. Der Yoga-Kenner führe sie stets morgens zur Zahnpflege aus. Die Zahnkronenreinigung wird unter den Übungen wie Waschungen usw. eingeordnet

**danta-mūlaṃ parā dhautir_yogināṃ yoga-sādhane
nityaṃ kuryāt_prabhāte ca danta-rakṣāṃ ca yogavit
danta-mūlaṃ dhāvanādi-kāryeṣu yogināṃ matam (GHS-1-28)**

danta-mūlam = Zahnreinigung (kurz für danta-mūla-dhautiḥ); para = vorzüglich; dhautiḥ = Waschung; yogin = Yogi; sādhanam = Übung; yoga-sāadhanam = Yoga-Praxis; nityam = stets (täglich); karoti = ausführen (kuryāt, Opt.); prabhāte = morgens; ca = und; danta-rakṣā = Zahn-Schutz; yoga-vid = Yoga-Kenner; dhāvanam = Waschung; ādi = usw.; kāryam = Übung; mata = gedacht

- [31] Und jetzt werde ich die Methode der Zungenreinigung erklären. Eine lange Zunge beseitigt Alter, Tod, Krankheit usw.

**athātaḥ sampravakṣyāmi_jihvā-śodhana-kāraṇam
jarā-maraṇa-rogaḍin_nāsayed_dirgha-lambikā (GHS-1-29)**

athātas = und jetzt (atha-ataḥ); sam-pra-vakti = erklären (Fut., Wz. vac); jihvā-śodhanam = Zungen-Reinigung; kāraṇam = Methode; jarā = Alter; maraṇam = Tod; rogaḥ = Krankheit; ādi = usw. (m. Akk. Pl.); nāsayati = beseitigen; dirgha = lang; lambikā = Zunge (Wz. lamb = herunterhängen)

- [32] Mittels der Triade aus Zeigefinger, Mittelfinger und dem als »Namenlos« bezeichneten (Ring)Finger dringe man in die Halsmitte ein und wische den Zungenbelag ab. Nach dem Abreiben wird allmählich das Phlegma-Leiden beseitigt

**tarjanī-madhyamānāmākhyāṅguli-traya-yogataḥ
veśayed_gala-madhye tu mārjayel_lambikā-malam
śanaīḥ śanaīr_mārjayitvā kapha-doṣaṃ nivārayet (GHS-1-30)**

tarjanī = Zeigefinger; madhyamā = Mittelfinger; anāmā = Ringfinger (Namenloser); ākhya = benannt; āṅguliḥ = Finger; trayam = Triade; yogataḥ = mittels (= durch Verbindung); veśayati = eindringen; galaḥ = Hals; madhyam = Mitte; tu = und; mārjayati = abwischen (mārjayet, Opt.); lambikā-malam = Zungen-Schmutz (Belag); śanaīḥ = allmählich; mārjayitvā = gerieben; kaphaḥ = Phlegma (Schleim); doṣaḥ = Leiden; ni-vārayati = beseitigen (Kaus., Wz. vṛ, siehe Sanskrit-Kompendium, P53)

- [33] Man reibe sie (die Zunge) mit frischer Butter und melke sie wieder und wieder und ziehe deren Spitze ganz langsam mit einem Eisengerät

**mārjayen_nava-nītena dohayec_ca punaḥ punaḥ
tad_agram lauha-yantreṇa karṣayitvā śanaīḥ śanaīḥ (GHS-1-31)**

mārjayati = reiben (mārjayet, Opt.); nava = frisch; nava-nītam = Frischbutter (nīta, hier: geschlagen); dohayati = melken; ca = und; punar = wieder; tad = das; agram = Spitze; lau-ha-yantram = Eisen-Gerät; karṣayitvā = gezogen; śanaīḥ = langsam

- [34] Man möge dies stets fleißig bei Aufgang und Untergang der Sonne ausführen. So stets getan, wird die Zunge lang

**nityaṃ kuryāt_prayatnena raver_udayake 'stake
evam kṛte ca nityaṃ sā lambikā dirghatāṃ vrajet (GHS-1-32)**

nityam = stets; karoti = ausführen; prayatnena = fleißig; raviḥ = Sonne; udayakam = Aufgang; astakam = Untergang; evam = so; kṛta = gemacht; ca = und; tad = das; lambikā =

Zunge; dīrghatā = Länge; vrajati = schreiten (dīrghatām vrajati = dīrghā bhavati = lang werden, vgl. Immanuel Kant: »zum Doktrinalen schreiten«, vgl. auch yāti in GHS-1-35)

- [35] Mittels Zeige- und Ringfinger reibe man stets an den beiden Ohr-Öffnungen. Durch diese Yoga-Übung offenbare man den inneren Ton

**tarjany_anāmikā_yogān_mārjayet_karṇa-randhrayoḥ
nityam_abhyāsa-yogena_nādāntaram_pra-kāśayet (GHS-1-33)**

tarjanī = Zeigefinger; anāmikā = Ringfinger; yogāt = mittels; mārjayati = reiben; karṇa-randhrām = Ohr-Öffnung; nityam = stets; abhyāsaḥ = Übung; yogena = mittels; abhyāsa-yogaḥ = Yoga-Übung (1. Subst.-Subst.: »mittels Yoga-Übung«, 2. Subst.-Präp.: = »mittels Übung«); nādaḥ = Ton; antara = inner (Inversion von Vorder- und Schlußglied des Komp.: antaram nādam, m. Akk. = antara-nadam = nāda-antaram); pra-kāśayati = offenbaren

- [36] Mit dem großen, rechten Daumen reibe man die Nasenbrücke und beseitige so durch diese Yoga-Übung das Phlegma-Leiden

**vṛddhāṅguṣṭhena_dakṣeṇa_mārjayed_bhāla-randhrakam
evam_abhyāsa-yogena_kapha-doṣaṃ_nivārayet (GHS-1-34)**

vṛddha = groß (gewachsen); aṅguṣṭhaḥ = Daumen; dakṣa = rechts; mārjayati = reiben; bhālam = Stirn; randhrakam = Loch; bhāla-randhrām = Nasenbrücke (außerhalb der Stirnhöhle); evam = so; abhyāsa-yogaḥ = Yoga-Übung; kaphaḥ = Phlegma; doṣaḥ = Leiden; nivārayati = beseitigen

- [37] Die Gefäße werden rein und klare Sicht entsteht. (Dieses Stirn-Höhle-Ritual übe man) täglich nach dem Schlafen und Essen und am Abend

**nāḍī_nirmalatām_yāti_divya-dṛṣṭiḥ_prajāyate
nidrānte_bhojanānte_ca_dinānte_ca_dine_dine (GHS-1-35)**

nāḍī = Gefäß (Sg. statt Pl.: nāḍyaḥ yānti); nirmalatā = Reinheit; yāti = gehen (vgl. vrajati in GHS-1-32); divya = göttlich; divya-dṛṣṭiḥ = Klar-Sicht; pra-jāyate = entstehen; kapāla-randhra-karmakam = Stirn-Höhle-Ritual (erg.); nidrā = Schlaf; ante = nach (antaḥ = Ende, Lok.); bhojanam = Essen; ca = und; dinam = Tag; dine = täglich (Lok.)

- [38] Man praktiziere die Brust-Reinigung (Speiseröhrenreinigung) auf dreifache Weise (1) mit einem Stock, (2) durch Erbrechen und (3) mit einem Tuch

hṛd-dhautiḥ_tri-vidhāṃ_kuryād_daṇḍa-vamana-vāsasā (GHS-1-36)

hṛd-dhautiḥ = Brust-Reinigung; tri-vidha = drei-fach; karoti = praktizieren; daṇḍaḥ = Stock; vamanam = Erbrechen; vāsas = Tuch (Instr.)

- [39] Man bewege einen Pisang-Stock, eine Gelbwurz oder auch einen Rotang-Stock in der Brustmitte (Speiseröhre) hin und her und ziehe (den Stock) wieder heraus

**rambhā-daṇḍaḥ_harid-daṇḍaḥ_vetra-daṇḍaḥ_tathaiva_ca
hṛn-madhye_cālayitvā_tu_punaḥ_pratyāharec_chanaiḥ (GHS-1-37)**

rambhā-daṇḍaḥ = Pisang-Stock; harid-daṇḍaḥ = Gelb-Wurz (Kurkuma-Ingwer); vetra-daṇḍaḥ = Rotang-Stock; tathaiva ca = oder auch (tathā-eva); hṛn-madhyam = Brust-Mitte (Speiseröhre); cālayitvā = bewegt (hin und her); tu punar = und wieder; prati-ā-harati = herausziehen; śanais = langsam

- [40] Das Phlegma, die Galle sowie die Fäulnis entleere man aufwärts. Mit dem Verfahren der Stock-Reinigung kann man gewiß Brustleiden beseitigen

**kapham_pittam_tathā_kledam_recayed_ūrdhva-vartmanā
daṇḍa-dhauti-vidhānena_hṛd-rogaṃ_nāśayed_dhruvam (GHS-1-38)**

kaphaḥ = Phlegma; pittam = Galle (Gallensaft); tathā = sowie; kledaḥ = Fäulnis; recayati = entleeren; ūrdhva-vartmanā = aufwärts (auf dem Weg nach oben); daṇḍa-dhautiḥ = Stock-Reinigung; vidhānam = Verfahren; hṛd-rogaḥ = Brust-Leiden; nāśayati = beseitigen; dhruvam = gewiß

- [41] Nach dem Essen trinke der Weise Wasser bis zum Hals gefüllt, richte einen Moment lang den Blick nach oben und erbreche das Wasser wieder. Regelmäßig ausgeführt beseitigt man durch diese Yoga-Übung Schleim und Galle
- bhojanānte pibed vāri cā kaṅṭhaṃ pūritam sudhīḥ
ūrdhvām dṛṣṭiṃ kṣaṇam kṛtvā taj jalam vamayet punaḥ
nityam abhyāsa-yogena kapha-pittam nivārayet (GHS-1-39)**
- bhojanam = Essen; ante = nach; pibati = trinken (pibet, Opt.); vāri = Wasser; ca = und; ā = bis (Sa.: ca-ā); kaṅṭhaḥ = Hals; pūritam = gefüllt; su-dhīḥ = Weiser (m.); ūrdhva = ober; dṛṣṭiḥ = Blick; kṣaṇaḥ = Moment; kṛtvā = gemacht; tad = das; jalam = Wasser; vamayati = erbrechen; punar = wieder; nityam = regelmäßig; abhyāsa-yogaḥ = Yoga-Übung; kaphaḥ = Phlegma; pittam = Galle; ni-vārayati = beseitigen
- [42] Man verschlinge langsam einen vier Finger breiten, dünnen Stoff und ziehe (das Tuch) wieder heraus. Dies wird Wasch-Ritual genannt
- catur-aṅgula-vistāram sūkṣma-vastram śanair graset
punaḥ pratyāhared etat procyate dhauti-karmakam (GHS-1-40)**
- catur-aṅgula-vistāra = vier-Finger-breit; sūkṣma = dünn; vastram = Tuch (Stoff); śanais = langsam; grasati = verschlingen; punar = wieder; prati-ā-harati = herausziehen; etad = dies; pra-vakti = bezeichnen (pra-ucyate, Pass.); dhauti-karmakam = Wasch-Ritual (Anm.: Das Tuch-Ritual = vāsas-dhautiḥ gilt als die Dhauti im engeren Sinne)
- [43] Gastritis, Fieber, Milzerkrankung, Aussatz, Phlegma und Gallensaft verschwinden. Gesundheit, Kraft und Gedeihen entstehen für ihn Tag für Tag
- gulma-jvara-plihā-kuṣṭha-kapha-pittam vinaśyati
ārogyam bala-puṣṭiś ca bhavet tasya dine dine (GHS-1-41)**
- gulmaḥ = Gastritis; jvaraḥ = Fieber; plihā = Milzerkrankung (Ety.: vgl. Spleen); kuṣṭham = Aussatz (Lepra); kaphaḥ = Phlegma; pittam = Galle; vi-naśyati = verschwinden; ārogyam = Gesundheit; balaḥ = Kraft; puṣṭiḥ = Gedeihen; ca = und; bhavati = entstehen; tad = das; dine = täglich
- [44] Es besteht solange eine »Rauhheit der Abwinde«, solange man den After nicht reinigt. Deshalb praktiziere man mit viel Fleiß die Afterreinigung
- apāna-krūrātā tāvad yāvan mūlam na śodhayet
tasmāt sarva-prayatnena mūla-śodhanam ācaret (GHS-1-42)**
- apānaḥ = Abwind (= Furz); krūrātā = Rauhheit; yāvat - tāvat = solange - bis; mūlam = After; na = nicht; śodhayati = reinigen; tasmāt = deshalb; sarva = viel; prayatnaḥ = Fleiß; mūla-śodhanam = After-Reinigung; ā-carati = praktizieren
- [45] Mit einem Stock der Gelbwurz oder auch mit dem Mittelfinger wasche man fleißig immer wieder mit Wasser den Hintern
- pitta-mūlasya daṇḍena madhyamāṅgulināpi vā
yatnena kṣālayed guhyam vāriṇā ca punaḥ punaḥ (GHS-1-43)**
- pitta-mūlam = Gelb-Wurz (pittam = Gelb wegen gelber Galle); madhyamā = Mittelfinger; aṅguliḥ = Finger (nicht aṅgulyā, f., sondern aṅgulinā, m. Instr.); api vā = oder auch; yatnena = fleißig; kṣālayati = waschen; guhyam = Hintern; vāri = Wasser; ca = und; punar = wieder
- [46] (Die Afterreinigung) beseitigt die Verhärtung der Eingeweide, beseitigt die schlechte Verdauung, ist die Ursache von Liebreiz und Gedeihen und entfacht den Verdauungsbe- reich
- vārayet koṣṭha-kāṭhinyam āma-jīrṇam nivārayet
kāraṇam kānti-puṣṭyoś ca vahni-maṇḍala-dīpanam (GHS-1-44)**

vārayati = beseitigen; koṣṭhaḥ = Eingeweide (aber: kuṣṭham = Aussatz); kaṭhina = hart; kāṭhinyam = Verhärtung; āma = unverdaut; jirṇam = Verdauung; ni-vārayati = beseitigen; kāraṇam = Ursache; kāntiḥ = Liebreiz; puṣṭiḥ = Gedeihen (Gen. Du.); ca = und; vahniḥ = Feuer der Verdauung; maṇḍalam = Bereich; dīpana = entfachend (Adj.)

- [47] Wasser-Klistier, Trocken-Klistier - Klistier sollte zweifach erachtet werden. Man praktiziere das Wasser-Klistier im Wasser und das Trocken-Klistier immer auf dem Boden

**jala-vastiḥ śuṣka-vastir_vastiḥ syād_dvi-vidhā smṛtā
jala-vastiḥ jale kuryāc_chuṣka-vastiḥ sadā kṣitau (GHS-1-45)**

vastiḥ = Klistier (1. Blase, 2. Gedärm, 3. Klistier); jala-vastiḥ = Wasser-Klistier; śuṣka-vastiḥ = Trocken-Klistier; asti = sein (Opt.); dvi-vidha = zwei-fach; smṛta = gedacht; jalam = Wasser; karoti = praktizieren (Sa.: kuryāt śuṣka); sadā = immer; kṣitiḥ = Boden

- [48] Den After ins nabeltiefe Wasser setzend (mittels) Aufrecht-Sitz, übe er die Kontraktion und Dilatation (des Mastdarms) als Wasser-Klistier

**nābhi-daghne jale pāyūṃ nyastavān_ utkaṭāsanam
ākuñcanam prasāraṃ ca jala-vastiḥ samācaret (GHS-1-46)**

nābhi-daghna = nabeltief (daghna = reichend, sich erstreckend bis, vedische Wz. dagh); jalam = Wasser; pāyūḥ = After; nyastavat = setzend (Part. m. Nom. Sg., ni-asyati = setzen); utkāta-āsanam = Aufrecht-Sitz (erg. samāsādya); ākuñcanam = Kontraktion; prasāraḥ = Dilatation; ca = und; jala-vastiḥ = Wasser-Klistier; sam-ā-carati = üben

- [49] (Das Wasser-Klistier) beseitigt Harnkrankheit, Verstopfung und den rauhen Wind, und es entsteht ein dem eigenen Willen unterworfenen Körper, der dem Liebesgott gleicht

**pramehaṃ ca udāvartaṃ krūra-vāyūṃ nivārayet
bhavet_svacchanda-dehaś_ca kāma-deva-samo bhavet (GHS-1-47)**

pramehaḥ = Harnkrankheit (mehati = urinieren); ca = und (Sa.: fehlt!); udāvartaḥ = Verstopfung; krūra-vāyūḥ = rauher Wind (Blähung); ni-vārayati = beseitigen; bhavati = entstehen; svacchanda = frei (sva-chandaḥ = eigener Wille); dehaḥ = Körper; kāma-devaḥ = Liebes-Gott; sama = gleich

- [50] Mit dem Gesäß hochgestreckt (= mit der Oberkörper gebeugt) bewege man langsam das Gedärm nach unten und mit dem Roß-Verschluß ziehe man den After zusammen und dehne ihn aus

**paścimottānato vastiḥ cālayitvā śanair_adhaḥ
aśvinī-mudrayā pāyūṃ ākuñcayet prasārayet (GHS-1-48)**

paścimam = Gesäß (kurz für paścimam pṛṣṭham = hinterster Rücken = Gesäß); ottānatas = hochgestreckt (nach oben); vastiḥ = Gedärm; cālayitvā = bewegt; śanais = langsam; adhas = abwärts; aśvinī-mudrā = Roß-Verschluß; pāyūḥ = After; ā-kuñcayati = zusammenziehen; pra-sārayati = ausdehnen

- [51] So gibt es durch diese Yoga-Übung kein Darmleiden. Man fördert die Verdauungskraft und beseitigt die Flatulenz

**evam_abhyāsa-yogena koṣṭha-doṣo na vidyate
vivardhayej_jāṭharāgnim_āma-vātaṃ vināśayet (GHS-1-49)**

evam = so; abhyāsa-yogaḥ = Yoga-Übung; koṣṭha-doṣaḥ = Darm-Leiden; na = nicht; vidyate = es gibt (Pass.); vi-vardayati = fördern; jāṭhara-agniḥ = Verdauungskraft; āma = unverdaut; vātaḥ = Wind; āma-vātaḥ = Blähung; vi-nāśayati = beseitigen

- [52] Man führe einen feinen Faden in der Länge einer Spanne in das Nasenloch ein und führe ihn danach aus dem Mund heraus. Dies wird Neti-Ritual genannt

**vitasti-mānaṃ sūkṣma-sūtraṃ nāsā-nāle praveśayet
mukhān_nirgamayet_paścāt_procyate neti-karmakam (GHS-1-50)**

vitastiḥ = Spanne (oder Elle); māna = messend; sūkṣma = dünn; sūtram = Faden; nāsā-nālam = Nasen-Loch; pra-veśayati = hineinführen; mukham = Mund (Abl.); nir-gamayati = herausführen; paścāt = danach; pra-vakti = bezeichnen (Pass.); neti-karmakam = Neti-Ritual

- [53] Durch Training des Neti-Rituals verwirklicht man das Flug-Wunder, die Schleimleiden verschwinden und die Hellsicht entsteht

**sādhanān_netī-kāryasya khecarī-siddhim āpnuyāt
kapha-doṣā vinaśyanti divya-dṛṣṭiḥ prajāyate (GHS-1-51)**

sādhanam = Training (Abl.); neti-kāryam = Neti-Ritual; kham = Himmel (Lok.); khecarī = Flug (kurz für khecarī-mudrā; khe-cara = Wandern im Himmel = Fliegen); siddhiḥ = Wunder; āpnoti = erlangen (Opt.); kapha-doṣaḥ = Phlegma-Leiden; vi-naśyati = verschwinden; divya-dṛṣṭiḥ = Hell-Sicht; pra-jāyate = entstehen

- [54] Mit unsanfter Gewalt bewege man den Bauch nach beiden Seiten. (Dieses Bauchroll-Ritual) vernichtet alle Krankheiten und fördert die Verdauung

**amanda-vegena tundaṃ bhrāmayet pārśvayor dvayoḥ
sarva-rogaṇ nihantīha dehānala-vivardhanam (GHS-1-52)**

amanda = unsanft; vegaḥ = Gewalt; tundaṃ = Bauch (speziell Hängebauch); bhrāmayati = bewegen; pārśvam = Flanke (Seite, Lok. Du.); dvi = zwei (beide); sarva = all; rogaḥ = Krankheit; ni-hanti = vernichten; iha = hier (auf Erden); deha-analaḥ = Körper-Feuer; vivardhana = fördernd; laulikī-karmakam = Bauchroll-Ritual (erg.)

- [55] Ohne zu Blinzeln betrachte man ein kleines Ziel, bis die Tränen fallen. Dies wird von den Weisen als Blickfixierung bezeichnet

**nimeṣonmeṣakam tyaktvā sūkṣma-lakṣyam nirīkṣayet
patanti yāvad aśrūṇi trāṭakam procyate budhaiḥ (GHS-1-53)**

nimeṣa-unmeṣakam = Blinzeln (ni-miṣati = schließen, ud-miṣati = öffnen); tyaktvā = ohne; sūkṣma = klein; lakṣyam = Ziel (beim Bogenschießen); nir-īkṣayati = betrachten; patati = fallen; yāvad = bis; aśru = Träne; trāṭakam = Blickfixierung (Ety. unklar); pra-vakti = bezeichnen (Pass.); budhaḥ = Weiser

- [56] So entsteht durch dieses Yoga-Übung gewiß der Heilbringer-Verschluß. Augenleiden verschwinden und klare Sicht entsteht

**evam abhyāsa-yogena śāmbhavī jāyate dhruvam
netra-rogaṇ vinaśyanti divya-dṛṣṭiḥ prajāyate (GHS-1-54)**

evam = so; abhyāsa-yogaḥ = Yoga-Übung; śāmbhavī = Heilbringer (f., kurz für śāmbhavī-mudrā = Konzentration auf das "dritte Auge", siehe GHS-3-64, śam = Heil: śam-bhu, śam-kara usw. = Shiva-Epitheta); jāyate = entstehen; dhruvam = gewiß; netra-rogaḥ = Augenleiden; vi-naśyati = verschwinden; divya-dṛṣṭiḥ = Klar-Sicht; pra-jāyate = entstehen

- [57] Im Linksgang, Rückwärtsgang oder Schlüffgang, je nachdem, praktiziere man die Reinigung der Stirnhöhle und beseitige das Schleimleiden

**vāma-krameṇa vyutkrameṇa śīt-krameṇa viśeṣataḥ
bhāla-bhātiḥ tridhā kuryāt kapha-doṣaṃ nivārayet (GHS-1-55)**

kramaḥ = Reihenfolge; vāma-kramaḥ = Links-Gang; vyut-kramaḥ = Rückwärts-Gang (vi-ut-krāmati); śīt-kramaḥ = Schlüf-Gang (śīt ist Lautmalerei); viśeṣataḥ = je nachdem; bhāla-bhātiḥ = Stirn-Glanz (Reinigung der Stirnhöhle); tridhā = dreifach; karoti = praktizieren (kuryāt, Opt.); kapha-doṣaḥ = Phlegma-Leiden; ni-vārayati = beseitigen

- [58] Man atme die Luft durch das linke Nasenloch ein und wieder durch das rechte Nasenloch aus, (dann) atme man durch das rechte Nasenloch ein und wieder durch das linke Nasenloch aus

iḍayā pūrayed vāyum recayet piṅgalayā punaḥ

piṅgalayā pūrayitvā punaś_candreṇa recayet (GHS-1-56)

iḍā = linkes Nasenloch (iḍā nāḍī = milchig-blasse Ader in der Farbe des Mondes); pūrayati = einatmen; vāyuh = Luft; recayati = ausatmen; piṅgalā = rechtes Nasenloch (piṅgalā nāḍī = rot-braune Ader in der Farbe der Sonne); punar = wieder; pūrayitvā = eingeatmet; candreṇa = linkes Nasenloch; sūryaḥ = rechtes Nasenloch (erg.)

- [59] Man mache die Einatmung und Ausatmung, aber bewege die Luft nicht mit Gewalt. So beseitige durch diese Yoga-Übung das Phlegma-Leiden

**pūrakam recakam kṛtvā vegena na tu cālayet
evam_abhyāsa-yogena kapha-doṣaṃ nivārayet (GHS-1-57)**

pūrakam = Einatmung (Inhalation); recakam = Ausatmung (Exhalation); kṛtvā = gemacht; vegam = Gewalt; na = nicht; tu = aber; cālayati = bewegen (erg. im Akk. vāyum oder deham, Satz damit auch übersetzbar als »Man atme mit Gewalt ein und aus, ohne den Körper zu bewegen); evam = so; abhyāsa-yogaḥ = Yoga-Übung; kapham = Phlegma; doṣam = Leiden; ni-vārayati = beseitigen

- [60] Mit der Nase sauge man Wasser ein und entleere es wieder durch den Mund. (Quasi) im Rückwärtsgang trinkend beseitige man das Phlegma-Leiden

**nāsābhyām jalam_ākṛṣya punar_vaktraṇa recayet
pāyam pāyam vyutkramaṇa śleṣma-doṣaṃ nivārayet (GHS-1-58)**

nāsā = Nase (Du.); jalam = Wasser; ā-kṛṣya = eingesogen; punar = wieder; vaktram = Mund; recayati = entleeren; pāyam = trinkend (seltenes Abs. mit am-Suffix an Vṛddhi-Wz., hier Wz. pā, pibati: pāy-am, Abs. = pibat, Part. Präs. Akt. = trinkend); vyut-kramam = Rückwärts-Gang; śleṣman = Schleim; śleṣma-doṣam = Phlegma-Leiden; ni-vārayati = beseitigen

- [61] Schlürfend trinke man mit dem Mund (das Wasser) und entleere es durch die Nasenlöcher. So wird man durch diese Yoga-Übung einem Liebesgott gleich

**śīt-kṛtya pītvā vaktraṇa nāsā-nālair_virecayet
evam_abhyāsa-yogena kāma-deva-samo bhavet (GHS-1-59)**

śīt-kṛtya = schlürfend (śīt wird hier als Präfix aufgefaßt); pītvā = getrunken; vaktram = Mund; nāsā-nālam = Nasen-Loch; vi-recayati = entleeren (erg. jalam); evam = so; abhyāsa-yogaḥ = Yoga-Übung; kāma-devaḥ = Liebes-Gott; sama = gleich; bhavati = werden

- [62] Es entsteht kein Greisentum, und es entsteht auch kein Fieber. Es entsteht ein Körper mit eigenem Willen, und man beseitigt das Schleimleiden

**na jāyate vārddhakam ca jvaro naiva prajāyate
bhavet_svacchanda-dehaś_ca kapha-doṣaṃ nivārayet (GHS-1-60)**

na = nicht; jāyate = entstehen; vārddhakam = Greisentum (vṛddha = alt); jvaraḥ = Fieber; eva = auch; pra-jāyate = entstehen; bhavati = entstehen; svacchanda = frei (sva-chandaḥ = eigener Wille); dehaḥ = Körper; kapham = Phlegma; doṣam = Leiden; ni-vārayati = beseitigen

- [63] Hiermit ist in der Sammlung des ehrwürdigen Gheranda im Gespräch zwischen Gheranda und Canda die erste Unterweisung namens »Training der sechsfachen Reinigung« vollendet

**iti śrī-gheraṇḍa-saṃhitāyāṃ gheraṇḍa-caṇḍa-saṃvāde ṣaṭkarma-sādhanam nāma
prathamopadeśaḥ samāptaḥ (Kolophon)**

iti = hiermit; śrī = ehrwürdig; gheraṇḍam = Gheranda; saṃhitā = Sammlung; caṇḍa = Canda; saṃvādam = Gespräch; ṣaṭ-karman = sechsfache Reinigung; sādhanam = Training; nāma = namens; prathama = erst; upadeśaḥ = Unterweisung; sam-āpta = vollendet

Hatha-Yoga-Pradipika

[64] Die Leuchte des Hathayoga

haṭha-yoga-pradīpikā

haṭhaḥ = Hatha (I. Gewalt, z.B. haṭhena, Instr. = mit Gewalt, wissenschaftliche Ety.: ggf. Prakrit: »hr̥tha«, Sanskrit: hr̥ta, Part. = geraubt, Wz. hr̥, harati = rauben, II. Tantra-Ety.: haḥ = sūryaḥ = Sonne, ṭhaḥ = candraḥ = Mond, ha-ṭha-yogaḥ = Vereinigung von Sonne und Mond, III. haṭhaḥ = kurz für haṭha-yogaḥ); yogaḥ = Yoga (Vereinigung, Wz. yuj, yu-nakti Par. oder yuṅkte Atm. = vereinigen, verbinden: »haś_ca ṭhaś_ca ha-ṭhau, tayor_yogo ha-ṭha-yogaḥ« = »Sonne und Mond sind Sonne-Mond. Deren Verbindung ist die Sonne-Mond-Verbindung«); haṭha-yogaḥ = Yoga, körperlicher; rāja-yogaḥ = Yoga, geistiger (rājan, m. = König, als Adj.-Komp.: königlich, Wz. rāj, rājate = strahlen); pradīpikā = Leuchte (I. konkret: Lampe, II. abstrakt: Lehrbuch, Wz. dip, pra-dīpyate)

Erste Unterweisung

[65] Verehrung sei dem ehrwürdigen Shiva, von dem die Hathayoga-Lehre gelehrt worden ist. Sie erscheint wie eine Leiter für den, der den erhabenen Rajayoga zu erklimmen wünscht

prathamopadeśaḥ

śrī-ādināthāya namo 'stu tasmai yenopadiṣṭā haṭha-yoga-vidyā

vihrājate pronnata-rāja-yogam āroḍhum icchor adhirohiṇīva (HYP-1-1)

prathama, Num. = erst (Komp.); upadeśaḥ = Unterweisung (Kapitel); śrī, Adj. irr. = ehrwürdig (Komp.-Kürzel für: śrīmat, Adj. = ehrwürdig, glücksbringend, Sa.: Hiatus bleibt); ādi-nāthaḥ, m. Eig. = Shiva (Dat., »Ahnherr«: ādiḥ, m. = Anfang, nāthaḥ = Herr); namas, n. = Verehrung (Nom.); as, asti, 2. = sein (Imp., Sa.: namaḥ astu); yad - tad, Korr. = was - das (tasmai, m. Dat. - yena, m. Instr. = dem - von dem); upadiṣṭa, Part. = gelehrt (f. Nom. Sg., Wz. diś, upa-diśati); vidyā = Wissenschaft; haṭha-yoga-vidyā = Hathayoga-Lehre; bhrāj, vi-bhrājate, 1. = erscheinen (aufleuchten, PrSg.); pronnata, Adj. = erhaben (Komp.: pra-ut-nata = pronnata = nach oben geneigt = erhaben, Wz. nam, namati); rāja-yogaḥ = Rajayoga (Akk.); āroḍhum, Inf. = besteigen (Wz. ruh, ā-rohati); icchu, Adj. = wünschend (+ Inf., m. Gen. Sg. = für den Wünschenden); adhirohiṇī = Leiter (Nom.); iva, Adv. = wie

[66] Nachdem er sich vor dem Guru, dem leibhaftigen Shiva verneigte hatte, schrieb Brahmananda den Hatha-Yoga-Pradipika-Kommentar »Jyotsna«, der den Yogaweg erhellt.

guruṃ natvā śivaṃ sāksād brahmānandena tanyate

haṭha-pradīpikā-jyotsnā yoga-mārga-prakāśikā (Anfang des Kommentars)

guruḥ, m. = Lehrer (Akk.); natvā, Abs. = verneigt habend (vor + Akk., Wz. nam, namati); sivaḥ, m. Eig. = Shiva; sāksat, Adv. = leibhaftig; brahmānandaḥ, Eig. = Brahmananda; tan, tanoti, 7. = verbreiten (tanyate, Präs. Pass. = verbreitet = geschrieben werden); jyotsnā = Mondschein; haṭha-pradīpikā-jyotsnā = »Jyotsna« (= von Brahmananda, der vermutlich im 18. Jahrhundert lebte, in Sanskrit verfaßter Kommentar zur Hatha-Yoga-Pradipika); yogaḥ = Yoga; mārgaḥ = Methode (Weg); prakāśika, Adj. = erhellend (Nom. f.)

[67] Nachdem er sich vor dem ehrwürdigen Lehrer, dem Herrn, verneigt hat, wird von dem Yogi Svatmarama die Hathayoga-Lehre allein zum Zwecke des Rajayoga gelehrt

praṇamya śrī-guruṃ nāthaṃ svātmārāmeṇa yoginā

kevalam rāja-yogāya haṭha-vidyopadiśyate (HYP-1-2)

praṇamya, Abs. = verneigt habend (vor + Akk., Wz. nam, pra-ṇamati); śrī, Adj. irr. = ehrwürdig (Komp.); guruḥ, m. = Lehrer (Akk.); nāthaḥ = Herr (Akk.); svātmārāmaḥ, m. Eig. = Svatmarama (Instr., sva + ātman + ārāmaḥ = »zufrieden mit sich selbst«); yogin, m. = Yogi (Instr.); kevalam, Ind. = allein; rāja-yogaḥ = Rajayoga (Dat. = zum Zweck des Rajayoga); haṭha-vidyā = Hathayoga-Lehre (Nom.); diś, upa-diśati, 6. = lehren (upadiśyate, Präs. Pass.)

- [68] Denen, die durch das Herumirren im Meinungs dickicht den Rajayoga nicht kennen, gibt der barmherzige Svatmarama das Hathayoga-Lehrbuch

**bhrāntyā bahu-mata-dhvānte rāja-yogam ajānatām
haṭha-pradīpikāṃ dhatte svātmārāmaḥ kṛpākaraḥ (HYP-1-3)**

bhrāntiḥ, f. = Herumirren (Instr., Wz. bhram, bhramati, bhrāmyati); bahu-mata-dhvāntam = Meinungs dickicht (Lok., bahu, Adj. = viel, matam, n. = Meinung, dhvānta, Part. = verdunkelt); rāja-yogaḥ = Rajayoga (Akk.); a-jānat, Part. = nicht-kennend (m. Gen. Pl., Wz. jñā, jānāti); haṭha-pradīpikā = Hathayoga-Lehrbuch (Akk.); dhā, dhatte, 3. = geben (+ Gen., PrSg.); svātmārāmaḥ, m. Eig. = Svatmarama; kṛpākara, Adj. = barmherzig (m. Nom., kṛpā = Mitleid, ākaraḥ = I. konkret: Mine im Bergbau, II. abstrakt: Quelle)

- [69] Denn die Hathayoga-Lehre kennen Matsyendra, Goraksha usw., und durch deren Gunst kennt sie auch der Yogi Svatmarama

**haṭha-vidyāṃ hi matsyendra-gorakṣādyā vijānate
svātmārāmo 'tha-vā yogī jānīte tat prasādāt (HYP-1-4)**

haṭha-vidyā = Hathayoga-Lehre (Akk.); hi, Konj. = denn (nachgestellt); matsyendraḥ, m. Eig. = Matsyendra (»Herr der Fische«, matsyaḥ = Fisch, indraḥ = Gott); gorakṣaḥ, m. Eig. = Goraksha (»Kuhhirte«, go, f. irr. = Kuh, rakṣakaḥ = Beschützer); ādya, Adj. = usw. (-ādyaḥ, m. Nom. Pl. = mit XYZ beginnend = usw., ādiḥ, m. = Anfang); jñā, vi-jānīte, 9. = kennen (vijānate, Atm. PrPl. = vijānanti, Par., PrPl.); svātmārāmaḥ, m. Eig. = Svatmarama; atha-vā, Ind. = und auch; yogin, m. = Yogi (yogī, Nom.); jñā, jānīte, 9. = kennen (jānīte, Atm. = jānāti, Par., PrSg.); tad, Pron. = das (Komp.: teṣām, m. Nom. Pl. = deren); prasādāt, Adv. = Gunst, durch (statt Abl. von prasādaḥ = Gnade, Gunst, Hilfe)

- [70] Der ehrwürdige Shiva, Matsyendra, Shabara und Anandabhairava; Caurangi, Mina, Goraksha, Virupaksha und Bileshaya;

**śrī-ādinātha-matsyendra-śābarānandabhairavāḥ
cauraṅgī-mīna-gorakṣa-virūpākṣa-bileśayāḥ (HYP-1-5)**

śrī, Adj. irr. = ehrwürdig (Komp. mit Hiatus); ādi-nāthaḥ, m. Eig. = Shiva (»Ahnherr«); matsyendraḥ, m. Eig. = Matsyendra; śābaraḥ, m. Eig. = Shabara (śāba = sāva, Adj. = »kadaverhaft«); ānanda-bhairavaḥ, m. Eig. = Anandabhairava (ānandaḥ = Freude + bhairavaḥ = Shiva-Furcht einflößend, m. Nom. Pl. Dva.); cauraṅgī, m. Eig. = Caurangi (cauraṅgī, m. statt f., denn: »chinna-hasta-pādaṃ puruṣaṃ hindusthāna-bhāṣāyāṃ cauraṅgīti vadanti« = »In Hindi bezeichnet man einen Menschen, dem Hände und Füße abgeschnitten wurden, als 'cauraṅgī'«); mīnaḥ, m. Eig. = Mina (»Fisch«); gorakṣaḥ, m. Eig. = Goraksha; virūpākṣaḥ, m. Eig. = Virupaksha (virūpa, Adj. = häßlich, hier speziell virūpa + akṣi, n. irr. = »mit ungleicher Augenzahl« = »dreiäugig«); bileśayaḥ, m. Eig. = Bileshaya (»Höhlenbewohner«, bile, n. Lok. = in der Höhle, śaya, Adj. = schlafend, m. Nom. Pl. Dva.)

- [71] Manthana, Bhairava, der Yogi, Siddhi, Buddha und Kanthadi; Korantaka, Surananda, Siddhapada und Carpati;

**manthāno bhairavo yogī siddhir buddhaś ca kanthadīḥ
koraṅṭakaḥ surānandaḥ siddhapādaś ca carpaṭīḥ (HYP-1-6)**

manthānaḥ, m. Eig. = Manthana (»Quirl«); bhairavaḥ, m. Eig. = Bhairava (»fürchterlich«); yogin, m. = Yogi (Nom. App.); siddhiḥ, m. Eig. = Siddhi (siddhiḥ, f. statt m.: I. Erfolg, II. Zauber, III. übernatürliche Fähigkeit); buddhaḥ, m. Eig. = Buddha (»erwacht«); ca, Konj. = und; kanthadīḥ, m. = Kanthadi (vgl. kanthā-dhārin = Lumpenträger); koraṅṭakaḥ, m. Eig. = Korantaka; surānandaḥ, m. Eig. = Surananda (suraḥ = Gott, ānandaḥ = Wonne); siddhapādaḥ, m. Eig. = Siddhapada (»Majestät der Siddha«, pādaḥ = Majestät, nachgestellt); carpaṭīḥ, m. Eig. = Carpati (= »der flach anliegende Ohren hat«)

- [72] Kaneri, Pujiyapada, Nityanatha und Niranjana; Kapali, Bindunatha und Kakacandishvara;

**kānerī pūjiyapādaś ca nityanātho nirañjanaḥ
kapālī bindunāthas ca kākacaṅḍīśvarāhvayaḥ (HYP-1-7)**

kānerin, m. Eig. = Kaneri (Schreibweise auch kānerin, kāna, Adj. = einäugig); pūjya-pādaḥ, m. Eig. = Pujyapada (»dessen Füße zu verehren sind«); ca, Konj. = und; nitya-nāthaḥ, m. Eig. = Nityanatha (»ewiger Herr«); nirañjanaḥ, m. Eig. = Niranjana (»unge-schminkt«); kapālin, m. Eig. = Kapali (»Schädelträger«); bindu-nāthaḥ, m. Eig. = Bindu-natha (binduḥ, m.: I. Tropfen vom Samen, II. Punkt über Om-Zeichen); kāka-caṇḍīśvaraḥ, m. Eig. = Kakacandishvara (kākaḥ = Krähenzeichen, caṇḍī = wilde Durgā, īśvaraḥ = Gott); āhvaya, Adj. = namens (m. Nom. Komp.)

- [73] Allama, Prabhudeva, Ghodacoli und Tintini; Bhanuki, Naradeva, Khanda, sowie Kapalika;

**allāmaḥ prabhudevaś ca ghoḍācolī ca ṭiṭṭiṇiḥ
bhānukī nāradevaś ca khaṇḍaḥ kāpālikas tathā (HYP-1-8)**

allāmaḥ, m. Eig. = Allama (vgl. allah = Allah); prabhu-devaḥ, m. Eig. = Prabhudeva (»Herrgott«); ca, Konj. = und; ghoḍācolin, m. Eig. = Ghodacoli (ghoḍā, Hindi = Pferd, colā, Hindi = Gewand); ṭiṭṭiṇiḥ, m. Eig. = Tintini; bhānukin, m. Eig. = Bhanuki; nāra-devaḥ, m. Eig. = Naradeva (nāra, Adj. = menschlich, devaḥ = Gott); khaṇḍaḥ, m. Eig. = Khanda (»verkrüppelt«); kāpālikaḥ, m. Eig. = Kapalika (»schädeltragend«); tathā, Konj. = sowie

- [74] Diese und andere Yogameister wandeln im Universum, nachdem sie durch Hathayoga den Stab der Zeit zerstört haben

**ity ādayo mahā-siddhā haṭhayoga-prabhāvataḥ
khaṇḍayitvā kāla-daṇḍam brahmāṇḍe vicaranti te (HYP-1-9)**

iti, Ind. = so; ādi, Adj. = usw. (ādayaḥ, m. Nom. Pl., iti-ādayaḥ = et cetera); mahā-siddhaḥ = Yogameister (»großer Vollendeter«, Nom. Pl., Wz. sidh, sidhyati = Erfolg haben, siddha, Part. = erfolgreich); haṭha-yogaḥ = Yoga, körperlicher (Komp.); prabhāvatas, Pröp. = durch (vermöge, kraft); khaṇḍayitvā, Abs. = zerstört habend (Wz. khaṇḍ, khaṇḍayati = zerschlagen); kāla-daṇḍaḥ = Zeitstock (Akk., Stab des Todesgottes »Zeit«); brahmāṇḍam = Universum (Lok., brahmaṇaḥ aṇḍam = »Ei des Gottes Brahman, m.«); car, vi-carati, 1. = wandeln (PrPl.); tad, Pron. = das (te, m. Nom. Pl. = sie)

- [75] Hathayoga ist eine Zufluchtsstätte für alle Leid-Geplagten. Hathayoga ist eine Schutzschildkröte für alle Yoga-Aspiranten

**aśeṣa-tāpa-taptānām samāśraya-maṭho haṭhaḥ
aśeṣa-yoga-yuktānām ādhāra-kamaṭho haṭhaḥ (HYP-1-10)**

aśeṣa, Adj. = all (a-śeṣa = rest-los, Komp.); tāpaḥ = Leiden; tapta, Part. = geplagt (Wz. tap, tapati); tāpa-taptaḥ, m. = Leid-Geplagter (Gen. Pl.); samāśrayaḥ = Zuflucht; maṭhaḥ = Hütte; samāśraya-maṭhaḥ = Zufluchtsstätte (oder Schutzhütte); haṭhaḥ = Hathayoga; yoga-yuktaḥ = Yoga-Aspirant (m. Gen. Pl.); ādhāraḥ = Stütze (und Schutz, ādhāra, Adj. = stützend); kamaṭhaḥ = Schildkröte; ādhāra-kamaṭhaḥ = Schutz-Schildkröte (Anm.: Statt »ādhāra + kamaṭhaḥ« kann man auch »ādhāra + maṭhaḥ« = »samāśrayaḥ + maṭhaḥ« lesen, aber: »yathā viśvādhāraḥ kamaṭha evaṃ nikhila-yoginām ādhāro haṭha ity arthaḥ« = »Wie die Schildkröte das Universum = viśvam trägt, so ist der Hathayoga die Stütze für alle Yogis, dies ist der Sinn«)

- [76] Die Hathayoga-Lehre ist gut zu hüten von dem Erfolg wünschenden Yogi. Gehütet ist sie wohl wirkungsvoll, verkündet jedoch wirkungslos

**haṭha-vidyā param gopyā yoginā siddhim icchatā
bhaved vīryavatī guptā nirvīryā tu prakāśitā (HYP-1-11)**

haṭha-vidyā = Hathayoga-Lehre; param, Adv. = gut; gopya, Ger. = zu hüten (und zu verbergen, f. Nom. Sg., Wz. gup, gopāyati); yogin, m. = Yogi (Instr.); siddhiḥ, f. = Erfolg (Akk.); icchat, Part. = wünschend (m. Instr. Sg., Wz. iṣ, icchati); bhū, bhavati, 1. = sein (bhavet, Opt. = sie ist wohl); vīryavat, Adj. = wirkungsvoll (kraftvoll, f. Adj. Nom. Sg.); gupta, Part. = gehütet (oder verborgen, f. Nom. Sg.); nirvīrya, Adj. = wirkungslos (kraftlos, f. Nom. Sg.); tu, Konj. = jedoch; prakāśita, Part. = verkündet (Wz. pra-kāś = offenbaren)

- [77] In einem wohlregierten, rechtsstaatlichen, nahrungsreichen und störungsfreien Land, soll sich der Hathayogi allein in der Mitte einer einsamen Hütte, bis zu 1,5 Quadratmeter groß, ohne Stein(boden), Feuer und Wasser aufhalten (gezügelt im Essen und Vergnügen zum Erfolg des Hathayoga)

**surājye dhārmike deśe subhikṣe nirupadrave
dhanuḥ-pramāṇa-paryantaṃ śilāgni-jala-varjite
ekānte maṭhikā-madhye sthātavyaṃ haṭha-yoginā
(yuktāhāra-vihāreṇa haṭha-yogasya siddhaye) (HYP-1-12)**

surājya, Adj. = wohlregiert (m. Lok. Sg., su-rājyam = gutes Königreich); dhārmika, Adj. = rechtsstaatlich (m. Lok. Sg.); deśaḥ = Land (Lok. Sg.); subhikṣa, Adj. = nahrungsreich (m. Lok. Sg.); nirupadrava, Adj. = störungsfrei (»schadensfrei«, upadravaḥ = Schaden); dhanus, n. = Bogenmeter (Bogen als Maß = 4 Ellen); pramāṇam = Maß; paryantam, Adv. = ungefähr (= bis zu, pary-antaḥ = Ausmaß); dhanuḥ-pramāṇa-paryantam, Adv. = quadratmetergroß; śilā = Stein (Steinboden, wenn auf maṭhikā-madhye bezogen); agniḥ, m. = Feuer; jalam = Wasser; varjita, Adj. = frei von (= ohne, m. Lok. Sg., Anm.: »ohne Wasser usw.« kann sich auch auf deśaḥ beziehen, doch müßte dann deśaḥ »Stelle, Platz« bedeuten, was erstens nicht mehr zu »wohlregiert« passen und sich zweitens nicht mehr mit dem im folgenden Vers erwähnten Brunnen vertragen würde); ekānte, Adv. = allein (in der Einsamkeit); maṭhikā = Zelle (kleine Hütte = maṭhaḥ); madhyam = Mitte (Lok. Sg.); sthātavya, Ger. = zu bleiben (n. Nom. Sg. = unpers. Ger.); haṭha-yogin, m. = Hathayogi (Instr.); yukta, Part. = gezügelt (Komp.); āhāraḥ = Nahrung; vihāraḥ = Vergnügen (Instr.); haṭha-yogaḥ = Hathayoga (Gen.); siddhiḥ, f. = Erfolg (Dat., Anm.: 4. Zeile ist Einschub)

- [78] Mit einer kleinen Tür, ohne Luftloch, Höhle oder Öffnung (= ohne jegliche Fenster), weder zu hoch noch zu niedrig noch zu lang, richtig mit Kuhmist dicht bestrichen, schmutzfrei, restlos von Ungeziefern befreit, draußen erquickend durch Laube, Altar und Brunnen, mit einer Mauer umgeben - dies ist die Beschreibung der Yogaklause, die von den Hathayoga praktizierenden Meistern verkündet worden ist

**alpa-dvāram a-randhra-garta-vivaraṃ nātyucca-nīcāyataṃ
samyag gomaya-sāndra-liptaṃ amalaṃ niḥśeṣa-jantūjjhitam
bāhye maṇḍapa-vedi-kūpa-ruciraṃ prakāra-saṃveṣṭitaṃ
proktaṃ yoga-maṭhasya lakṣaṇam idam siddhair haṭhābhyāsibhiḥ (HYP-1-13)**

alpa, Adj. = klein; dvāram = Tür; randhraḥ = Luftloch (gava-akṣaḥ = Bull-Auge); gartaḥ = Höhle (Aus- oder Einbuchtung); vivaraḥ = Öffnung (n. Nom. Sg., Anm.: Dieses Neutrum und die weiteren sind als Bahu. auf lakṣaṇam bezogen); na, Ind. = nicht; ucca, Adj. = hoch; nīca, Adj. = niedrig; aty-ucca-nīca, Adj. = zu hoch oder zu niedrig; āyata, Adj. = lang (ā-yata = ausgedehnt, n. Nom. Sg., Wz. yam, āyacchati); samyak, Adv. = richtig; gomayam = Kuhmist; sāndra, Adj. = dick; lipta, Part. = bestrichen (n. Nom. Sg., Wz. lip, limpanti); amala, Adj. = schmutzfrei (a-malam, n. Nom. Sg.); niḥśeṣa, Adj. = restlos; jantuḥ, m. = Ungeziefer; ujjhita, Adj. = frei von (jantu-ujjhitam, n. Nom. Sg., Wz. ujjh, ujjhati = verlassen); bāhye, Adv. = draußen; maṇḍapaḥ = Laube; vediḥ, f. = Altar (Opferstätte); kūpaḥ = Brunnen; rucira, Adj. = erfreulich (erquickend, n. Nom. Sg.); prakāraḥ = Mauer; saṃveṣṭita, Part. = umgeben (n. Nom. Sg., Wz. veṣṭ, veṣṭate = umzingeln); prokta, Part. = verkündet (n. Nom. Sg., Wz. vac, pra-ukta); yoga-maṭhaḥ = Yogahütte (Gen.); lakṣaṇam = Merkmal (Beschreibung); idam, Pron. = dies (n. Nom. Sg.); siddhaḥ = Meister (Instr.); haṭhābhyāsin, Adj. = Hathayoga übend (m. Instr. Pl., abhi-āsin)

- [79] In einer derartigen Klause befindlich sollte er frei von allen Sorgen in der von dem Guru unterrichteten Methode ständig nur den Yoga üben

**evaṃvidhe maṭhe sthitvā sarva-cintā-vivarjitāḥ
gurūpadiṣṭa-mārgaṇa yogam eva sadābhyaset (HYP-1-14)**

evaṃvidha, Adj. = derartig (solch, m. Lok. Sg.); maṭhaḥ = Hütte (Lok.); sthitvā, Abs. = aufgehoben habend (= sich aufhaltend = tiṣṭhan, Part., Wz. sthā, tiṣṭhati); sarva, Pron. = all; cintā = Sorge; vivarjita, Adj. = frei von (= ohne, m. Nom. Sg.); guruḥ, m. = Lehrer (Komp.); upadiṣṭa, Part. = gelehrt (Wz. diś, upa-diśati); mārgaḥ = Methode (Instr.); yogaḥ = Yoga (Akk.); eva, Ind. = nur (ausschließlich); sadā, Adv. = ständig; as, abhy-asati, 1. = üben (Opt.: abhyaset, irr. 1. = abhyasyet, regulär 4.)

घेरण्डसंहिता

आदीश्वराय प्रणमामि तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या
विराजते प्रोन्नतराजयोगमारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ।

एकदा चण्डकापालिर्गत्वा घेरण्डकुट्टिरम्
प्रणम्य विनयाद्भक्त्या घेरण्डं परिपृच्छति । १-१ ।

श्रीचण्डकापालिरुवाच

घटस्थयोगं योगेश तत्त्वज्ञानस्य कारणम्
इदानीं श्रोतुमिच्छामि योगेश्वर वद प्रभो । १-२ ।

घेरण्ड उवाच

साधु सादु महाबाहो यन्मां परिपृच्छसि
कथयामि हि ते वत्स सावधानो ऽवधारय । १-३ ।

नास्ति मायासमः पाशो नास्ति योगात्परं बलम्
नास्ति ज्ञानात्परो बन्धुर्नाहंकारात्परो रिपुः । १-४ ।

अभ्यासात्कादिवर्णानां यथा शास्त्राणि बोधयेत्
तथा योगं समासाद्य तत्त्वज्ञानं च लभ्यते । १-५ ।

सुकृतैर्दुष्कृतैः कार्यैर्जायते प्राणिनां घटः
घटादुत्पद्यते कर्म घटीयन्त्रं यथा भ्रमेत् । १-६ ।

ऊर्ध्वाधो भ्रमते यद्वद्वटीयन्त्रं गवां वशात्
तद्वत्कर्मवशाज्जीवो भ्रमते जन्ममृत्युभिः । १-७ ।

आमकुम्भ इवाम्भःस्थो जीर्यमाणः सदा घटः
योगानलेन संदह्य घटशुद्धिं समाचरेत् । १-८ ।

शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम्
प्रत्यक्षं च निर्लिप्तं च घटस्य सप्तसाधनम् । १-९ ।

षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दृढम्
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता । १-१० ।

प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनः
समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः । १-११ ।

धौतिर्वास्तिस्तथा नेतिलौलिकी त्राटकं तथा
 कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत् । १-१२ ।
 अन्तर्धौतिर्दन्तधौतिर्हृद्घौतिर्मूलशोधनम्
 धौतिं चतुर्विधां कृत्वा घटं कुर्वन्तु निर्मलम् । १-१३ ।
 वातसारं वारिसारं वह्निसारं बहिष्कृतम्
 घटस्य निर्मलार्थाय ह्यन्तर्धौतिश्चतुर्विधा । १-१४ ।
 काकचञ्चूवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः
 चालयेदुदरं पश्चाद्वर्त्मना रेचयेच्छनैः । १-१५ ।
 वातसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारणम्
 सर्वरोगक्षयकरं देहानलविवर्धकम् । १-१६ ।
 आ कण्ठं पूरयेद्धारि वक्रेण च पिबेच्छनैः
 चालयेदुदरेणैव चोदराद्रेचयेदधः । १-१७ ।
 वारिसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारणं
 साधयेत्तत्प्रयत्नेन देवदेहं प्रपद्यते । १-१८ ।
 वारिसारं परां धौतिं साधयेद्यः प्रयत्नतः
 मलदेहं शोधयित्वा देवदेहं प्रपद्यते । १-१९ ।
 नाभिग्रन्थिं मेरुपृष्ठे शतवारं च कारयेत्
 अग्निसार इयं धौतियोगिनां योगसिद्धिदा
 उदर्यमामयं त्यक्त्वा जाठराग्निं विवर्धयेत् । १-२० ।
 एषा धौतिः परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा
 केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद्भ्रुवम् । १-२१ ।
 काकीमूत्रां साधयित्वा पूरयेदुदरं मरुत्
 धारयेदर्धयामं तु चालयेदधोवर्त्मना
 एषा धौतिः परा गोप्या न प्रकाश्या कदाचन । १-२२ ।
 नाभिदग्ने जले स्थित्वा शक्तिनाडीं विसर्जयेत्
 कराभ्यां क्षालयेन्नाडीं यावन्मलविसर्जनम्
 तावत्प्रक्षाल्य नाडीं च उदरे वेशयेत्पुनः । १-२३ ।
 इदं प्रक्षालनं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम्
 केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद्भ्रुवम् । १-२४ ।

यामार्धं धारणां शक्तिं न यावत्साधयेन्नरः
बहिष्कृतं महद्घौतिस्तावच्च न जायते । १-२५ ।
दन्तमूलं जिह्वामूलं रन्ध्रं कर्णयुगस्य च
कपालरन्ध्रं पञ्चैते दन्तधौतिं प्रचक्षते । १-२६ ।
खादिरेण रसेनाथ शुद्धमृत्तिकया तथा
मार्जयेद्दन्तमूलं च यावत्किल्बिषमाहरेत् । १-२७ ।
दन्तमूलं परा धौतियोनिनां योगसाधने
नित्यं कुर्यात्प्रभाते च दन्तरक्षां च योगवित्
दन्तमूलं धावनादिकार्येषु योगिनां मतम् । १-२८ ।
अथातः संप्रवक्ष्यामि जिह्वाशोधनकारणम्
जरामरणरोगादीन्नाशयेद्दीर्घलम्बिका । १-२९ ।
तर्जनीमध्यमानामारव्याङ्गुलित्रययोगतः
वेशयेद्गलमध्ये तु मार्जयेल्लम्बिकामलम्
शनैः शनैर्मार्जयित्वा कफदोषं निवारयेत् । १-३० ।
मार्जयेन्नवनीतेन दोहयेच्च पुनः पुनः
तदग्रं लौहयन्त्रेण कर्षयित्वा शनैः शनैः । १-३१ ।
नित्यं कुर्यात्प्रयत्नेन रवेरुदयके ऽस्तके
एवं कृते च नित्यं सा लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् । १-३२ ।
तर्जन्यनामिकायोगान्मार्जयेत्कर्णरन्ध्रयोः
नित्यमभ्यासयोगेन नादान्तरं प्रकाशयेत् । १-३३ ।
वृद्धाङ्गुष्ठेन दक्षेण मार्जयेद्भ्रालरन्ध्रकम्
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् । १-३४ ।
नाडी निर्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते
निद्रान्ते भोजनान्ते च दिनान्ते च दिने दिने । १-३५ ।
हृद्घौतिं त्रिविधां कुर्याद्दण्डवमनवाससा । १-३६ ।
रम्भादण्डं हरिदण्डं वेत्रदण्डं तथैव च
हन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरेच्छनैः । १-३७ ।
कफं पित्तं तथा क्लेदं रेचयेद्दूर्ध्ववर्त्मना
दण्डधौतिविधानेन हृद्रोगं नाशयेद्भ्रुवम् । १-३८ ।

भोजनान्ते पिबेद्वारि चा कण्ठं पूरितं सुधीः
 ऊर्ध्वा दृष्टिं क्षणं कृत्वा तज्जलं वमयेत्पुनः
 नित्यमभ्यासयोगेन कफपित्तं निवारयेत् । १-३९ ।
 चतुरङ्गुलविस्तारं सूक्ष्मवस्त्रं शनैर्ग्रसेत्
 पुनः प्रत्याहरेदेतत्प्रोच्यते धौतिकर्मकम् । १-४० ।
 गुल्मज्वरप्लीहाकुष्ठकफपित्तं विनश्यति
 आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने । १-४१ ।
 अपानक्रूरता तावद्यावन्मूलं न शोधयेत्
 तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् । १-४२ ।
 पित्तमूलस्य दण्डेन मध्यमाङ्गुलिनापि वा
 यत्नेन क्षालयेद्गुह्यं वारिणा च पुनः पुनः । १-४३ ।
 वारयेत्कोष्ठकाठिन्यमामजीर्णं निवारयेत्
 कारणं कान्तिपुष्टयोश्च वह्निमण्डलदीपनम् । १-४४ ।
 जलवस्तिः शुष्कवस्तिर्वस्तिः स्याद्विविधा स्मृता
 जलवस्तिं जले कुर्याच्छुष्कवस्तिं सदा क्षितौ । १-४५ ।
 नाभिदग्ने जले पायुं न्यस्तवानुत्कटासनं
 आकुञ्चनं प्रसारं च जलवस्तिं समाचरेत् । १-४६ ।
 प्रमेहं च उदावर्तं क्रूरवायुं निवारयेत्
 भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् । १-४७ ।
 पश्चिमोत्तानतो वस्तिं चालयित्वा शनैरधः
 अश्विनीमुद्रया पायुमाकुञ्चयेत्प्रसारयेत् । १-४८ ।
 एवमभ्यासयोगेन कोष्ठदोषो न विद्यते
 विवर्धयेज्जाठराग्निमामवातं विनाशयेत् । १-४९ ।
 वितस्तिमानं सूक्ष्मसूत्रं नासानाले प्रवेशयेत्
 मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्प्रोच्यते नेतिकर्मकम् । १-५० ।
 साधनान्नेतिकार्यस्य खेचरीसिद्धिमाप्नुयात्
 कफदोषा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते । १-५१ ।
 अमन्दवेगेन तुन्दं भ्रामयेत्पार्श्वयोर्द्वयोः
 सर्वरोगान्निहन्तीह देहानलविवर्धनम् । १-५२ ।

निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत्
 पतन्ति यावदश्रूणि त्राटकं प्रोच्यते बुधैः । १-५३ ।
 एवमभ्यासयोगेन शांभवी जायते ध्रुवम्
 नेत्ररोगा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते । १-५४ ।
 वामक्रमेण व्युत्क्रमेण शीत्क्रमेण विशेषतः
 भालभातिं त्रिधा कुर्यात्कफदोषं निवारयेत् । १-५५ ।
 इडया पूरयेद्वायुं रेचयेत्पिङ्गलया पुनः
 पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् । १-५६ ।
 पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु चालयेत्
 एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् । १-५७ ।
 नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत्
 पायं पायं व्युत्क्रमेण श्लेष्मदोषं निवारयेत् । १-५८ ।
 शीत्कृत्य पीत्वा वक्त्रेण नासानालैर्विरेचयेत्
 एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत् । १-५९ ।
 न जायते वार्द्धकं च ज्वरो नैव प्रजायते
 भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कफदोषं निवारयेत् । १-६० ।
 इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे षट्कर्मसाधनं नाम प्रथमोपदेशः समाप्तः ।

हठयोगप्रदीपिका

प्रथमोपदेशः

श्रीआदिनाथाय नमो ऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या
 विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगमारोद्भुमिच्छोरधिरोहिणीव । १-१ ।
 गुरुं नत्वा शिवं साक्षाद्ब्रह्मानन्देन तन्यते
 हठप्रदीपिकाज्योत्स्ना योगमार्गप्रकाशिका ।
 प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना
 केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते । १-२ ।
 भ्रान्त्या बहुमतध्वान्ते राजयोगमजानताम्
 हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः । १-३ ।

हठविद्यां हि मत्स्येन्द्रगोरक्षाद्या विजानते
 स्वात्मारामो ऽथवा योगी जानीते तत्प्रसादतः । १-४ ।
 श्रीआदिनाथमत्स्येन्द्रशाबरानन्दभैरवाः
 चौरङ्गीमीनगोरक्षविरूपाक्षबिलेशयाः । १-५ ।
 मन्थानो भैरवो योगी सिद्धिर्बुद्धश्च कन्थडिः
 कोरण्टकः सुरानन्दः सिद्धपादश्च चर्पाटिः । १-६ ।
 काणेरी पूज्यपादश्च नित्यनाथो निरञ्जनः
 कपाली बिन्दुनाथश्च काकचण्डीश्वराह्वयः । १-७ ।
 अल्लामः प्रभुदेवश्च घोडाचोली च टिण्टिणः
 भानुकी नारदेवश्च खण्डः कापालिकस्तथा । १-८ ।
 इत्यादयो महासिद्धा हठयोगप्रभावतः
 खण्डयित्वा कालदण्डं ब्रह्माण्डे विचरन्ति ते । १-९ ।
 अशेषतापतप्तानां समाश्रयमठो हठः
 अशेषयोगयुक्तानामाधारकमठो हठः । १-१० ।
 हठविद्या परं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता
 भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता । १-११ ।
 सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे
 धनुःप्रमाणपर्यन्तं शिलाग्निजलवर्जिते
 एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना
 युक्ताहारविहारेण हठयोगस्य सिद्धये । १-१२ ।
 अल्पद्वारमरन्ध्रगर्तविवरं नात्युच्चनीचायतं
 सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तममलं निःशेषजन्तूज्झितम्
 बाह्ये मण्डपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं
 प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः । १-१३ ।
 एवंविधे मठे स्थित्वा सर्वाचिन्ताविवर्जितः
 गुरूपदिष्टमार्गेण योगमेव सदाभ्यसेत् । १-१४ ।

Register Sanskrit-Deutsch

Die Nummern beziehen sich auf die linken Randziffern ab Seite 2

Dieses Register wurde automatisch erstellt. Auf eine nachträgliche Überarbeitung wurde verzichtet.

- agniḥ, m. = Feuer 77
agniḥ = Feuer der Verdauung 22
agni-sāra = feuer-spülend 22
agram = Spitze 33
aṅguliḥ = Finger 32, 45
aṅguṣṭhaḥ = Daumen 36
a-jānat, Part. = nicht-kennend 68
aty-ucca-nica, Adj. = zu hoch oder zu niedrig 78
atha = oder 29
atha-vā, Ind. = und auch 69
athātas = und jetzt 31
adhas = abwärts 19, 50
adhas-vartmanā = abwärts 24
adhirohiṇī = Leiter 2, 65
analaḥ = Feuer 10
analaḥ = Feuer der Verdauung 18
anāmā = Ringfinger 32
anāmikā = Ringfinger 35
antar = innen 15
antara = inner 35
antar-dhautiḥ = Innen-Reinigung 15, 16
ante = nach 37, 41
apānaḥ = Abwind 44
api = selbst 23, 26
api vā = oder auch 45
abhyāsaḥ = Übung 7, 35
abhyāsa-yogaḥ = Yoga-Übung 35, 36, 41, 51, 56, 59, 61
amanda = unsanft 54
amala, Adj. = schmutzfrei 78
ambhas = Wasser 10
arthaḥ = Zweck 16
ardha = halb 24
ardha-yāmaḥ = anderthalb Stunden 24
alpa, Adj. = klein 78
allāmaḥ, m. Eig. = Allama 73
ava-dhārayati = zuhören 5
aśeṣa, Adj. = all 75
aśru = Träne 55
aśvini-mudrā = Roß-Verschluß 50
as, abhy-asati, 1. = üben 79
as, asti, 2. = sein 65
astakam = Untergang 34
asti = sein 6, 47
ahaṃ-kāraḥ = Egoismus 6
ā = bis 19, 41
ākuñcanam = Kontraktion 48
ā-kuñcayati = zusammenziehen 50
ā-kṛṣya = eingesogen 60
ākhyā = benannt 32
ā-carati = praktizieren 44
ātman = Selbst 13
ādi, Adj. = usw. 74
ādi = usw. 30, 31
ādi-īśvaraḥ = Ur-Gott 2
ādi-nāthaḥ, m. Eig. = Shiva 65, 70
ādya, Adj. = usw. 69
ādharmaḥ = Stütze 75
ādharma-kamaṭhaḥ = Schutz-Schildkröte 75
ānanda-bhairavaḥ, m. Eig. = Anandabhairava 70
āpnoti = erlangen 53
āma = ungebrannt 10
āma = unverdaut 46, 51
āmayaḥ = Erkrankung 22
āma-vātaḥ = Blähung 51
āyata, Adj. = lang 78
ārogyam = Gesundheit 43
āroḍhum, Inf. = besteigen 65
ā-roḍhum = besteigen 2
āsanam = Sitz-Übung 12
āsyam = Mund 17
ā-harati = entfernen 29
āhāraḥ = Nahrung 77
āhvaya, Adj. = namens 72
icchat, Part. = wünschend 76
icchati = mögen 4
icchu, Adj. = wünschend 65
icchu = wünschend 2
iḍā = linkes Nasenloch 58
iti, Ind. = so 74
iti = hiermit 63
idam, Pron. = dies 78
idam = dies 22, 26
idānīm = nun 4
iva, Adv. = wie 65
iva = wie 2, 10
iha = hier 54
ucca, Adj. = hoch 78
ujjhita, Adj. = frei von 78
uṭkata-āsanam = Aufrecht-Sitz 48
uttānatas = hochgestreckt 50
ut-padyate = entstehen 8
udayakam = Aufgang 34
udaraḥ = Bauch 17, 19, 22, 24, 25
udarya = intestinal 22
udāvartaḥ = Verstopfung 49
upadiṣṭa, Part. = gelehrt 65, 79
upadiṣṭa = gelehrt 2
upadeśaḥ = Unterweisung 63, 65
ūrdhva = ober 41
ūrdhva-vartmanā = aufwärts 40
ūrdhvādhas = auf und ab 9
ekadā = einst 3
ekānte, Adv. = allein 77
etad = dies 14, 23, 24, 28, 42
eva, Ind. = nur 79
eva = auch 62
eva = gerade 13
eva = nun 19
evamvidha, Adj. = derartig 79
evam = so 34, 36, 51, 56, 59, 61
kaṇṭhaḥ = Hals 19, 41

kathayati = berichten 5
 kanthadhīḥ, m. = Kanthadi 71
 kapālaḥ = Schädel 28
 kapāla-bhātīḥ = Stirn-Glanz 14
 kapāla-randhra-karmakam = Stirn-Höhle-Ritual 37
 kapāla-randhram = Stirn-Höhle 28
 kapālin, m. Eig. = Kapali 72
 kaphaḥ = Phlegma 32, 36, 40, 41, 43, 59, 62
 kapha-doṣaḥ = Phlegma-Leiden 53, 57
 kamaṭhaḥ = Schildkröte 75
 kara = bewirkend 18
 karaḥ = Hand 25
 karoti = ausführen 15, 30, 34
 karoti = praktizieren 38, 47, 57
 karṇaḥ = Ohr 28
 karṇa-randhram = Ohr-Öffnung 35
 karman = Schicksal 8, 9
 karṣayitvā = gezogen 33
 kāka-cañcū-vat = krähen-schnabel-mäßig 17
 kāka-cañḍīśvaraḥ, m. Eig. = Kakacandishvara 72
 kākī-mūdrā = Krähen-Verschluß 24
 kāṭhinyam = Verhärtung 46
 kāṇerin, m. Eig. = Kaneri 72
 kāḍīḥ = Abc 7
 kāntīḥ = Liebreiz 46
 kāpālīḥ = Schädelträger 3
 kāpālīkaḥ, m. Eig. = Kapalika 73
 kāma-devaḥ = Liebes-Gott 49, 61
 kāraṇa = bewirkend 4, 18, 20
 kāraṇam = Methode 31
 kāraṇam = Ursache 46
 kārayati = bewegen 22
 kāryam = Tat 8
 kāryam = Übung 30
 kāla-daṇḍaḥ = Zeitstock 74
 kilbiṣam = Schmutz 29
 kuṭṭīraḥ = Hütte 3
 kumbhaḥ = Krug 10
 kuṣṭham = Aussatz 43
 kūpaḥ = Brunnen 78
 kṛta = gemacht 34
 kṛtvā = gemacht 15, 41, 59
 kṛpākara, Adj. = barmherzig 68
 kevalam, Ind. = allein 67
 kevalam = allein 23, 26
 koraṇṭakaḥ, m. Eig. = Korantaka 71
 koṣṭhaḥ = Eingeweide 46
 koṣṭha-doṣaḥ = Darm-Leiden 51
 kramaḥ = Reihenfolge 57
 krūratā = Rauheit 44
 krūra-vāyuḥ = rauher Wind 49
 kledaḥ = Fäulnis 40
 kṣaṇaḥ = Moment 41
 kṣayaḥ = Schwund 18
 kṣālayati = waschen 25, 45
 kṣitīḥ = Boden 47
 khaṇḍaḥ, m. Eig. = Khanda 73
 khaṇḍayitvā, Abs. = zerstört habend 74
 khadiraḥ = Katechu 29
 kham = Himmel 53
 khādīra = katechumäßig 29
 khecarī = Flug 53
 gatvā = gegangen 3
 gartaḥ = Höhle 78

galaḥ = Hals 32
 gupta, Part. = gehütet 76
 guruḥ, m. = Lehrer 66, 67, 79
 gulmaḥ = Gastritis 43
 guhyam = Hintern 45
 go = Kuh 9
 gopya, Ger. = zu hüten 76
 gopya = geheim 18, 20, 23, 24, 26
 gomayam = Kuhmist 78
 gorakṣaḥ, m. Eig. = Goraksha 69, 70
 grasati = verschlingen 42
 ghaṭaḥ = Körper 4, 8, 10, 11, 15, 16
 ghaṭa-stha = körperlich 4
 ghaṭastha-yogaḥ = Körper-Yoga 4
 ghaṭī = Krug 8
 ghaṭī-yantram = Schöpfrad 8, 9
 gheraṇḍaḥ = Gheranda 1, 3, 5, 63
 ghoḍācolin, m. Eig. = Ghodacoli 73
 ca, Konj. = und 71, 72, 73
 ca = und 7, 12, 13, 14, 19, 22, 25, 28, 29, 30, 33, 34,
 37, 41, 43, 45, 46, 48, 49
 caṇḍa = Canda 63
 caṇḍa = grimmig 3
 caṇḍa-kāpālīḥ = Candakapali 3, 4
 catur-aṅgula-vistāra = vier-Finger-breit 42
 catur-vidha = vier-fach 15, 16
 candraḥ = Mond 66
 candraḥ = linkes Nasenloch 58
 car, vi-carati, 1. = wandeln 74
 carpaṭīḥ, m. Eig. = Carpati 71
 cālayati = bewegen 17, 19, 24, 59
 cālayitvā = bewegt 39, 50
 cintā = Sorge 79
 caiva = und 11, 12
 cauraṅgī, m. Eig. = Caurangi 70
 jantuḥ, m. = Ungeziefer 78
 janman = Geburt 9
 jarā = Alter 31
 jalam = Wasser 25, 41, 47, 48, 60, 77
 jala-vastiḥ = Wasser-Klistier 47, 48
 jāṭhara = intestinal 22
 jāṭhara-agniḥ = Verdauungskraft 22, 51
 jāyate = entstehen 8, 27, 56, 62
 jihvā-mūlam = Zungen-Wurzel 28
 jihvā-śodhanam = Zungen-Reinigung 31
 jīṇam = Verdauung 46
 jīryamāṇa = alternd 10
 jīvaḥ = Lebewesen 9
 jñā, jānīte, 9. = kennen 69
 jñā, vi-jānīte, 9. = kennen 69
 jñānam = Erkenntnis 4, 6, 7
 jyotsnā = Mondschein 66
 jvaraḥ = Fieber 43, 62
 ṭiṭṭīṇīḥ, m. Eig. = Tintini 73
 tattvam = Element 4, 7
 tathā, Konj. = sowie 73
 tathā = so 29
 tathā = sowie 14, 40
 tathaiva ca = oder auch 39
 tad, Pron. = das 69, 74
 tad = das 2, 20, 33, 34, 41, 43
 tan, tanoti, 7. = verbreiten 66
 tapta, Part. = geplagt 75

tarjanī = Zeigefinger 32, 35
 tasmāt = deshalb 44
 tāpaḥ = Leiden 75
 tāpa-taptaḥ, m. = Leid-Geplagter 75
 tu, Konj. = jedoch 76
 tu = aber 24, 59
 tu = und 32
 tu punar = und wieder 39
 tundam = Bauch 54
 tyaktvā = ohne 55
 tyaktvā = überwunden 22
 trayam = Triade 32
 trāṭakam = Blickfixierung 14, 55
 tridhā = dreifach 57
 tri-vidha = drei-fach 38
 tvad = du 5
 dakṣa = rechts 36
 daghna = erreichend 25
 daṇḍaḥ = Stock 38
 daṇḍa-dhautiḥ = Stock-Reinigung 40
 dantaḥ = Zahn 15
 danta-dhautiḥ = Zahn-Reinigung 15, 28
 danta-mūlam = Zahn-Wurzel 28, 29
 danta-mūlam = Zahnreinigung 30
 danta-rakṣā = Zahn-Schutz 30
 dinam = Tag 37
 dine = täglich 37, 43
 divya = göttlich 37
 divya-dṛṣṭiḥ = Hell-Sicht 53
 divya-dṛṣṭiḥ = Klar-Sicht 37, 56
 diś, upa-diśati, 6. = lehren 67
 dīpana = entfachend 46
 dīrgha = lang 31
 dīrghatā = Länge 34
 durlabha = schwierig 23, 26
 duṣkṛta = schlecht 8
 dṛḍhatā = Festigkeit 11
 dṛḍham = Festigkeit 12
 dṛṣṭiḥ = Blick 41
 devaḥ = Gott 23, 26
 deva-dehaḥ = Pracht-Körper 20, 21, 23
 deva-dehaḥ = göttlicher Körper 26
 deśaḥ = Land 77
 deha-analaḥ = Körper-Feuer 18, 54
 dehaḥ = Körper 18, 49, 62
 deha-nirmalam = Körper-Reinheit 18, 20
 doṣaḥ = Leiden 32, 36, 59, 62
 dohayati = melken 33
 dvāram = Tür 78
 dvi = zwei 54
 dvi-vidha = zwei-fach 47
 dhanuḥ-pramāṇa-paryantam, Adv. = quadratmetergroß 77
 dhanus, n. = Bogenmeter 77
 dhā, dhatte, 3. = geben 68
 dhāraṇā = Halten 27
 dhārayati = halten 24
 dhārmika, Adj. = rechtsstaatlich 77
 dhāvanam = Waschung 30
 dhīratā = Ruhe 12
 dhairyam = Ruhe 11
 dhautiḥ = Reinigung 15, 23, 24, 26
 dhautiḥ = Waschung 14, 21, 22, 27, 30
 dhauti-karmakam = Wasch-Ritual 42

dhyānam = Meditation 13
 dhruvam = gewiß 23, 26, 40, 56
 na, Ind. = nicht 78
 na = kein 6, 13
 na = nicht 27, 44, 51, 59, 62
 na kadācana = niemals 24
 natvā, Abs. = verneigt habend 66
 namaḥ, n. = Verehrung 65
 naraḥ = Mann 27
 nava = frisch 33
 nava-nitam = Frischbutter 33
 nāḍī = Darm 25
 nāḍī = Gefäß 37
 nāthaḥ = Herr 67
 nādaḥ = Ton 35
 nābhiḥ = Nabel 25
 nābhi-granthiḥ = Nabel-Knoten 22
 nābhi-daghna = nabeltief 25, 48
 nāma = namens 63
 nāra-devaḥ, m. Eig. = Naradeva 73
 nāśayati = beseitigen 31, 40
 nāsā = Nase 60
 nāsā-nālam = Nasen-Loch 52, 61
 niḥśeṣa, Adj. = restlos 78
 nitya-nāthaḥ, m. Eig. = Nityanatha 72
 nityam = regelmäßig 41
 nityam = stets 30, 34, 35
 nidrā = Schlaf 37
 nimeṣa-unmeṣakam = Blinzeln 55
 nirañjanaḥ, m. Eig. = Niranjana 72
 nir-ikṣayati = betrachten 55
 nirupadrava, Adj. = störungsfrei 77
 nir-gamayati = herausführen 52
 nirmala = schmutzfrei 15
 nirmalatā = Reinheit 37
 nirmalam = Reinheit 16
 nirliptam = Unbeflecktheit 11, 13
 nirvīrya, Adj. = wirkungslos 76
 ni-vārayati = beseitigen 32, 36, 41, 46, 49, 57, 59, 60, 62
 ni-hanti = vernichten 54
 nīca, Adj. = niedrig 78
 netiḥ = Nasenreinigung 14
 neti-karmakam = Neti-Ritual 52
 neti-kāryam = Neti-Ritual 53
 netra-rogaḥ = Augen-Leiden 56
 nyastavat = setzend 48
 pañca = fünf 28
 patati = fallen 55
 para = größer 6
 para = best 21
 para = vorzüglich 23, 24, 30
 param, Adv. = gut 76
 param = streng 18, 20
 pari-pṛcchati = befragen 3, 5
 paryantam, Adv. = ungefähr 77
 paścāt = danach 17, 52
 paścimam = Gesäß 50
 pāyam = trinkend 60
 pāyuḥ = After 48, 50
 pārśvam = Flanke 54
 pāśaḥ = Fessel 6
 piṅgalā = rechtes Nasenloch 58
 pittam = Galle 40, 41, 43

pitta-mūlam = Gelb-Wurzel 45
 pibati = trinken 17, 19, 41
 pītvā = getrunken 61
 punar = wieder 25, 33, 41, 42, 45, 58, 60
 puṣṭiḥ = Gedeihen 43, 46
 pūjya-pādaḥ, m. Eig. = Pujyapada 72
 pūrakaḥ = Einatmung 59
 pūrayati = einatmen 58
 pūrayati = füllen 19, 24
 pūrayitvā = eingeatmet 58
 pūritam = gefüllt 41
 pra-kāśayati = offenbaren 35
 prakāśika, Adj. = erhellend 66
 prakāśita, Part. = verkündet 76
 prakāśya = publizierbar 24
 prakṣālanam = Waschung 26
 pra-kṣālya = gewaschen 25
 pra-caṣṭe = bezeichnen 28
 pra-jāyate = entstehen 37, 53, 56, 62
 praṇamya, Abs. = verneigt habend 67
 prati-ā-harati = herausziehen 39, 42
 pratyakṣam = Erkenntnis 11, 13
 pratyāhāraḥ = Entzugsübung 12
 prathama, Num. = erst 65
 prathama = erst 63
 pradīpikā = Leuchte 64
 pra-namati = verneigen 2
 pra-namya = verbeugt 3
 pra-padyate = erlangen 20, 21
 prabhāte = morgens 30
 prabhāvatas, Präp. = durch 74
 prabhūḥ = Herr 4
 prabhu-devaḥ, m. Eig. = Prabhudeva 73
 pramāṇam = Maß 77
 pramehaḥ = Harnkrankheit 49
 prayatnaḥ = Fleiß 44
 prayatnatas = fleißig 21
 prayatnena = fleißig 20, 34
 pra-vakti = bezeichnen 42, 52, 55
 pra-veśayati = hineinführen 52
 prasādatas, Adv. = Gunst, durch 69
 prasāraḥ = Dilatation 48
 pra-sārayati = ausdehnen 50
 prākāraḥ = Mauer 78
 prāṇāyāmaḥ = Atemübung 13
 prāṇin = Lebewesen 8
 prokta, Part. = verkündet 78
 pronnata, Adj. = erhaben 65
 pronnata = erhaben 2
 plihā = Milzerkrankung 43
 bandhuḥ = Freund 6
 balam = Kraft 43
 balam = Macht 6
 bahiṣkṛtam = Ausstülpung 16, 27
 bahis = außen 16
 bahu-mata-dhvāntam = Meinungsdickicht 68
 bāhye, Adv. = draußen 78
 bindu-nāthaḥ, m. Eig. = Bindunatha 72
 bile-śayaḥ, m. Eig. = Bileshaya 70
 buddhaḥ, m. Eig. = Buddha 71
 budhaḥ = Weiser 55
 bodhaka, Adj. = genannt 66
 bodhayati = verstehen 7

brahman, n. = Brahman 66
 brahmāṇḍam = Universum 74
 brahmānandaḥ, Eig. = Brahmananda 66
 bhaktiḥ = Hingabe 3
 bhavati = entstehen 12, 23, 26, 43, 49, 62
 bhavati = werden 61
 bhānukin, m. Eig. = Bhanuki 73
 bhāla-bhātiḥ = Stirn-Glanz 57
 bhālam = Stirn 36
 bhāla-randhram = Nasenbrücke 36
 bhāṣā = Sprache 66
 bhū, bhavati, 1. = sein 76
 bhairavaḥ, m. Eig. = Bhairava 71
 bhojanam = Essen 37, 41
 bhramati = drehen 8
 bhramate = bewegen 9
 bhrāj, vi-bhrājate, 1. = erscheinen 65
 bhrāntiḥ, f. = Herumirren 68
 bhrāmayati = bewegen 54
 maṭhaḥ = Hütte 75, 79
 maṭhikā = Zelle 77
 maṇḍapaḥ = Laube 78
 maṇḍalam = Bereich 46
 mata = gedacht 30
 matsyendraḥ, m. Eig. = Matsyendra 69, 70
 mad, Pron. = ich 66
 mad = ich 5
 madhyam = Mitte 32, 77
 madhyamā = Mittelfinger 32, 45
 manthānaḥ, m. Eig. = Manthana 71
 maraṇam = Tod 31
 marut = Luft 24
 mala-dehaḥ = Schmutz-Körper 21
 malam = Schmutz 16
 mala-visarjanam = Schmutz-Beseitigung 25
 mahat = groß 27
 mahā-bāhuḥ = Groß-Arm 5
 mahā-siddhaḥ = Yogameister 74
 mātrena = gemäß 23, 26
 māna = messend 52
 māyā = Illusion 6
 mārgaḥ = Methode 66, 79
 mārjayati = abwischen 32
 mārjayati = reiben 29, 33, 35, 36
 mārjayitvā = gerieben 32
 mihiraḥ = Sonne 66
 mīnaḥ, m. Eig. = Mina 70
 muktiḥ = Befreiung 13
 mukham = Mund 52
 mudrā = Verschluss-Übung 12
 mūlam = After 44
 mūla-śodhanam = After-Reinigung 15, 44
 mṛttikā = Lehm 29
 mṛtyuḥ = Tod 9
 meruḥ = Wirbelsäule 22
 meru-prṣṭham = Rückgrad 22
 yatnena = fleißig 45
 yathā = wie 8
 yathā - tathā = wie - so 7
 yad = was 2, 21
 yad = daß 5
 yad - tad, Korr. = was - das 65
 yadvat - tadvat = wie - so 9

yantram = Gerät 8
 yāti = gehen 37
 yāmaḥ = Wache 24, 27
 yāmārdhaḥ = anderthalb Stunden 27
 yāvat = bis 29, 55
 yāvat - tāvat = solange - bis 25, 27, 44
 yukta, Part. = gezügelt 77
 yugam = Paar 28
 yoga-īśaḥ = Yoga-Meister 4
 yoga-īśvaraḥ = Yoga-Gott 4
 yogaḥ = Methode 2, 7
 yogaḥ = System 22
 yogaḥ = Yoga 6, 10, 64, 66, 79
 yogataḥ = mittels 32
 yoga-maṭhaḥ = Yogahütte 78
 yoga-yuktaḥ = Yoga-Aspirant 75
 yoga-vid = Yoga-Kenner 30
 yoga-sādhanam = Yoga-Praxis 30
 yogāt = mittels 35
 yogin, m. = Yogi 67, 69, 71, 76
 yogin = Yogi 22, 30
 yogena = mittels 35
 randhraḥ = Luftloch 78
 randhrakam = Loch 36
 randhram = Öffnung 28
 rambhā-daṇḍaḥ = Pisang-Stock 39
 raviḥ = Sonne 34
 rasaḥ = Harz 29
 rāja-yogaḥ = König-Yoga 2
 rāja-yogaḥ = Rajayoga 65, 67, 68
 rāja-yogaḥ = Yoga, geistiger 64
 ripuḥ = Feind 6
 rucira, Adj. = erfreulich 78
 rūpa, Adj. = förmig 66
 recakam = Ausatmung 59
 recayati = entleeren 17, 19, 40, 60
 recayati = ausatmen 58
 rogaḥ = Krankheit 18, 31, 54
 lakṣaṇam = Merkmal 78
 lakṣyam = Ziel 55
 labhate = erlangen 7
 lambikā = Zunge 31, 34
 lambikā-malam = Zungen-Schmutz 32
 lāghavam = Leichtigkeit 11, 13
 lipta, Part. = bestrichen 78
 laulikī = Bauchrollen 14
 laulikī-karmakam = Bauchroll-Ritual 54
 lauha-yantram = Eisen-Gerät 33
 vakti = sprechen 4, 5
 vaktram = Mund 19, 60, 61
 vatsaḥ = Kleiner 5
 vadati = sprechen 4
 vamanam = Erbrechen 38
 vamayati = erbrechen 41
 varjita, Adj. = frei von 77
 varṇaḥ = Buchstabe 7
 vartman = Weg 17
 vaśāt = aufgrund 9
 vastiḥ = Gedärm 50
 vastiḥ = Klistier 47
 vastiḥ = Klistierung 14
 vastram = Tuch 42
 vahniḥ = Feuer der Verdauung 16, 46
 vahni-sāram = Feuer-Spülung 16

vātaḥ = Wind 51
 vāta-sāram = Luft-Spülung 16, 18
 vāma-kramaḥ = Links-Gang 57
 vāyuḥ = Luft 17, 58
 vārayati = beseitigen 46
 vāri = Wasser 19, 41, 45
 vāri-sāram = Wasser-Spülung 16, 20, 21
 vārddhakam = Greisenum 62
 vāsas = Tuch 38
 vitastiḥ = Spanne 52
 vidyate = es gibt 51
 vidyā = Wissen 2
 vidyā = Wissenschaft 65
 vidhānam = Verfahren 40
 vinayaḥ = Demut 3
 vi-naśyati = verschwinden 43, 53, 56
 vi-nāśayati = beseitigen 51
 vi-rājate = erscheinen 2
 virūpākṣaḥ, m. Eig. = Virupaksha 70
 vi-recayati = entleeren 61
 vivaraḥ = Öffnung 78
 vivarjita, Adj. = frei von 79
 vivardhana = fördernd 18, 54
 vi-vardayati = fördern 22, 51
 viśeṣatas = je nachdem 57
 vi-sarjayati = herausziehen 25
 vihāraḥ = Vergnügen 77
 vīryavat, Adj. = wirkungsvoll 76
 vṛddha = groß 36
 vegāḥ = Gewalt 54, 59
 vetra-daṇḍaḥ = Rotang-Stock 39
 vediḥ, f. = Altar 78
 veśayati = eindringen 32
 veśayati = hereinziehen 25
 vyut-kramaḥ = Rückwärts-Gang 57, 60
 vrajati = schreiten 34
 śaktiḥ = Mastdarm 27
 śakti-nāḍī = Mastdarm 25
 śata-vāram = hundert-mal 22
 śanais = allmählich 32
 śanais = langsam 17, 19, 33, 39, 42, 50
 śāmbhavi = Heilbringer 56
 śābaraḥ, m. Eig. = Shabara 70
 śāstram = Wissenschaft 7
 śilā = Stein 77
 sivaḥ, m. Eig. = Shiva
 śīt-kṛtya = schlüpfend 61
 śīt-kramaḥ = Schlüpf-Gang 57
 śuddha = gereinigt 29
 śuddhiḥ = Reinheit 10
 śuṣka-vastiḥ = Trocken-Klistier 47
 śūryaḥ = rechtes Nasenloch 58
 śodhanam = Reinheit 11, 12
 śodhayati = reinigen 44
 śodhayitvā = gereinigt 21
 śrī, Adj. irr. = ehrwürdig 65, 67, 70
 śrī = ehrwürdig 4, 63
 śrotum = kennenlernen 4
 śleṣma-doṣaḥ = Phlegma-Leiden 60
 śleṣman = Schleim 60
 ṣaṭ-karman = sechsfache Reinigung 12, 14, 63
 samvādaḥ = Gespräch 63
 samveṣṭita, Part. = umgeben 78

saṁśayaḥ = Zweifel 13
 saṁhitā = Sammlung 1, 63
 sadā, Adv. = ständig 79
 sadā = immer 47
 sadā = beständig 10
 sapta-sāadhanam = siebenfaches Training 11
 sama = gleich 6, 49, 61
 sam-ā-carati = bewirkt 10
 sam-ā-carati = üben 14, 48
 samādhiḥ = Ekstase 13
 sam-āpta = vollendet 63
 samāśrayaḥ = Zuflucht 75
 samāśraya-maṭhaḥ = Zufluchtsstätte 75
 samāsādyā = mittels 7
 sam-dahya = gebrannt 10
 sam-pra-vakti = erklären 31
 samyak, Adv. = richtig 78
 sarva, Pron. = all 79
 sarva = all 18, 54
 sarva = viel 44
 sāksat, Adv. = leibhaftig 66
 sādhanam = Training 53, 63
 sādhanam = Übung 30
 sādhayati = erreichen 27
 sādhayati = üben 20, 21
 sādhayitvā = mittels 24
 sādhu = gut 5
 sāndra, Adj. = dick 78
 sāmbaḥ, m. Eig. = Samba 66
 sāram = Spülung 16
 sāvadhāna = aufmerksam 5
 siddhaḥ = Meister 78
 siddha-pādaḥ, m. Eig. = Siddhapada 71
 siddhiḥ, f. = Erfolg 76, 77
 siddhiḥ, m. Eig. = Siddhi 71
 siddhiḥ = Wunder 53
 siddhi-da = nutz-bringend 22

sukṛta = gut 8
 su-dhiḥ = Weiser 41
 subhikṣa, Adj. = nahrungsreich 77
 surājya, Adj. = wohlregiert 77
 surānandaḥ, m. Eig. = Surananda 71
 sūkṣma = klein 55
 sūkṣma = dünn 42, 52
 sūtram = Faden 52
 stha = stehend 10
 sthātavya, Ger. = zu bleiben 77
 sthitvā, Abs. = aufgehalten habend 79
 sthitvā = gestanden 25
 sthīratā = Standhaftigkeit 12
 sthairyam = Standhaftigkeit 11
 smṛta = gedacht 47
 svacchanda = frei 49, 62
 svātmārāmaḥ, m. Eig. = Svatmarama 67, 68, 69
 haṭhaḥ = Hatha 64
 haṭhaḥ = Hathayoga 75
 haṭha-dīpikā = Hathayoga-Lehre 66
 haṭha-pradīpikā = Hathayoga-Lehrbuch 68
 haṭha-yogaḥ = Hathayoga 77
 haṭha-yogaḥ = Kraft-Yoga 2
 haṭha-yogaḥ = Yoga, körperlicher 64, 74
 haṭha-pradīpikā-jyotsnā = »Jyotsna« 66
 haṭha-yoga-vidyā = Hathayoga-Lehre 65
 haṭha-yogin, m. = Hathayogi 77
 haṭha-vidyā = Hathayoga-Lehre 67, 69, 76
 haṭhābhyāsin, Adj. = Hathayoga ü bend 78
 haṭhaḥ = Kraft 2
 harit-daṇḍaḥ = Gelb-Wurz 39
 hi, Konj. = denn 69
 hi = denn 5, 16
 hṛd = Herz 15
 hṛd-dhautiḥ = Brust-Reinigung 15, 38
 hṛd-madhyam = Brust-Mitte 39
 hṛd-rogaḥ = Brust-Leiden 40

Register Deutsch-Sanskrit

Die Nummern beziehen sich auf die linken Randziffern ab Seite 2

Dieses Register wurde automatisch erstellt. Auf eine nachträgliche Überarbeitung wurde verzichtet.

- Abc = kādiḥ 7
aber = tu 24, 59
abwärts = adhas 19, 50
abwärts = adhas-vartmanā 24
Abwind = apānaḥ 44
abwischen = mārjayati 32
After = mūlam 44
After = pāyuh 48, 50
After-Reinigung = mūla-śodhanam 15, 44
all = aśeṣa, Adj. 75
all = sarva 18, 54
all = sarva, Pron. 79
Allama = allāmaḥ, m. Eig. 73
allein = ekānte, Adv. 77
allein = kevalam 23, 26
allein = kevalam, Ind. 67
allmählich = śanais 32
Altar = vediḥ, f. 78
Alter = jarā 31
alternd = jīryamāṇa 10
Anandabhairava = ānanda-bhairavaḥ, m. Eig. 70
anderthalb Stunden = ardha-yāmaḥ 24
anderthalb Stunden = yāmārdhaḥ 27
Atemübung = prāṇāyāmaḥ 13
auch = eva 62
auf und ab = ūrdhvādhas 9
Aufgang = udayakam 34
aufgehalten habend = sthitvā, Abs. 79
aufgrund = vaśāt 9
aufmerksam = sāvadhāna 5
Aufrecht-Sitz = uṭkata-āsanam 48
aufwärts = ūrdhva-vartmanā 40
Augen-Leiden = netra-rogaḥ 56
ausatmen = recayati 58
Ausatmung = recakam 59
ausdehnen = pra-sārayati 50
ausführen = karoti 15, 30, 34
Aussatz = kuṣṭham 43
außen = bahis 16
Ausstülpung = bahiṣkṛtam 16, 27
barmherzig = kṛpākara, Adj. 68
Bauch = tundam 54
Bauch = udaraḥ 17, 19, 22, 24, 25
Bauchrollen = laulikī 14
Bauchroll-Ritual = laulikī-karmakam 54
befragen = pari-ṛcchati 3, 5
Befreiung = muktiḥ 13
benannt = ākhyā 32
Bereich = maṇḍalam 46
berichten = kathayati 5
beseitigen = nāśayati 31, 40
beseitigen = ni-vārayati 32, 36, 41, 46, 49, 57, 59, 60, 62
beseitigen = vi-nāśayati 51
beseitigen = vārayati 46
best = para 21
beständig = sadā 10
besteigen = ā-roḍhum 2
besteigen = āroḍhum, Inf. 65
bestrichen = lipta, Part. 78
betrachten = nir-ikṣayati 55
bewegen = bhramate 9
bewegen = bhrāmayati 54
bewegen = cālayati 17, 19, 24, 59
bewegen = kārayati 22
bewegt = cālayitvā 39, 50
bewirken = sam-ā-carati 10
bewirkend = kara 18
bewirkend = kāraṇa 4, 18, 20
bezeichnen = pra-caṣṭe 28
bezeichnen = pra-vakti 42, 52, 55
Bhairava = bhairavaḥ, m. Eig. 71
Bhanuki = bhānukin, m. Eig. 73
Bileshaya = bile-śayaḥ, m. Eig. 70
Bindunatha = bindu-nāthaḥ, m. Eig. 72
bis = ā 19, 41
bis = yāvāt 29, 55
Blähung = āma-vātaḥ 51
Blick = drṣṭiḥ 41
Blickfixierung = trāṭakam 14, 55
Blinzeln = nimeṣa-unmeṣakam 55
Boden = kṣitiḥ 47
Bogenmeter = dhanus, n. 77
Brahman = brahman, n. 66
Brahmananda = brahmānandaḥ, Eig. 66
Brunnen = kūpaḥ 78
Brust-Leiden = hṛd-rogaḥ 40
Brust-Mitte = hṛd-madhyam 39
Brust-Reinigung = hṛd-dhautiḥ 15, 38
Buchstabe = varṇaḥ 7
Buddha = buddhaḥ, m. Eig. 71
Canda = caṇḍa 63
Candakapali = caṇḍa-kāpāliḥ 3, 4
Carpati = carpatiḥ, m. Eig. 71
Caurangi = cauraṅgī, m. Eig. 70
danach = paścāt 17, 52
Darm = nāḍī 25
Darm-Leiden = koṣṭha-doṣaḥ 51
das = tad 2, 20, 33, 34, 41, 43
das = tad, Pron. 69, 74
daß = yad 5
Daumen = aṅguṣṭhaḥ 36
Demut = vinayaḥ 3
denn = hi 5, 16
denn = hi, Konj. 69
derartig = evaṃvidha, Adj. 79
deshalb = tasmāt 44
dick = sāndra, Adj. 78
dies = etad 14, 23, 24, 28, 42
dies = idam 22, 26
dies = idam, Pron. 78
Dilatation = prasāraḥ 48

draußen = bāhye, Adv. 78
 drehen = bhramati 8
 dreifach = tridhā 57
 drei-fach = tri-vidha 38
 du = tvad 5
 dünn = sūkṣma 42, 52
 durch = prabhāvatas, Präp. 74
 Egoismus = ahaṃ-kāraḥ 6
 ehrwürdig = śrī 4, 63
 ehrwürdig = śrī, Adj. irr. 65, 67, 70
 einatmen = pūrayati 58
 Einatmung = pūraḥ 59
 eindringen = veśayati 32
 eingeatmet = pūrayitvā 58
 eingesogen = ā-kṛṣya 60
 Eingeweide = koṣṭhaḥ 46
 einst = ekadā 3
 Eisen-Gerät = lauha-yantram 33
 Ekstase = samādhiḥ 13
 Element = tattvam 4, 7
 entfachend = dīpana 46
 entfernen = ā-harati 29
 entleeren = recayati 17, 19, 40, 60
 entleeren = vi-recayati 61
 entstehen = bhavati 12, 23, 26, 43, 49, 62
 entstehen = jāyate 8, 27, 56, 62
 entstehen = pra-jāyate 37, 53, 56, 62
 entstehen = ut-padyate 8
 Entzugsübung = pratyāhāraḥ 12
 Erbrechen = vamanam 38
 erbrechen = vamayati 41
 Erfolg = siddhiḥ, f. 76, 77
 erfreulich = rucira, Adj. 78
 erhaben = pronnata 2
 erhaben = pronnata, Adj. 65
 erhellend = prakāśika, Adj. 66
 Erkenntnis = jñānam 4, 6, 7
 Erkenntnis = pratyakṣam 11, 13
 erklären = sam-pra-vakti 31
 Erkrankung = āmayaḥ 22
 erlangen = labhate 7
 erlangen = āpnoti 53
 erlangen = pra-padyate 20, 21
 erreichen = sādhayati 27
 erreichend = daghna 25
 erscheinen = bhrāj, vi-bhrājate, 1. 65
 erscheinen = vi-rājate 2
 erst = prathama 63
 erst = prathama, Num. 65
 es gibt = vidyate 51
 Essen = bhojanam 37, 41
 Faden = sūtram 52
 fallen = patati 55
 Fäulnis = kledaḥ 40
 Feind = ripuḥ 6
 Fessel = pāśaḥ 6
 Festigkeit = dṛḍham 12
 Festigkeit = dṛḍhatā 11
 Feuer = agniḥ, m. 77
 Feuer = analaḥ 10
 Feuer der Verdauung = agniḥ 22
 Feuer der Verdauung = analaḥ 18
 Feuer der Verdauung = vahniḥ 16, 46

feuer-spülend = agni-sāra 22
 Feuer-Spülung = vahni-sāram 16
 Fieber = jvaraḥ 43, 62
 Finger = aṅguliḥ 32, 45
 Flanke = pārśvam 54
 Fleiß = prayatnaḥ 44
 fleißig = prayatnatas 21
 fleißig = prayatnena 20, 34
 fleißig = yatnena 45
 Flug = khecarī 53
 fördern = vi-vardhayati 22, 51
 fördernd = vivardhana 18, 54
 förmig = rūpa, Adj. 66
 frei = svacchanda 49, 62
 frei von = ujjhita, Adj. 78
 frei von = varjita, Adj. 77
 frei von = vivarjita, Adj. 79
 Freund = bandhuḥ 6
 frisch = nava 33
 Frischbutter = nava-nītam 33
 füllen = pūrayati 19, 24
 fünf = pañca 28
 Galle = pittam 40, 41, 43
 Gastritis = gulmaḥ 43
 geben = dhā, dhatte, 3. 68
 gebrannt = sam-dahya 10
 Geburt = janman 9
 gedacht = mata 30
 gedacht = smṛta 47
 Gedärm = vastiḥ 50
 Gedeihen = puṣṭiḥ 43, 46
 Gefäß = nāḍī 37
 gefüllt = pūritam 41
 gegangen = gatvā 3
 geheim = gopya 18, 20, 23, 24, 26
 gehen = yāti 37
 gehütet = gupta, Part. 76
 Gelb-Wurz = harit-daṇḍaḥ 39
 Gelb-Wurz = pitta-mūlam 45
 gelehrt = upadiṣṭa 2
 gelehrt = upadiṣṭa, Part. 65, 79
 gemacht = kṛta 34
 gemacht = kṛtvā 15, 41, 59
 gemäß = mātrena 23, 26
 genannt = bodhaka, Adj. 66
 geplagt = tapta, Part. 75
 gerade = eva 13
 Gerät = yantram 8
 gereinigt = śodhayitvā 21
 gereinigt = śuddha 29
 gerieben = mārjayitvā 32
 Gesäß = paścimam 50
 Gespräch = saṃvādaḥ 63
 gestanden = sthitvā 25
 Gesundheit = ārogyam 43
 getrunken = pītvā 61
 Gewalt = vegāḥ 54, 59
 gewaschen = pra-kṣālya 25
 gewiß = dhruvam 23, 26, 40, 56
 gezogen = karṣayitvā 33
 gezügelt = yukta, Part. 77
 Gheranda = gheraṇḍaḥ 1, 3, 5, 63
 Ghodacoli = ghoḍācolin, m. Eig. 73
 gleich = sama 6, 49, 61

Goraksha = gorakṣaḥ, m. Eig. 69, 70
 Gott = devaḥ 23, 26
 göttlich = divya 37
 göttlicher Körper = deva-dehaḥ 26
 Greisentum = vārdhakaḥ 62
 grimmig = caṇḍa 3
 groß = mahat 27
 groß = vṛddha 36
 Groß-Arm = mahā-bāhuḥ 5
 größer = para 6
 Gunst, durch = prasādatas, Adv. 69
 gut = param, Adv. 76
 gut = sādhu 5
 gut = sukṛta 8
 halb = ardha 24
 Hals = galaḥ 32
 Hals = kaṇṭhaḥ 19, 41
 Halten = dhāraṇā 27
 halten = dhārayati 24
 Hand = karaḥ 25
 Harnkrankheit = pramehaḥ 49
 Harz = rasaḥ 29
 Hatha = haṭhaḥ 64
 Hathayoga = haṭhaḥ 75
 Hathayoga = haṭha-yogaḥ 77
 Hathayoga ü bend = haṭhābhyāsin, Adj. 78
 Hathayoga-Lehrbuch = haṭha-pradīpikā 68
 Hathayoga-Lehre = haṭha-dīpikā 66
 Hathayoga-Lehre = haṭha-vidyā 67, 69, 76
 Hathayoga-Lehre = haṭha-yoga-vidyā 65
 Hathayogi = haṭha-yogin, m. 77
 Heilbringer = śāmbhavi 56
 Hell-Sicht = divya-dṛṣṭiḥ 53
 herausführen = nir-gamayati 52
 herausziehen = prati-ā-harati 39, 42
 herausziehen = vi-sarjayati 25
 hereinziehen = veśayati 25
 Herr = nāthaḥ 67
 Herr = prabhuḥ 4
 Herumirren = bhrāntiḥ, f. 68
 Herz = hṛd 15
 hier = iha 54
 hiermit = iti 63
 Himmel = kham 53
 hineinführen = pra-veśayati 52
 Hingabe = bhaktiḥ 3
 Hintern = guhyam 45
 hoch = ucca, Adj. 78
 hochgestreckt = uttānatas 50
 Höhle = gartaḥ 78
 hundert-mal = śata-vāram 22
 Hütte = kuṭṭiraḥ 3
 Hütte = maṭhaḥ 75, 79
 ich = mad 5
 ich = mad, Pron. 66
 Illusion = māyā 6
 immer = sadā 47
 innen = antar 15
 Innen-Reinigung = antar-dhautiḥ 15, 16
 inner = antara 35
 intestinal = jāṭhara 22
 intestinal = udarya 22
 je nachdem = viśeṣatas 57
 jedoch = tu, Konj. 76

Kakacandishvara = kāka-caṇḍīśvaraḥ, m. Eig. 72
 Kaneri = kānerin, m. Eig. 72
 Kanthadi = kanthaḍiḥ, m. 71
 Kapali = kapālin, m. Eig. 72
 Kapalika = kāpālikaḥ, m. Eig. 73
 Katechu = khadiraḥ 29
 katechumäßig = khādīra 29
 kein = na 6, 13
 kennen = jñā, jānīte, 9. 69
 kennen = jñā, vi-jānīte, 9. 69
 kennenlernen = śrotum 4
 Khanda = khaṇḍaḥ, m. Eig. 73
 Klar-Sicht = divya-dṛṣṭiḥ 37, 56
 klein = alpa, Adj. 78
 klein = sūkṣma 55
 Kleiner = vatsaḥ 5
 Klistier = vastiḥ 47
 Klistierung = vastiḥ 14
 König-Yoga = rāja-yogaḥ 2
 Kontraktion = ākuñcanam 48
 Korantaka = koraṇṭakaḥ, m. Eig. 71
 Körper = dehaḥ 18, 49, 62
 Körper = ghaṭaḥ 4, 8, 10, 11, 15, 16
 Körper-Feuer = deha-analaḥ 18, 54
 körperlich = ghaṭa-stha 4
 Körper-Reinheit = deha-nirmalam 18, 20
 Körper-Yoga = ghaṭastha-yogaḥ 4
 Kraft = balam 43
 Kraft = haṭhaḥ 2
 Kraft-Yoga = haṭha-yogaḥ 2
 krähen-schnabel-mäßig = kāka-cañcū-vat 17
 Krähen-Verschluß = kākī-mūdrā 24
 Krankheit = rogaḥ 18, 31, 54
 Krug = ghaṭi 8
 Krug = kumbhaḥ 10
 Kuh = go 9
 Kuhmist = gomayam 78
 Land = deśaḥ 77
 lang = dīrgha 31
 lang = āyata, Adj. 78
 Länge = dīrghatā 34
 langsam = śanais 17, 19, 33, 39, 42, 50
 Laube = maṇḍapaḥ 78
 Lebewesen = jīvaḥ 9
 Lebewesen = prāṇin 8
 Lehm = mṛttikā 29
 lehren = diś, upa-diśati, 6. 67
 Lehrer = guruḥ, m. 66, 67, 79
 leibhaftig = sākṣat, Adv. 66
 Leichtigkeit = lāghavam 11, 13
 Leiden = doṣaḥ 32, 36, 59, 62
 Leiden = tāpaḥ 75
 Leid-Geplagter = tāpa-taptaḥ, m. 75
 Leiter = adhirohiṇī 2, 65
 Leuchte = pradīpikā 64
 Liebes-Gott = kāma-devaḥ 49, 61
 Liebreiz = kāntiḥ 46
 linkes Nasenloch = candraḥ 58
 linkes Nasenloch = iḍā 58
 Links-Gang = vāma-kramaḥ 57
 Loch = randhrakam 36
 Luft = marut 24
 Luft = vāyuḥ 17, 58

Luftloch = randhraḥ 78
 Luft-Spülung = vāta-sāram 16, 18
 Macht = balam 6
 Mann = naraḥ 27
 Manthana = manthānaḥ, m. Eig. 71
 Maß = pramāṇam 77
 Mastdarm = śaktiḥ 27
 Mastdarm = śakti-nāḍī 25
 Matsyendra = matsyendraḥ, m. Eig. 69, 70
 Mauer = prakāraḥ 78
 Meditation = dhyānam 13
 Meinungsdickicht = bahu-mata-dhvāntam 68
 Meister = siddhaḥ 78
 melken = dohayati 33
 Merkmal = lakṣaṇam 78
 messend = māna 52
 Methode = kāraṇam 31
 Methode = mārgaḥ 66, 79
 Methode = yogaḥ 2, 7
 Milzerkrankung = plīhā 43
 Mina = mīnaḥ, m. Eig. 70
 Mitte = madhyam 32, 77
 Mittelfinger = madhyamā 32, 45
 mittels = samāsādyā 7
 mittels = sādhayitvā 24
 mittels = yogataḥ 32
 mittels = yogena 35
 mittels = yogāt 35
 mögen = icchati 4
 Moment = kṣaṇaḥ 41
 Mond = candraḥ 66
 Mondschein = jyotsnā 66
 morgens = prabhāte 30
 Mund = mukham 52
 Mund = āsyam 17
 Mund = vaktram 19, 60, 61
 Nabel = nābhiḥ 25
 Nabel-Knoten = nābhi-granthiḥ 22
 nabeltief = nābhi-daghnā 25, 48
 nach = ante 37, 41
 Nahrung = āhāraḥ 77
 nahrungsreich = subhikṣa, Adj. 77
 namens = āhvaya, Adj. 72
 namens = nāma 63
 Naradeva = nāra-devaḥ, m. Eig. 73
 Nase = nāsā 60
 Nasenbrücke = bhāla-randhram 36
 Nasen-Loch = nāsā-nālam 52, 61
 Nasenreinigung = netiḥ 14
 Neti-Ritual = neti-karmakam 52
 Neti-Ritual = neti-kāryam 53
 nicht = na 27, 44, 51, 59, 62
 nicht = na, Ind. 78
 nicht-kennend = a-jānat, Part. 68
 niedrig = nīca, Adj. 78
 niemals = na kadācana 24
 Niranjana = nirañjanaḥ, m. Eig. 72
 Nityanatha = nitya-nāthaḥ, m. Eig. 72
 nun = eva 19
 nun = idānim 4
 nur = eva, Ind. 79
 nutz-bringend = siddhi-da 22
 ober = ūrdhva 41

oder = atha 29
 oder auch = api vā 45
 oder auch = tathaiva ca 39
 offenbaren = pra-kāśayati 35
 Öffnung = randhram 28
 Öffnung = vivaraḥ 78
 ohne = tyaktvā 55
 Ohr = karṇaḥ 28
 Ohr-Öffnung = karṇa-randhram 35
 Paar = yugam 28
 Phlegma = kaphaḥ 32, 36, 40, 41, 43, 59, 62
 Phlegma-Leiden = kapha-doṣaḥ 53, 57
 Phlegma-Leiden = śleṣma-doṣaḥ 60
 Pisang-Stock = rambhā-daṇḍaḥ 39
 Prabhudeva = prabhu-devaḥ, m. Eig. 73
 Pracht-Körper = deva-dehaḥ 20, 21, 23
 praktizieren = ā-carati 44
 praktizieren = karoti 38, 47, 57
 publizierbar = prakāśya 24
 Pujyapada = pūjya-pādaḥ, m. Eig. 72
 quadratmetergroß = dhanuḥ-pramāṇa-paryantam,
 Adv. 77
 Rajayoga = rāja-yogaḥ 65, 67, 68
 rauher Wind = krūra-vāyuḥ 49
 Rauhheit = krūratā 44
 rechtes Nasenloch = piṅgalā 58
 rechtes Nasenloch = śūryaḥ 58
 rechts = dakṣa 36
 rechtsstaatlich = dhārmika, Adj. 77
 regelmäßig = nityam 41
 reiben = mārjayati 29, 33, 35, 36
 Reihenfolge = kramaḥ 57
 Reinheit = nirmalam 16
 Reinheit = nirmalatā 37
 Reinheit = śodhanam 11, 12
 Reinheit = śuddhiḥ 10
 reinigen = śodhayati 44
 Reinigung = dhautiḥ 15, 23, 24, 26
 restlos = niḥśeṣa, Adj. 78
 richtig = samyak, Adv. 78
 Ringfinger = anāmā 32
 Ringfinger = anāmikā 35
 Roß-Verschluß = aśvinī-mudrā 50
 Rotang-Stock = vetra-daṇḍaḥ 39
 Rückgrad = meru-prṣṭham 22
 Rückwärts-Gang = vyut-kramaḥ 57, 60
 Ruhe = dhairyam 11
 Ruhe = dhīratā 12
 Samba = sām̐baḥ, m. Eig. 66
 Sammlung = sam̐hitā 1, 63
 Schädel = kapālaḥ 28
 Schädelträger = k̐pāliḥ 3
 Schicksal = karman 8, 9
 Schildkröte = kamaṭhaḥ 75
 Schlaf = nidrā 37
 schlecht = duṣkṛta 8
 Schleim = śleṣman 60
 schlüpfend = śīt-kṛtya 61
 Schlüpf-Gang = śīt-kramaḥ 57
 Schmutz = kilbiṣam 29
 Schmutz = malam 16
 Schmutz-Beseitigung = mala-visarjanam 25
 schmutzfrei = amala, Adj. 78
 schmutzfrei = nirmala 15

Schmutz-Körper = mala-dehaḥ 21
 Schöpfrad = ghaṭī-yantram 8, 9
 schreiten = vrajati 34
 Schutz-Schildkröte = ādhāra-kamaṭhaḥ 75
 schwierig = durlabha 23, 26
 Schwund = kṣayaḥ 18
 sechsfache Reinigung = ṣaṭ-karman 12, 14, 63
 sein = as, asti, 2. 65
 sein = asti 6, 47
 sein = bhū, bhavati, 1. 76
 selbst = api 23, 26
 Selbst = ātman 13
 setzend = nyastavat 48
 Shabara = śābaraḥ, m. Eig. 70
 Shiva = sivaḥ, m. Eig. 66
 Shiva = ādi-nāthaḥ, m. Eig. 65, 70
 Siddhapada = siddha-pādaḥ, m. Eig. 71
 Siddhi = siddhiḥ, m. Eig. 71
 siebenfaches Training = sapta-sādhanam 11
 Sitz-Übung = āsanam 12
 so = evam 34, 36, 51, 56, 59, 61
 so = iti, Ind. 74
 so = tathā 29
 solange - bis = yāvat - tāvat 25, 27, 44
 Sonne = mihiraḥ 66
 Sonne = raviḥ 34
 Sorge = cintā 79
 sowie = tathā 14, 40
 sowie = tathā, Konj. 73
 Spanne = vitastiḥ 52
 Spitze = agram 33
 Sprache = bhāṣā 66
 sprechen = vadati 4
 sprechen = vakti 4, 5
 Spülung = sāram 16
 Standhaftigkeit = sthairyam 11
 Standhaftigkeit = sthiraṭā 12
 ständig = sadā, Adv. 79
 stehend = stha 10
 Stein = śilā 77
 stets = nityam 30, 34, 35
 Stirn = bhālam 36
 Stirn-Glanz = bhāla-bhātiḥ 57
 Stirn-Glanz = kapāla-bhātiḥ 14
 Stirn-Höhle = kapāla-randhram 28
 Stirn-Höhle-Ritual = kapāla-randhra-karmakam 37
 Stock = daṇḍaḥ 38
 Stock-Reinigung = daṇḍa-dhautiḥ 40
 störungsfrei = nirupadrava, Adj. 77
 streng = param 18, 20
 Stütze = ādhāraḥ 75
 Surananda = surānandaḥ, m. Eig. 71
 Svatmarama = svātmārāmaḥ, m. Eig. 67, 68, 69
 System = yogaḥ 22
 Tag = dinam 37
 täglich = dine 37, 43
 Tat = kāryam 8
 Tintini = ṭiṭṭiṇiḥ, m. Eig. 73
 Tod = maraṇam 31
 Tod = mṛtyuḥ 9
 Ton = nādaḥ 35
 Training = sādhanam 53, 63
 Träne = āsru 55

Triade = trayam 32
 trinken = pibati 17, 19, 41
 trinkend = pāyam 60
 Trocken-Klistier = śuṣka-vastiḥ 47
 Tuch = vastram 42
 Tuch = vāsas 38
 Tür = dvāram 78
 üben = as, abhy-asati, 1. 79
 üben = sam-ā-carati 14, 48
 üben = sādhayati 20, 21
 überwunden = tyaktvā 22
 Übung = abhyāsaḥ 7, 35
 Übung = kāryam 30
 Übung = sādhanam 30
 umgeben = saṃveṣṭita, Part. 78
 Unbeflecktheit = nirliptam 11, 13
 und = ca 7, 12, 13, 14, 19, 22, 25, 28, 29, 30, 33, 34,
 37, 41, 43, 45, 46, 48, 49
 und = ca, Konj. 71, 72, 73
 und = caiva 11, 12
 und = tu 32
 und auch = atha-vā, Ind. 69
 und jetzt = athātas 31
 und wieder = tu punar 39
 ungebrannt = āma 10
 ungefähr = paryantam, Adv. 77
 Ungeziefer = jantuḥ, m. 78
 Universum = brahmāṇḍam 74
 unsanft = amanda 54
 Untergang = astakam 34
 Unterweisung = upadeśaḥ 63, 65
 unverdaut = āma 46, 51
 Ur-Gott = ādi-īśvaraḥ 2
 Ursache = kāraṇam 46
 usw. = ādi 30, 31
 usw. = ādi, Adj. 74
 usw. = ādya, Adj. 69
 verbeugt = pra-namya 3
 verbreiten = tan, tanoti, 7. 66
 Verdauung = jirṇam 46
 Verdauungskraft = jāṭhara-agniḥ 22, 51
 Verehrung = namas, n. 65
 Verfahren = vidhānam 40
 Vergnügen = vihāraḥ 77
 Verhärtung = kāṭhinyam 46
 verkündet = prakāśita, Part. 76
 verkündet = prokta, Part. 78
 verneigen = pra-namati 2
 verneigt habend = natvā, Abs. 66
 verneigt habend = praṇamya, Abs. 67
 vernichten = ni-hanti 54
 verschlingen = grasati 42
 Verschlus-Übung = mudrā 12
 verschwinden = vi-naśyati 43, 53, 56
 verstehen = bodhayati 7
 Verstopfung = udāvartaḥ 49
 viel = sarva 44
 vier-fach = catur-vidha 15, 16
 vier-Finger-breit = catur-aṅgula-vistāra 42
 Virupaksha = virūpākṣaḥ, m. Eig. 70
 vollendet = sam-āpta 63
 vorzüglich = para 23, 24, 30
 Wache = yāmaḥ 24, 27
 wandeln = car, vi-carati, 1. 74

was = yad 2, 21
 was - das = yad - tad, Korr. 65
 waschen = kṣālayati 25, 45
 Wasch-Ritual = dhauti-karmakam 42
 Waschung = dhautiḥ 14, 21, 22, 27, 30
 Waschung = dhāvanam 30
 Waschung = prakṣālanam 26
 Wasser = ambhas 10
 Wasser = jalam 25, 41, 47, 48, 60, 77
 Wasser = vāri 19, 41, 45
 Wasser-Klistier = jala-vastiḥ 47, 48
 Wasser-Spülung = vāri-sāram 16, 20, 21
 Weg = vartman 17
 Weiser = budhaḥ 55
 Weiser = su-dhīḥ 41
 werden = bhavati 61
 wie = iva 2, 10
 wie = iva, Adv. 65
 wie = yathā 8
 wie - so = yadvat - tadvat 9
 wie - so = yathā - tathā 7
 wieder = punar 25, 33, 41, 42, 45, 58, 60
 Wind = vātaḥ 51
 Wirbelsäule = meruḥ 22
 wirkungslos = nirvīrya, Adj. 76
 wirkungsvoll = vīryavat, Adj. 76
 Wissen = vidyā 2
 Wissenschaft = śāstram 7
 Wissenschaft = vidyā 65
 wohlregiert = surājya, Adj. 77
 Wunder = siddhiḥ 53
 wünschend = icchat, Part. 76
 wünschend = icchu 2
 wünschend = icchu, Adj. 65
 Yoga = yogaḥ 6, 10, 64, 66, 79
 Yoga, geistiger = rāja-yogaḥ 64
 Yoga, körperlicher = haṭha-yogaḥ 64, 74

Yoga-Aspirant = yoga-yuktaḥ 75
 Yoga-Gott = yoga-īśvaraḥ 4
 Yogahütte = yoga-maṭhaḥ 78
 Yoga-Kenner = yoga-vid 30
 Yogameister = mahā-siddhaḥ 74
 Yoga-Meister = yoga-īśaḥ 4
 Yoga-Praxis = yoga-sādhanam 30
 Yoga-Übung = abhyāsa-yogaḥ 35, 36, 41, 51, 56, 59, 61
 Yogi = yogin 22, 30
 Yogi = yogin, m. 67, 69, 71, 76
 Zahn = dantaḥ 15
 Zahn-Reinigung = danta-dhautiḥ 15, 28
 Zahnreinigung = danta-mūlam 30
 Zahn-Schutz = danta-rakṣā 30
 Zahn-Wurzel = danta-mūlam 28, 29
 Zeigefinger = tarjanī 32, 35
 Zeitstock = kāla-daṇḍaḥ 74
 Zelle = maṭhikā 77
 zerstört habend = khaṇḍayitvā, Abs. 74
 Ziel = lakṣyam 55
 zu bleiben = sthātavya, Ger. 77
 zu hoch oder zu niedrig = aty-ucca-nīca, Adj. 78
 zu hüten = gopya, Ger. 76
 Zuflucht = samāśrayaḥ 75
 Zufluchtsstätte = samāśraya-maṭhaḥ 75
 zuhören = ava-dhārayati 5
 Zunge = lambikā 31, 34
 Zungen-Reinigung = jihvā-śodhanam 31
 Zungen-Schmutz = lambikā-malam 32
 Zungen-Wurzel = jihvā-mūlam 28
 zusammenziehen = ā-kuñcayati 50
 Zweck = arthaḥ 16
 zwei = dvi 54
 zwei-fach = dvi-vidha 47
 Zweifel = saṃśayaḥ 13

Yoga-Sutra – Schreibmaschinenmanuskript (ca. 1965)

I. Samādhi-pāda

I. Teil: Der Samādhi

pāda, m. Teil, Viertel (bei einem vierteiligen Werk) / samādhi, m. Zusammenbringen, Verbinden; Vollendung, Abschluß; intensives Fixieren des Geistes, Konzentration; Kulminationspunkt oder Akme der Versenkung (sam-ā-dhā befestigen; konzentrieren, in Meditation versinken; cittaṃ samādhā den Geist konzentrieren).

1. atha yogānuśāsanam.

Sa.: yoga + anu...

atha jetzt (Indekl.) / yoga, m. Anschirren, Joch; Methode, (übernatürliches) Mittel, Magie; Verbindung, Vereinigung; Anstrengung, Konzentration; Meditation, Kontemplation; die Yogaphilosophie (yuj anbinden, befestigen; etwas fixieren, sich auf etwas konzentrieren; yunajmi ich meditiere; ~~XXXXXX~~ ~~XXXXXX~~ einige Derivate: yukta angebunden; in Meditation versunken; yukti, f. Verbindung; yuga, n. Joch; Weltperiode; yogin, m. Anhänger des Yoga) / anu-śāsana, n. Unterweisung, Darlegung.

Jetzt (folgt) die Yogaunterweisung.

2. yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ.

Sa.: yogaḥ + citta

yoga, m. Yoga / citta, n. Denken, Denksubstanz, Geist, Bewußtsein (cit wahrnehmen, reflektieren, denken; cit-ta gedacht) / vṛtti, f. Funktion, Modifikation (vṛt sich drehen; geschehen, vor sich gehen) / ni-rodha, m. Hemmen, Unterdrücken; Kontrollieren, Beherrschen (rudh zurückhalten).

Yoga ist Bewußtseinsfunktionsbeherrschung.

3. tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam.

Sa.: svarūpe + ava...

tadā dann (Indekl.) / draṣṭṛ, m. (Gen.Sg.) Seher (drś sehen) /

sva-rūpa, n. (Lok) eigene (sva) Form, Gestalt; Wesen, Natur (rūpa) / ava-sthāna, n. Verweilen.

Dann ist Verweilen des Sehers im eigenen Wesen.

4. vṛtti-sārūpyam itaratra.

vṛtti, f. Bewußtseinsfunktion / sārūpya, n. Gleichheit, Identifikation (sa-rūpa die gleiche Form besitzend) / itaratra ansonsten (Indekl.).

Ansonsten besteht Bewußtseinsfunktionsidentifikation.

5. vṛttayah pañcatayyah kliṣṭākliṣṭāḥ.

Sa.: kliṣṭa + akliṣṭāḥ

vṛtti, f. (Nom.Pl.) Funktion / pañcataya (Adj., f. -ī; Nom.Pl.) fünffach / kliṣṭa+a-kliṣṭa (Adj., f. Nom.Pl.) leidvoll und leidfrei (kliṣṭa leiden, Schmerz empfinden; kliṣṭa gequält, leidvoll; a-kliṣṭa ohne Leid).

Die Bewußtseinsfunktionen sind fünffach (und dabei) entweder leidvoll oder nicht leidvoll.

~~XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX~~

6. pramāna-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayah.

pramāna, n. Beweis / viparyaya, m. Irrtum / vikalpa, m. Zweifel; Einbildung / nidrā, f. Schlaf / smṛti, f. (Nom.Pl.) Erinnerung.

Beweis, Irrtum, Zweifel, Schlaf und Erinnerung (sind die fünf Arten von Bewußtseinsfunktionen).

7. pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni.

Sa.: pratyakṣa + anumāna + āgamāḥ

pratyakṣa, n. unmittelbare Wahrnehmung, eigene Anschauung (akṣi Auge) / anu-māna, n. logische Folgerung, Ableitung, Deduktion (māna, m. Meinung, Begriff; man denken) / ā-gama, m. (Nom.Pl.) gesicherte Überlieferung oder Bezeugung (wörtlich: das Heran-kommen) / pra-māna, n. (Nom.Pl.) Maß, Richtschnur, Beweis; Mittel zur Erlangung von pramā oder wahrer Erkenntnis.

Die Erkenntnisarten (Wege zur Erlangung von Erkenntnissen) oder die Beweise (Mittel zur Verifikation von Erkenntnissen) sind die (empirische) Wahrnehmung, die Schlußfolgerung und die Überlieferung (Erkenntnisvermittlung auf sprachlichem Wege).

8. viparyayo mithyā-jñānam atad-rūpa-pratiṣṭham.

Sa.: viparyayah + mithyā...

viparyaya, m. Gegenteil, gegenteilige Meinung; Irrtum, der darin besteht, daß man etwas für das Gegenteil dessen hält, was es wirklich ist / mithyā (Adv. oder ^o-) falsch / jñāna, n. Erkenntnis (jnā erkennen) / a-tad (negierendes Präfix a plus Pron. tad) nicht dies / rūpa, n. Form; Wesen / prati-ṣṭha (Adj., n.) basierend auf etwas.

Der Irrtum ist falsche Erkenntnis, die nicht auf dem Wesen desselben (d.h. des eigentlichen Erkenntnisobjektes) basiert.

9. śabda-jñānānupātī vastu-śūnyo vikalpah.

Sa.: śūnyah + vikalpah

śabda, m. Laut, Ton; Wort / jñāna, n. Erkenntnis / anu-pātin (Adj., m.) folgend, sich ergebend aus / vastu, n. Gegenstand, Ding; Designat / śūnya (Adj., -^o) leer, bar, ohne / vikalpa, m. Zweifel, Unentschiedenheit; Einbildung (vi-kiṇ mutmaßen, zweifeln).

Der Zweifel ergibt sich aus der Erkenntnis des Lautes ohne Gegenstand (d.h. wenn man ein bislang unbekanntes Wort wahrnimmt und noch nicht weiß, welchen Gegenstand es bezeichnet).

10. abhāva-pratyayālabhanā vṛttir nidrā.

Sa.: vṛtṭih + nidrā *pratyaya+ālabhanā*

a-bhāva, m. Nicht-dasein, Leere / pratyaya, m. Vorstellung, Bewußtseinsinhalt / ā-lambana, m. (hier f., da Bahuvrīhi) das Beruhen auf etwas / vṛtṭi, f. Funktion / ni-drā, f. Schlaf (drā schlafen).

Der Schlaf ist eine Funktion, die auf der Vorstellung der Leere beruht.

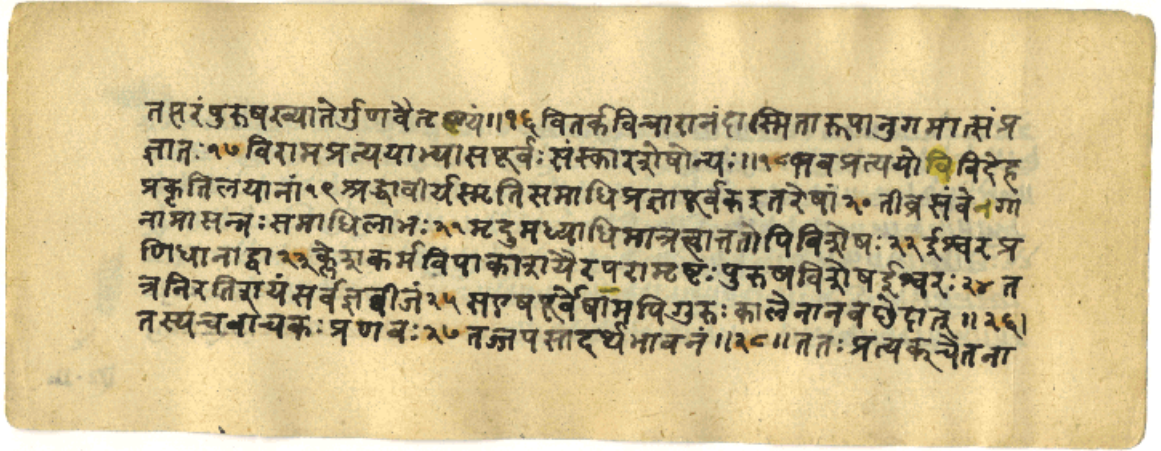
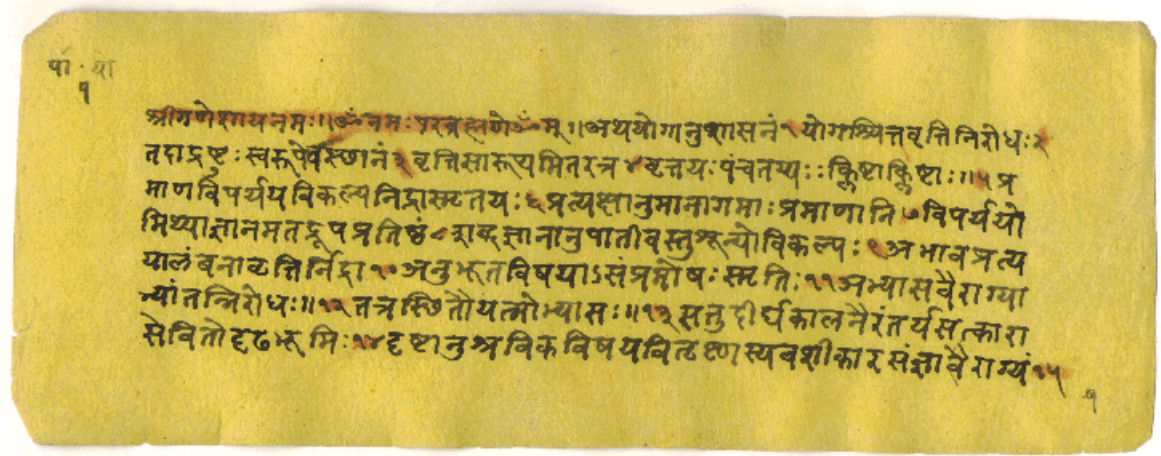
11. anubhūta-viṣayasaṁpramoṣah smṛtiḥ.

Sa.: viṣaya + asaṁ...

anu-bhūta (Part.Prät.) wahrgenommen, erfahren / viṣaya, m. Sinnesobjekt / a-saṁ-pra-moṣa, m. das Nichtentrinnenlassen (muṣ stehlen, wegnehmen) / smṛti, f. Gedächtnis, Erinnerung (smṛ erinnern).

Gedächtnis ist das Nichtentrinnenlassen von wahrgenommenen Sinnesobjekten.

Originalhandschrift des Yoga-Sutra



Originalhandschrift des Yoga-Sutra (Jahr unbekannt)

<http://www.ucl.ac.uk/~ucgadkw/patanjali-yogasutra.html>

Eine bessere Reproduktion kann man von dieser Website laden.

Erläuterungen:

Das obere Blatt beginnt mit (rot übermalt):

śrīganeśāya namaḥ | Verehrung dem Ganesha.

om namaḥ parabrahmaṇe om | Verehrung dem höchsten Brahma.

Danach folgt der Anfang des Yogasutra, wie auf den Seiten 35-37 erklärt, also:

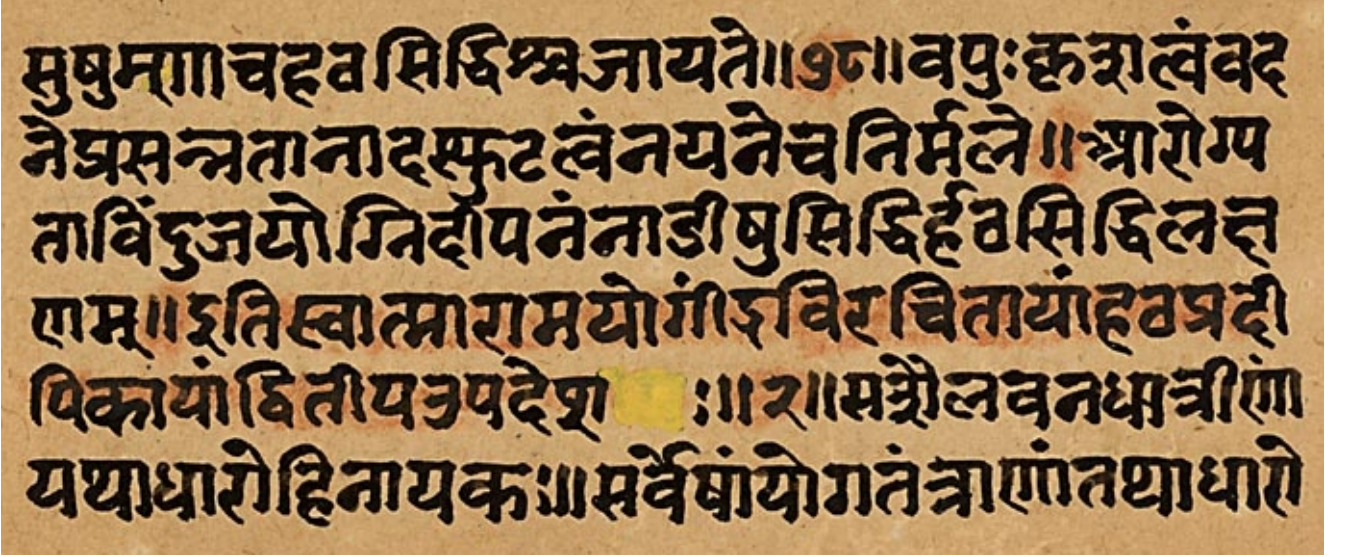
atha yogānuśāsanam 1 yogaścittavṛttinirodhaḥ 2 (= Text der 1. Zeile, usw.)

(Die jeweils am Ende des Satzes stehenden Sutra-Nummern sind rot übermalt.)

Blatt aus einer Handschrift der Haṭha-Yoga-Pradīpikā

(19. Jahrhundert)

Quelle: <http://www.schoyencollection.com/religionsLiving4.html>



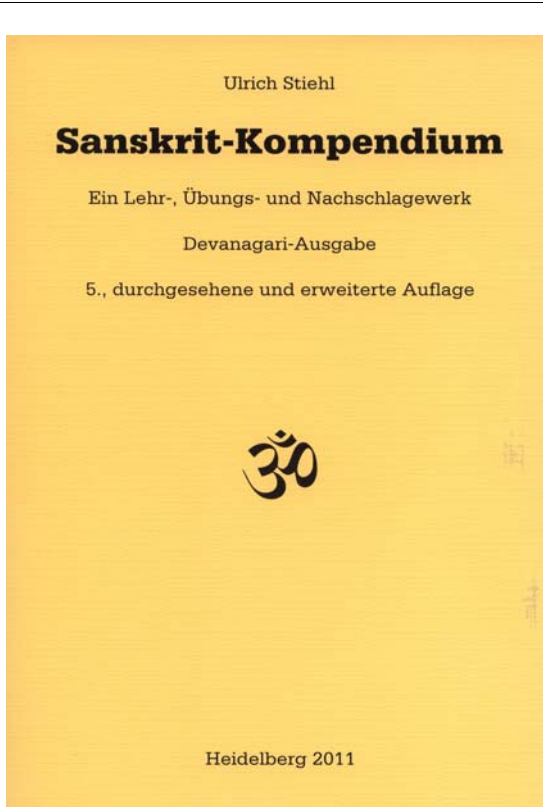
वपुः-कृशत्वं वदने प्रसन्नता
नाद-स्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।
अरोगता बिन्दु-जयो ऽग्नि-दीपनं
नाडी-विशुद्धिर्हठ-सिद्धि-लक्षणम् ॥ ७८ ॥

vapuḥ-kṛśatvaṃ, vadane prasannatā
nāda-sphuṭatvaṃ, nayane sunirmale ।
arogatā bindu-jayo 'gni-dīpanaṃ
nāḍī-viśuddhir_ḥaṭha-siddhi-lakṣaṇam ॥ 78 ॥

Obiges Manuskriptblatt enthält den letzten Vers des 2. Kapitels der HYP, also Vers 2-78. Hans-Ulrich Rieker übersetzte 1957 diesen Vers wie folgt:

"Die Zeichen der Vollkommenheit im Hatha-Yoga sind ein schmiegsamer Körper, wohlklingende Sprache, genaues Hören des inneren Lautes, helle und klare Augen, Gesundheit, konzentrierter Samenstrom, gesteigertes Verdauungsfeuer und Reinheit der Nadis."

Hinweis: Das Manuskript enthält teils abweichende Formulierungen, z.B. "nayane ca nirmale".



Sanskrit-Kompendium.

Ein Lehr-, Übungs- und Nachschlagewerk

Devanagari-Ausgabe. Von Ulrich Stiehl

5., überarb. und erw. Auflage, Heidelberg 2011, 512 Seiten,
Großformat: 17 x 24,5 cm, Klebebindung

Ladenpreis nur 39,90 Euro, ISBN 978-3-7719-0086-1

Verlagsgruppe Hüthig Jehle Rehm GmbH,

Im Weiher 10, 69121 Heidelberg, Tel. 06221/489-0.

Bestellung über jede Buchhandlung oder direkt beim Verlag.

Dieses Werk ist das erste Sanskritlehrbuch, das alle Möglichkeiten moderner Sprachdidaktik vollständig ausschöpft. Es ermöglicht erstmals ein zeitminimierendes Universitätsstudium, aber es ist auch bestens zum Selbststudium für Autodidakten geeignet. Obwohl es das Lernen so leicht wie möglich macht, geht es hinsichtlich des vermittelten Stoffs (Wortschatz, Formenlehre und Syntax) weit über das Niveau früherer Lehrbücher hinaus.

Prof. Dr. Dr. Manfred Mayrhofer urteilt:

"Ihr Buch ist wirklich eine gigantische Pionierleistung. Ich habe in meiner aktiven Zeit viel Sanskrit gelehrt. Wie man etwa mit dem "Stenzler" unterrichten könne, war mir immer schleierhaft; am ehesten ging es noch mit dem Büchlein von Georg Bühler, das ja in Österreich, nachdem Bühler in Wien wirkte, reichlich vorhanden war. Aber mit Ihrer gründlichen Arbeit ist das alles nicht vergleichbar."

Die 4. Neuauflage 2007 wurde um den "Teil 8: Textanalyse: Bhagavad-Gita" erweitert, der eine grammatikalische Analyse der Anfangskapitel der Bhagavad-Gita mit detaillierten Erläuterungen aller Feinheiten der Formen- und Satzlehre enthält, um den Lernenden den Übergang von dem Lehrbuch zur Lektüre von Originaltexten zu erleichtern. Die 5. Neuauflage 2011 enthält zusätzlich einen Text aus dem Pañcatantra.

Zu weiteren Einzelheiten siehe die Leseprobe: <http://www.sanskritweb.net/deutsch/leseprobe.pdf>

Websites: <http://www.sanskritweb.net> <http://www.sanskritweb.org> <http://www.sanskritweb.de>

<http://www.sanskritweb.net>

Sanskrit, die Sprache der alten Inder, ist eine äußerst schwere Sprache, für deren Beherrschung die Brahmanen des Altertums zwölf Jahre ihres Lebens benötigten. Wer Sanskrit nur cursorisch kennenlernen möchte, benötigt deshalb ein Lehrbuch, das ihm einen mundgerechten Einblick gewährt, ohne von ihm lernakrobatische Kunststücke abzuverlangen. Wer umgekehrt diese Sprache gründlich studieren möchte, um später Originaltexte lesen zu können, wird sich in einer möglichst kurzen Zeit und auf eine möglichst effiziente Weise einen soliden Grundwortschatz und das grammatikalische Rüstzeug dieser Sprache aneignen wollen.

Das Sanskrit-Kompendium ist das erste zeitgemäße Sanskrit-Lehrbuch, das alle Möglichkeiten moderner Sprachdidaktik vollständig ausschöpft. Gegliedert in dreißig Lektionen mit Wort-für-Wort-Übersetzungen und grammatikalischen Erläuterungen zu jedem der über 2200 Übungssätze, ermöglicht dieses Kompendium erstmals ein zeitminimierendes und erfolgsmaximierendes Studium der Sanskritsprache, und es ist zugleich ein Lehrbuch, das sich auch zu einem autodidaktischen Studium eignet. Obwohl dieses Kompendium das Lernen so leicht wie möglich macht, geht es hinsichtlich des vermittelten Stoffs (Wortschatz, Formenlehre und Syntax) weit über das Niveau früherer Lehrbücher hinaus.

Der letzte Teil des Werkes enthält eine grammatikalische Textanalyse der Anfangskapitel der Bhagavad-Gītā mit detaillierten Erläuterungen aller Feinheiten der Formen- und Satzlehre, um dem Lernenden den Übergang vom Lehrbuch zur Lektüre von Originaltexten zu erleichtern. Eine zusätzliche Textanalyse (Pañcatantra) beschließt das Kompendium.



Vertrieb

Verlagsgruppe Hüthig Jehle Rehm, Im Weiher 10, 69121 Heidelberg

ISBN 978-3-7719-0086-1