

Hatha Yoga Pradipika

Diese Hatha Yoga Pradipika wurde aus dem Sanskrit in's Englische und später in's Deutsche übersetzt. **Ungenauigkeiten** wurden in dieser Übersetzung, die mir damals selbst als deutschsprachige Hilfe dienen sollte, hingenommen um überhaupt eine deutsche Arbeitsgrundlage zu haben. So soll sie nun auch anderen beim Studium hilfreich sein. Wer eine **präzisere Buchausgabe** sucht dem sei mit [diesem Link gedient](#).

Dem Leser der mit derart alten Texten nicht vertraut ist sollte immer bewusst sein, **das dieser Text nicht wortwörtlich zu verstehen ist**. Viele Textpassagen werden erst im historischen bzw. Yoga - Kontext verständlich. **So ist es sehr wichtig die hier beschriebenen Übungen nicht ohne sachkundigen Yogalehrer auszuüben!**

Om Lokah Samasthah Sukhino Bhavanthu

I Asanas

Swastika-asana
Gomukha-asana
Virasana
Kurmasana
Kukkuta-asana
Uttana Kurma-asana
Dhanura-asana
Matsya-asana
Paschima Tana
Mayura-asana
Sava-asana
Siddhasana
Padmasana
Simhasana
Bhadrasana

II Pranayamas

Dhauti
Basti
Neti
Trataka
Nauli
Kapala Bhati
Surya Bhedana
Ujjayi
Sitkari
Sitali
Bhastrika
Bhramari
Murchha
Plavini

III Mudras

Maha Mudra
Maha Bandha
Maha Vedha
Kechari
Uddiyana Bandha
Jalandhara Bandha
Viparita Karani
Vajroli
Sahajoli
Amaroli
Sakti Chalana

IV Samadhi

Sambhavi Mudra
Unmani
Trataka
Kechari Mudra
Ghata Avastha
Parichaya Avastha
Nada

I Asanas

- 01 Begrüßt sei Siva, der das Wissen des Hatha-Yoga genau darlegte, welches den Anwarter wie auf einem Treppenaufgang zu den höchsten Gipfeln des Raja-Yoga führt.
- 02 Nachdem er zunächst seinen Lehrern Srinatha ehrfürchtig gedachte, erklärte Yogi Swatmarama nun den Hatha-Yoga, zur Erlangung der Kenntnisse des Raja-Yoga's.
- 03 Infolge der Unwissenheit und der Vielfalt der Meinungen ergibt es sich, dass die Menschen unfähig sind, den Raja-Yoga zu erkennen (auch: zu erreichen.). Aus Mitgefühl stellt daher Swatmarama die Hatha-Yoga-Pradipika zusammen. Möge sie die Unwissenheit vertreiben so wie eine Fackel die Dunkelheit vertreibt.
- 04 Matsyendra, Goraksa und andere (große Yogis) wussten von der Hatha Vidya (Weisheit) und dank deren Wohlwollen lernte es Yogi Swatmarama von ihnen.
- 05 Man sagt, dass es in vergangenen Zeiten folgende Meister gab:
Sri Adinatha (Shiva) Matsyendra, Natha, Sabar, Anand, Bhairava, Chaurangi, Mina natha, Goraksanatha, Virupaksa, Bilesaja.
- 06 Manthana, Bairava, Siddi Buddha, Kanthadi, Karantaka, Surananda, Siddhipada, Charapati.
- 07 Kaneri, Pajyapada, Nityanatha, Niranjana, Kapali, Vindunatha, Kaka Chandixwara.
- 08 Allama, Prabhideva, Ghoda, Choli, Tintini, Bhanuki, Nardeva, Khanda Kapalika, u.s.w.
- 09 Diese großen Meister zerbrachen das Zepter des Todes (bezwangen die Zeit) und durchstreiften das Universum.
- 10 Wie uns ein Haus vor der Sonnenhitze bewahrt, so beschützt Hatha-Yoga den, der es übt, vor der brennenden Hitze der 3 Tapas (Feuer). Und ähnlich ist er gewissermaßen die stützende Schildkröte für jene welche regelmäßig Yoga praktizieren.
- 11 Ein Yogi, der Erfolg haben möchte, halte das Wissen des Hatha-Yoga geheim. Weil er nur im Verborgenen Kraft gibt und die Kraft verliert, wenn er zur Schau gestellt wird. Der Yogi soll Hatha-Yoga in einem kleinen Raum üben. Dieser Raum soll an einem einsamen Platz sein, 4 Ellen im Quadrat messen und frei sein von Steinen, Feuer, Wasser, sowie Störungen jeder Art. Es soll sich in einem Land befinden wo eine gute Regierung herrscht, wo gute Menschen leben und wo man gutes Essen leicht und reichlich erhalten kann.
- 12 Der Raum soll nur eine kleine Tür haben, frei sein von anderen Öffnungen und Aushöhlungen, er sei weder zu hoch noch zu niedrig, gut gepflastert mit Kuhdung. Der Raum sei frei von Schmutz, Unrat und Insekten. An seiner Außenseite sollen Schattenspender sein, eine erhöhte Plattform und ein Brunnen. Dieses alles sei von einem Zaun umgeben. So beschreiben die erfahrenen Yogapraktiker aus der Praxis für die Praxis.
- 13 In einem solchen Raum soll der Yoga angstfrei sitzen und den Yoga üben. Genau so, wie es ihm sein Guru erklärte.

- 14 Die guten Wirkungen des Yoga werden durch die folgenden 6 Ursachen zerstört: zuviel essen, Anstrengung, Geschwätzigkeit, Verhaftetsein am alten Brauch wie z.B. morgens kalt baden, essen in der Nacht oder das Essen von Früchten als einzige Nahrung, Gesellschaft von Leuten und Unbeständigkeit.
- 15 Die folgenden 6 Ursachen bringen schnellen Erfolg: Mut, Kühnheit, Ausdauer, kritischer Verstand, Glaube, Zurückhaltung von Gesellschaft.
- 16 Die 10 Regeln für die Durchführung sind: Gewaltfreiheit, Wahrhaftigkeit, Nichtstehlen, Genügsamkeit, Versöhnlichkeit, Ausdauer, Mitgefühl, Sanftmut, sorgfältige und sparsame Ernährung und Sauberkeit.
- 17 Die Niyamas, welche von den yogakundigen Fachleuten erwähnt werden sind: Askese, Ausdauer, Gottvertrauen, Nächstenliebe, Gottesanbetung, studieren der Religion, Schamgefühl, Urteilskraft, Sparsamkeit, Verzichtbereitschaft.
- 18 Da Asana das erste Rüststück des Hatha-Yoga ist, wird es auch als erstes beschrieben. Es soll geübt werden mit unbeweglicher Körperstellung um Gesundheit und Körperbewusstheit zu gewinnen.
- 19 Ich werde zuverlässige Asanas beschreiben, welche ich von Munia wie Vanistha usw. und Yogis wie Matsyendra, usw. übernahm.
- 20 **Swastika-asana**
Swastika nennt man folgendes: Sitze unbeweglich mit aufrechtem Körper und halte mit beiden Händen die beiden Oberschenkel fest.
- 21 **Gomukha-asana**
Platziere den rechten Fußknöchel auf die linke Seite und den linken Fußknöchel auf die rechte Seite.. So machst du Gomukha-asana. Das sieht dann aus wie eine Kuh.
- 22 **Virasana**
Ein Fuß ist auf dem gegenüberliegenden Oberschenkel platziert und der andere Fuß ebenfalls auf dem gegenüberliegenden Oberschenkel. Das nennt man Virasana (?).
- 23 **Kurmasana**
Indem du den rechten Knöchel an die linke Seite des Anus legst und den linken Knöchel an die rechte Seite, machst du das, was die Yogis Kurma-asana nennen.
- 24 **Kukkuta-asana**
Nehme die Position des Padma-asana ein und führe die Hände unter die Oberschenkel. Wenn nun der Yogi sich selbst vom Boden hebt, seine Hände ruhen dabei auf dem Boden, nennt man das Kukkuta-asana.
- 25 **Uttana Kurma-asana**
Vorausgesetzt, man hat Kukkuta-asana gemeistert, dann kann man seinen Nacken fassen und die Hände hinter dem Kopf falten. Dabei liegt man mit dem Rücken auf dem Boden. Das ist dann Uttana Kurma-asana und sieht aus wie eine Schildkröte.

26 Dhanura-asana

Hat man die Zehen mit beiden Händen ergriffen und bewegt man sie zu den Ohren, so dass der Körper wie ein Bogen gezogen wird, nennt man dies Dhanura-asana.

27 Matsya-asana

Lege den rechten Fuß auf die Wurzel des linken Oberschenkels und greife mit der rechten hinter den Rücken herum zu den Zehen des rechten Fußes, lege den linken Fuß auf die Wurzel des rechten Oberschenkels und greife mit der linken Hand hinter den Rücken herum die Zehen des linken Fußes.

28 Dies ist die Asana, die von Sri Matsyanatha erklärt wurde. Sie wirkt appetitanregend und ist ein Mittel um die meisten tödlichen Krankheiten zu zerstören. Durch die Übung dieser Asana erwacht Kundalini und stoppt den aus dem Mond der Personen strömenden Nektar.

29 Paschima Tana

Strecke die Füße auf dem Boden aus, gerade wie eine Stange und erfasse die Zehen beider Füße mit beiden Händen. Wenn einer so sitzt, mit seinem Kopf auf den Knien ruhend, dann nennt man das Paschima Tana.

30 Diese Paschima Tana transportiert die Strömung von der Vorderseite zur Rückseite des Körpers. Sie ist gut für das Verdauungsfeuer, baut Fettleibigkeit ab und heilt alle Männerkrankheiten.

31 Mayura-asana

Lege beide Handflächen auf den Boden, lege den Nabel auf die Ellenbogen und bringe den Körper in ein schwebendes Gleichgewicht. Der Körper ist dabei gerade wie ein Stock. Das nennt man Mayura-asana.

32 Dieses Asana macht mit allen Krankheiten ein schnelles Ende und beseitigt gesundheitliche Störungen im Unterleib. Auch solche, die von Unregelmäßigkeiten des Darmes oder der Galle herrühren, es beseitigt Blähungen und fördert die Verdauung von im Übermaß genossener Nahrung. Sie steigert den Appetit und macht die meisten tödlichen Gifte unwirksam.

33 Sava-asana

Liege auf dem Boden wie ein Leichnam. Das wird dann Sava-asana genannt. Es beseitigt Erschöpfung und gibt Erholung für Seele und Geist.

34 Siva lehrte 84 Asanas. Von diesen sind die ersten vier die Unentberlichsten. Ich werde sie im Folgenden erklären.

35 Diese vier sind: Siddha, Padma, Sinha, und Bhadra. Davon ist das Siddha-asana sehr bequem. Man sollte es immerzu üben.

36 Siddhasana

Drücke die Ferse des linken Fußes fest gegen den Damm und die rechte Ferse über das männliche Organ. Mit dem Kinn presse den Brustkasten. Starre unentwegt auf den Raum zwischen den Augenbrauen. Dies nennt man Siddha-asana, den Schlüssel zum Tor der Erlösung.

- 37 Dieses Siddhasana ist auch ausführbar, indem man die linke Ferse über das männliche Organ legt und die rechte Ferse über der linken platziert.
- 38 Einige nennen das Siddha-asana, einige Vajrasana. Andere nennen es Mukkta-asana oder Gupta-asana.
- 39 Genau wie einfache Nahrung unter den Yamas und Ahimsa unter den Niyamas, so ist Siddhasana von den Kennern als das Oberhaupt der Asana bezeichnet worden.
- 40 Von den 84 asanas soll Siddhasana immerzu geübt werden, weil es die 72000 Nadis von Unreinheiten reinigt.
- 41 Durch Meditation über sich selbst, durch das essen einfacher Nahrung und durch das üben von Siddhasana für die Dauer von 12 Jahren, erlangt der Yogi Erfolg.
- 42 Sobald man Erfolg durch Siddhasana erreicht hat, braucht man sich der anderen Haltungen nicht mehr zu bedienen. Prana Vayu kommt zu Ruhe und wird durch Kevala-Kumbhaka beherrscht.
- 43 Allein durch das meistern von Siddha-asana ist der Erfolg fest gegründet und er erlangt sogleich Unmani. Die drei Bandhas stellen sich dann von alleine ein.
- 44 Es gibt kein Asana, das so wirksam ist wie Siddhasana und kein Kumbhaka wie das Kevala. Kein Mudra wirkt wie Kechari und kein Laya wie Nada.
- 45 **Padmasana**
 Lege den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel und greife die Zehen mit über den Rücken gekreuzten Armen. Drücke das Kinn gegen den Brustkorb und starre auf die Nasenspitze. Das wird Padmasana genannt. Es macht mit den Erkrankungen des Yamis ein Ende.
- 46 Lege die Füße auf die Oberschenkel, mit den Sohlen nach oben zeigend und lege die Hände auf die Oberschenkel mit den Handflächen nach oben zeigend.
- 47 Starre auf die Nasenspitze, halte die Zunge gegen die Zahnwurzeln des Oberkiefers gedrückt. Das Kinn drücke an den Brustkorb und ziehe die Luft langsam hoch, d.h. ziehe das Apana-vayu sanft nach oben.
- 48 Das wird dann Padmasana der Vertreiber aller Krankheiten genannt. Es ist von der Allgemeinheit schwer zu erlernen, kann aber von den Weisen dieser Welt gemeistert werden.
- 49 Halte beide Hände zusammen im Schoß. Führe das Padmasana aus und halte das Kinn ständig am Brustkorb. Meditiere dabei über Gott und ziehe den Apana-vayu hoch. Drücke nach der Einatmung die Luft nach unten. Verbinde so das Prana mit dem Apana im Nabel. Wer so übt, erlangt das höchste Wissen durch die erwachende Shakti.
- 50 Der Yogi welcher in Padmasana sitzt, kann seine Atmung lenken und ist ohne Zweifel frei von Gebundenheit.

51 Simhasana

Drücke die beiden Fersen in der Art an die Schambeinfuge, dass die linke Ferse die rechte Seite berührt und die rechte Ferse die linke Seite des Dammes berührt.

52 Lege die Hände mit gestreckten Fingern auf die Oberschenkel, halte den Mund geöffnet und den Geist gesammelt, starre auf die Nasenspitze.

53 Dies ist Simhasana, von den größten Yogis wird es geheim gehalten. Dieses ausgezeichnete Asana bewirkt die Vollendung der drei Bandhas.

54 Bhadrasana

Lege die Fersen beidseitig an die Schambeinfuge, halte also die linke Ferse auf der linken Seite und die rechte Ferse auf der rechten Seite des Dammes.

55 Halte die Füße und Hände ständig verbunden. Dieses Bhadrasana ist ein Zerstörer aller Leiden.

56 Die sachkundigen Yogis nennen das Goraks-asana. So sitzend, befreit sich der Yogi von Organerschöpfung.

57 Die Nadis sollten durch Ausführung der Asanas, Kumbhakes und verschiedenartigen, geheimnisvollen Mudras von ihren Unreinheiten gesäubert werden

58 Durch regelmäßige und strenge Achtsamkeit auf Nada, durch Brahmacharia, sparsame Kost, Nichtverhaftetsein mit Dingen des Genusses und voller Hingabe an Yoga, gewinnt man im Hatha-Yoga ohne Zweifel innerhalb eines Jahres Erfolg.

59 Unter mäßiger Ernährung versteht man, wenn nur $\frac{3}{4}$ des Hungers durch Nahrung, die gut mit Ghee gekocht ist und süß sein soll, gestillt wird. Diese Nahrung soll dann wie ein Opfer für Shiva gegessen werden.

60 Nachteilige Nahrung für einen Yogi: Bitteres, saures, salziges, stark gewürztes, unreifes Gemüse, gegorenes, fettiges, gemischtes mit verdorbenem, Rübsamen, berauschende Getränke, Fisch, Fleisch, saure Milch, Hülsenfrüchte, Pflaumen, Ölkuchen, Aas, Knoblauch, Zwiebeln usw. sollen nicht gegessen werden.

61 Aufgewärmtes Essen, trockenes, versalzenes, ranziges, kleinkörniges und Gemüse welches einen brennenden Eindruck hinterlässt soll nicht gegessen werden. Hitze, Frauen, Reisen usw. sollen gemieden werden.

62 Goraksa sagte bereits, man halte sich fern von schlecht denkender Gesellschaft, Hitze, Frauen, Reisen, kaltem Baden am frühen Morgen, Fasten und allen Formen körperlicher Überanstrengung.

63 Weizen, Reis, Gerste, Shastik, gutes Getreide, Milch, Ghee, Zucker, Butter, Kandiszucker, Honig, getrockneter Ingwer, Parwal, die 5 Gemüsesorten, Moong und klares Wasser, sind für Yogaübende sehr nützlich.

64 Ein Yogi soll stärkendes essen gut gesüßt, fettig, Milch, Butter usw., welches das Temperament des Körpers, seinem Wunsch entsprechend, erhöht.

- 65 Ob jung, alt oder zu alt, dürr oder krank, derjenige, der die Trägheit ablegt, wird durch Yoga erfolgreich sein.
- 66 Derjenige, der begeistert übt, wird erfolgreich sein. Denn wie könnte jemand ohne Übung erfolgreich sein? Durch das lesen von Yogabüchern allein kann niemand Erfolg erlangen.
- 67 Erfolg kann nicht erlangt werden durch das Anlegen einer besonderen Kleidung. Er kann auch nicht durch Geschichtenerzählen errungen werden. Praxis allein ist das Mittel, welches zum Erfolg führt. Das steht fest, daran gibt es keinen Zweifel.
- 68 Asana, verschiedene Kumbhakas und andere Hilfsmittel sollen in der Praxis des Hatha-Yoga geübt werden bis sich der Erfolg Raja-Yoga einstellt.

II Pranayama

- 01 Nachdem sich ein Yogi die Haltungen zu Eigen machte, sich zu beherrschen lernte und gesunde Nahrung maßvoll isst, soll er sich nun - so wie es ihm ein Lehrer lehrt – Pranayama zur Gewohnheit machen.
- 02 Wenn die Atmung gestört ist, so ist auch das Denken gestört. Durch bezähmen der Atmung erreicht der Yogi Beständigkeit des Denkens.
- 03 So lange sich Atemluft im Körper aufhält, spricht man von Leben. Verlässt sie den Körper, so ist dies der Tod. Es ist daher notwendig, die Atmung zu bezähmen.
- 04 Infolge der Unreinheiten der Nadis fließt die Atmung nicht durch den mittleren Kanal. Wie kann dann Erfolg erlangt werden? Und wie kann sich so Unmani avastha einstellen?
- 05 Nachdem der Yogi das unreine Nadisystem gereinigt hat, wird er fähig, das Prana zu lenken.
- 06 Deshalb soll täglich Pranayama mit satwika buddhi ausgeführt werden um die Unreinheiten der Susumna zu beseitigen.
- 07 **Methoden zur Ausführung von Pranayama**
Sitzend in Padmasana soll der Yogi durch den linken Nasengang einatmen und seinen Fähigkeiten entsprechend die Atmung anhalten dann durch den rechten Nasengang ausatmen.
- 08 Danach langsam durch den rechten Nasengang einatmend – der Bauchraum soll mit Luft gefüllt sein – soll er Kumbhaka wie oben beschrieben ausführen und langsam durch den linken Nasengang ausatmen.
- 09 Einatmend durch jenes, durch welches ausgeatmet wurde und durch Zurückhaltung der Atmung - so gut es ihm möglich ist – wird aus dem anderen wieder ausgeatmet. Langsam und ohne Gewaltanwendung.
- 10 Nachdem die Atemluft durch den linken Nasengang eingeatmet wurde soll sie durch den anderen wieder ausgestoßen werden. Danach füllt man sich durch den rechten Nasengang mit Atmung, hält sie dort gefangen und stößt sie durch den linken Nasengang wieder aus. Durch das Üben in dieser Form – wechselnd durch den rechten und linken Nasengang – wird das gesamte Nadisystem des Übenden gereinigt, d.h. es wird nach 3 Monaten frei von Unreinheiten und bleibt sauber.
- 11 Die Kumbhakas sollen schrittweise ausgeführt werden. Man übe in 4 Abschnitten während des Tages und der Nacht, d.h. morgens, mittags, abends und um Mitternacht. Da zu jeder dieser Zeiten 80 Kumbhakas geübt werden, sind dies an einem Tag und einer Nacht zusammen 320.
- 12 Am Anfang schwitzt man dabei, im Mittelstadium zittert man und am Ende, oder dem 3. Stadium, erlangt man Festigkeit. Dann wird der Atem beständig oder unbeweglich.
- 13 Der Schweiß, der durch die Ausführung der Übung herausgedrückt wird . soll in den Körper massiert werden. Wenn man so verfährt, wird der Körper gekräftigt.

- 14 Während der ersten Entwicklungsstufe ist eine Zusammensetzung der Nahrung aus Milch und Ghee nützlich. Wenn sich dann das Üben festigt sind solche Einschränkungen nicht mehr erforderlich.
- 15 Genau wie Löwen, Elefanten und Tiger nach und nach gezähmt werden, so soll auch die Atmung langsam und stufenweise kontrolliert werden. Sonst zerstört sie den Übenden.
- 16 Wenn Pranayama, etc., korrekt ausgeführt werden, zerstören sie alle Krankheiten. Aber eine unkorrekte Ausführung erzeugt Krankheiten.
- 17 Schluckauf, Asthma, Husten, Kopfschmerz, Ohren- und Augenschmerzen, sind die verschiedenen Krankheitsformen, welche durch Störung der Atmung erzeugt werden.
- 18 Die Atemluft soll im korrekten Takt ausgestoßen, die Einatmung soll gefühlvoll ausgeführt werden. Und wenn sie ordnungsgemäß verhalten wurde, bringt sie Erfolg.
- 19 Die äußeren Kennzeichen des Erfolges zeigen sich, nachdem die Nadis von Unreinheiten befreit wurden. Etwa in der Form, dass sich der Körper bemüht und sich von selbst eine frische, rote Hautfarbe zeigt. Dann darf man sicher sein, dass sich auch der gewünschte Erfolg bald einstellen wird.
- 20 Durch Abstellung der Unreinheiten kann, so wie es gewünscht wird, maßvoll geatmet werden. Der Appetit nimmt zu, die göttliche Stimme erwacht und der Körper wird tüchtig.
- 21 Wenn im Körper ein Übermaß an Fett oder Trägheit vorhanden ist, sollen zunächst die 6 Formen der Kriyas ausgeführt werden. Wenn man aber andererseits unter diesem Übermaß nicht leidet, brauchen sie nicht verrichtet zu werden.
- 22 Die 6 Formen der Verrichtungen sind: Dhauti, Basti, Neti, Trataka, Nauli und Kapala Bhati. Diese werden als die 6 Tätigkeiten bezeichnet.
- 23 Diese 6 Formen von Tätigkeiten, durch welche der Körper gesäubert wird, sollen geheim gehalten werden. Sie führen zu bemerkenswerten Eigenschaften und werden von den besten Yogis mit Ernsthaftigkeit ausgeführt.
- 24 **Dhauti**
Schiebe einen mit warmem Wasser durchfeuchteten Stoffstreifen, etwa 8 cm breit und ca. 6 Meter lang, nach innen wie es dir der Guru zeigt und nehme ihn anschließend wieder heraus. Dies nennt man Dhauti Karma.
- 25 Da gibt es keinen Zweifel, durch das Üben von Dhauti Karma verschwinden Husten, Asthma, Vergrößerung der Milz, Aussatz und die 20 Formen von Erkrankungen, welche durch Trägheit entstehen.
- 26 **Basti**
Kauere in nabeltiefem Wasser und führe ein ca. 15 cm langes, glattes Röhrchen mit einem Durchmesser von etwa 1cm zur Hälfte in den Anus. Er soll heraufgezogen und danach ausgestoßen werden. Diese Form innerer Wäsche wird Basti Karma genannt.

- 27 Durch üben dieses Basti Karma werden Leibschmerzen, Milzschwellungen und Wassersucht sowie alles was durch Unregelmäßigkeiten bei Vata, Pitta und Kapha entstehen, beseitigt und geheilt.
- 28 Indem man Basti mit Wasser übt, werden alle Dhatus, die Indriyas und der Geist beruhigt. Es gibt dem Körper eine gesunde Hautfarbe und Elastizität. Es vergrößert den Appetit und alle gesundheitlichen Störungen verschwinden.
- 29 **Neti**
Durch einen Nasengang soll ein Band, hergestellt aus Fasern 15 cm lang, gezogen werden. Das Ende soll aus dem Mund herausgenommen werden. Das nennen die Kenner Neti Karma.
- 30 Das Neti reinigt den Geist und führt zu gottergleichem Sehen. Rasch vertreibt es alle Leiden des Halses und des Schulterbereiches.
- 31 **Trataka**
Voll innerer Ruhe sollst du beständig auf einen kleinen Fleck starren bis sich die Augen mit Tränen füllen. Das wird von den Acharyas Trataka genannt.
- 32 Trataka vernichtet Augenkrankheiten und beseitigt Trägheit usw. Es soll, wie eine Juwelenschachtel, sorgfältig als Geheimnis gehütet werden.
- 33 **Nauli**
Sitze auf den Zehen, die Fersen sind dabei vom Boden erhoben und die Handflächen ruhen auf dem Boden. Bewege in dieser gekrümmten Haltung den Bauch zwangsweise von links nach rechts. Das sieht aus, als würdest du erbrechen. Die Adepten nennen das Nauli Karma.
- 34 Es beseitigt Verdauungsstörungen, erhöht den Appetit und die Verdauung. Es ist wie die Göttin der Schöpfung und begründet Zufriedenheit. Es trocknet alle die gesundheitlichen Störungen. Dieses Nauli ist eine hervorragende Übung des Hatha-Yoga.
- 35 **Kapala Bhati**
Wenn Einatmung und Ausatmung sehr schnell ausgeführt werden, etwa so wie ein Blasebalg in einer Schmiede, dann verschwinden alle gesundheitlichen Störungen, die durch übermäßige Trägheit hervorgerufen wurden. Das ist bekannt als Kapala Bhati.
- 36 Wenn Pranayama in Verbindung mit den 3 Verrichtungen ausgeführt wird, so bringt es schnellen Erfolg bei der Befreiung von Fettleibigkeit, die durch falsche Trägheit erzeugt wurde.
- 37 Einige Acharyas treten für keine anderen Übungen ein, weil sie der Auffassung sind, dass alle Gesundheitsstörungen verschwinden, wenn man Pranayama übt.
- 38 Durch empor gleiten des Apana Vayu zum Hals wird der Mageninhalt erbrochen. Nach und nach lernt man so das System der Nadis kennen. Dies wird im Hatha als Gaja Karani bezeichnet.

- 39 Brahma und andere Devas waren immerzu mit dem Pranayama-Üben beschäftigt. Dadurch, dass sie sich ständig im Pranayama übten, erlangten sie Befreiung von der Todesfurcht. Deshalb soll jeder ständig Pranayama üben.
- 40 Solange, wie die Atmung im Körper zurückgehalten wird, der Geist ungestört ist und der starre Blick zwischen den Augenbrauen fixiert ist, gibt es keine Angst vor dem Tod.
- 41 Wenn das Nadisystem durch gründliche Überwachung des Prana von Verschmutzungen gereinigt ist, dann überwindet die Luft die Schwelle zur Susumna und dringt leicht in sie ein.
- 42 Wenn sich die Luft frei in der Körpermitte bewegt, kommt es zur Festigkeit im Denken. Das ist der Manomani-zustand. Er ist erreicht, wenn der Geist zur Ruhe gekommen ist.
- 43 Um es erfolgreich abzuschließen, werden von den Experten dieser Methode verschiedene Kumbhakas ausgeführt. Denn erst durch die Übung der Kumbhakas werden die wunderbaren Erfolge erreichbar.
- 44 Es gibt 8 Formen von Kumbhakas. Ihre Namen sind: Surya Bedhana, Ujjayi, Sitkari, Sitali, Bhastrika, Bhramari, Murchha und Plavini.
- 45 Am Ende der Einatmung soll Jalandhara Bandha ausgeführt werden. Am Ende der Atemverhaltung mit voller Lunge und dem Beginn der Ausatmung soll Uddiyana Bandha ausgeführt werden.
- 46 Durch das hereinziehen des unteren Bereiches und Verschließen des Halses sowie durch zurückziehen der Mitte des Vorderkörpers bewegt sich das Prana zu Brahma Nadi.
- 47 Durch hochziehen des Apana Vayu und durch das herabzwingen des Prana Vayu druch die Kehle wird der Yogi vom Alter befreit. Er wird wieder jung, als sei er gerade 15 Jahre alt.
- 48 **Surya Bhedana**
Indem der Yogi irgendeine angenehme Stellung einnimmt und daraus ein Asana macht, soll er die Luft langsam durch den rechten Nasengang einziehen.
- 49 Anschließend soll der Atem im Inneren gefangen gehalten werden und zwar so, dass er alles zwischen den Zehennägeln und den Haarspitzen ausfüllt. Danach soll durch den linken Nasengang langsam ausgeatmet werden.
- 50 Dieses ausgezeichnete Surya Bhedana reinigt die Stirn, vernichtet die Unregelmäßigkeiten des Vata, beseitigt Wurmerkrankungen und deshalb soll es immer wieder ausgeführt werden.
- 51 **Ujjayi**
Nachdem die Nasenöffnung geschlossen wurde, soll die Luft in der Weise eingeatmet werden, dass sie den Rachen bis hin zum Brustkorb streift und dabei während des Vorbeistreichens ein rauschendes Geräusch erzeugt.
- 52 Es soll, wie beschrieben, zurückhaltend durch Ida (links) ausgeatmet werden. Dies beseitigt Schleim im Rachen und vergrößert den Appetit.

- 53 Es beseitigt die schadhafte Stellen der Nadis, vernichtet Wassersucht und das Durcheinander der Dhatus. Ujjayi soll in allen Lebenslagen geübt werden, gleich ob man läuft oder sitzt.
- 54 **Sitkari**
Sitkari wird durch einziehen der Luft durch den Mund geübt. Die Zunge wird dabei zwischen den Lippen gehalten. Die auf diese Weise eingezogene Luft soll nicht wieder durch den Mund ausgeatmet werden. Derjenige, der auf diese Art übt, erlangt Schönheit wie der Liebesgott.
- 55 Er wird von den Yoginis gern in Betracht gezogen und befreit sich aus dem Kreis von Geburt und Tod. Er leidet nicht mehr unter Hunger, Durst, Schlaf oder Müdigkeit.
- 56 Das Satwa seines Körpers wird frei von allen Störungen. Ganz sicher wird er in dieser Welt der Herr aller Yogis.
- 57 **Sitali**
Wie beim vorgenannten soll die Zunge bei der Einatmung etwas zwischen den Lippen hervorgehoben werden. Die Atmung soll, wie vorher, zurückgehalten werden und anschließend soll langsam durch die Nasengänge ausgeatmet werden.
- 58 Dieses Sitali Kumbhaka kuriert Leibscherzen, Milz schwellungen, Fieber, Gallenbeschwerden, Hunger, Durst und hilft bei Vergiftungen,
- 59 **Bhastrika**
Durch kreuzen der Füße indem man sie auf die beiden Oberschenkel legt, nimmt man Padma Asana ein. Es ist der Zerstörer aller Sünden.
- 60 Gebunden durch Padma Asana und den Körper aufrecht haltend, schließe sorgfältig den Mund und stoße die Luft durch die Nase hinaus.
- 61 Er soll sich bis hin zum Herzenslotus mit Atmung füllen, indem er kraftvoll und geräuschvoll einatmet. Dieses Bhastrika wirkt auf Rachen, Brustkorb und Kopf.
- 62 Es soll wieder und wieder aus- und eingeatmet werde, wie beschrieben, so, dass es wie ein Blasebalg einer Schmiede klingt.
- 63 Wenn man erschöpft ist, soll die Atemluft auf die gleiche Weise bewusst durch den Körper bewegt werden. Dabei wird durch Surya eingeatmet.
- 64 Indem man den linken Nasengang mit dem rechten Ringfinger verschließt, wird durch den rechten Nasengang eingeatmet. Danach verschließt der Daumen auch den rechten Nasengang und die Atmung wird mit voller Lunge angehalten.
- 65 Nachdem er die Atmung korrekt verhalten hat, soll durch Ida (links) ausgeatmet werden. Dies vertreibt Vata, Pitta und Trägheit und es vergrößert die Verdauungskraft.
- 66 Es erweckt schnell die Kundalini, reinigt das Nadi-System, gibt Zufriedenheit und ist nützlich. Es vertreibt Trägheit und Unreinheiten, welche am Eingang des Brahma Nadi angesammelt sind.

- 67 Dieses Bhastrika soll reichlich geübt werden, damit es die folgenden drei Knoten des Körpers aufbricht: Brahma granthi (Anahata), Visnu granthi (Vishuda) und Rudra granthi (Ajna).
- 68 **Bhramari**
Durch kraftvolle Einatmung mache ein Geräusch wie eine Wespe und atme langsam mit dem gleichen Geräusch aus. Diese Übung erzeugt eine Art von Verzückung, so wie es Yogindras beschrieb.
- 69 **Murchha**
Verschließe die Luftröhre nach der Einatmung durch Jalandhara Bandha. Lasse die Luft langsam ausströmen. Das wird Murchha genannt. Es verursacht den Geist, das Denken einzustellen und gibt innere Ruhe.
- 70 **Plavini**
Wenn der Bauch und das Innere des Körpers randvoll mit Luft gefüllt sind, schwimmt der Körper im tiefsten Wasser wie ein Lotosblatt.
- 71 Im Hinblick auf Puraka (Einatmung) Recheka (Ausatmung) und Kumbhaka (Atemanhalten) besteht dieses Pranayama aus drei Formen der Atmung aber nur im Hinblick darauf, dass es von Puraka und Recheka begleitet ist. Ohne diese, besteht es nur in zwei Formen d.h. Sahita und Kevala.
- 72 Die Sahita -übung soll so lange fortgesetzt werden, bis das Kevala erreicht ist. Später ist es dann einfach die Atmung mit Wohlbefinden und vollen Lungen anzuhalten, ohne das es den Übenden nach Ein- und Ausatmung drängt.
- 73 Wenn Kevala Pranayama ohne Ein- und Ausatmung korrekt ausgeführt werden kann, nennt man die Übung Kevala Kumbhaka.
- 74 Da gibt es nichts in den drei Welten was, für den der zu angenehmen Atemverhaltung fähig ist, schwer zu erlangen wäre.
- 75 Er erlangt gewiß die Voraussetzungen für Raja-Yoga. Durch Kumbhaka erwacht Kundalini und durch ihr Erwachen wird Sushumna von Verunreinigungen befreit.
- 76 Kein Erfolg im Raja-Yoga ohne Hatha-Yoga und kein Erfolg im Hatha-Yoga ohne Raja-Yoga. Man soll daher beides gut üben bis der vollständige Erfolg erreicht ist.
- 77 Ist Kumbhaka vollständig gemeistert, kommt der Geist zur Ruhe. Durch die Übung in dieser Form erreicht man die Voraussetzung des Raja-Yoga.
- 78 Erfolgsmerkmale beim Üben von Hatha-Yoga wenn der Körper mager wird, das Gesicht vor Freude leuchtet, sich Anahatanada offenbart und wenn die Augen klar sind, der Körper gesund ist, Bindu unter Kontrolle ist und wenn der Appetit zunimmt, dann kann man daran erkennen, dass die Nadis gereinigt sind und dass der Erfolg im Hatha-Yoga sich nähert.

III Mudras

01 Mudras

Wie das Oberhaupt der Schlangen die Erde mit all den Bergen und Wäldern stützt, so ruhen auch alle Tantras auf Kundalini.

02 Wenn die schlafende Kundalini durch das Wohlwollen eines Gurus erwacht, dann werden alle Lotose und alle Knoten durchdrungen.

03 Susumna wird ein Hauptweg für den Pranastrom und dann wird der Geist frei von allen Bindungen und der Tod wird umgangen.

04 Susumna, Sunya, Padavi, Brahma Randhra, Maha Patha, Smasana, Sambhavi, Madhya Marga bezeichnen alle das Selbe.

05 Der Reihe nach sollen deshalb die Mudras ganz genau geübt werden, um diese Göttin zu wecken, welche am Eingang zu Drahma Dwara schläft.

06 Die Mudras

Maha Mudra, Maha Bandha, Maha Vedha, Khechari, Uddiyana Bandha, Mula Bandha, Jalandhara Bandha.

07 Viparita Karani, Vajroli und Sakti Chalana. Dies sind die zehn Mudras welche das Alter und den Tod vernichten.

08 Sie wurden durch Adi Natha (Shiva) erklärt und geben acht Formen von göttergleichem Besitz. Sie wurden von allen Weisen hoch geschätzt, sind aber selbst für die Götter schwer zu erlangen.

09 Diese Mudras sollen mit großem Ernst geheim gehalten werden. Etwa so, wie man eine Juwelenschachtel hütet. Sie sollen auf keinen Fall irgend jemand mitgeteilt werden, genau so wie Ehemann und Ehefrau ihre Beziehungen ja auch geheim halten.

10 Maha Mudra

Presse den Damm mit der Ferse des linken Fußes und strecke den rechten Fuß nach vorn. Seine Zehen sollen vom Daumen und ersten Finger gegriffen werden.

11 Indem man die Kehle verschlossen hält wird die vorher von außen eingezogene Luft nach unten bewegt.

12 Genau wie sich eine bissige Schlange gerade wie ein Stock aufrichtet, wenn man sie mit einem Stock reizt, so wird auch Sakti sofort gerade. Dann wird die schlafende Kundalini beide, Ida und Pingala, verlassen und in Susumna eintreten.

13 Dann atme aus, aber nur langsam und nicht gewaltsam. Dies, mit Vernunft ausgeführte Mudra nannten die Besten der weisen Männer Maha Mudra. Diese Maha Mudra wurde durch die großen Meister vorgelegt.

14 Schwere Krankheiten und gewaltige Schmerzen, ja sogar der Tod, werden durch sie zerstört. Deswegen nennen die weisen Männer sie die Maha Mudra.

- 15 Nachdem mit dem linken Nasengang geübt wurde soll mit dem rechten geübt werden. Wenn die Anzahl auf beiden Seiten gleich ist, dann soll mit der Mudra aufgehört werden.
- 16 Da ist egal ob gesundheitsfördernd oder schädlich, denn durch das Üben dieser Mudra werden alle die schädlichen Rasas zerstört. Selbst tödliches Gift, falls genossen, wirkt wie Nektar.
- 17 Schwindsucht, Aussatz, Hämorrhoiden, Leibschmerz, und Verdauungsstörungen – alle diese Unregelmäßigkeiten werden durch das Üben dieser Mudra beseitigt.
- 18 Diese Maha Mudra wurde für die Menschen beschrieben als Erzeuger großen Erfolges. Sie soll mit großer Anstrengung geheim gehalten werden und darf niemals verraten werden.
- 19 **Maha Bandha**
Presse die linke Ferse an den Damm und lege den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel.
- 20 Fülle dich mit Luft, halte das Kinn fest an den Brustkorb und halte die Atmung an. Der Geist soll auf die Mitte zwischen den Augenbrauen oder auf Susumna fixiert werden.
- 21 Halte die Atmung so lange wie möglich an, aber es soll langsam ausgeatmet werden. Nachdem es so mit der linken Seite geübt wurde soll es mit der rechten Seite ausgeführt werden.
- 22 Einige sind der Meinung, dass der Kehlschluss hier nicht nötig sei, da statt dessen die Zunge gegen den Oberkiefer gedrückt werden können, um ein gutes Bandha zu machen.
- 23 Diese verhindert die Aufwärtsbewegung durch alle Nadis.. Wahrlich, dieses Maha Bandha ist der Spender von großen Siddhis.
- 24 Dieses Maha Bandha ist die beste Möglichkeit um die Schlingen des Todes zu durchschneiden. Es bewirkt die Vereinigung von Ida Pingala und Susumna und bewegt den Geist zu Ajna.
- 25 So, wie Schönheit und Liebreiz einer Frau ohne Gatten nichts nützen, so sind Maha Mudra und Maha Bandha unnütz, wenn sie ohne Maha Vedha geübt werden.
- 26 **Maha Vedha**
Der Yogi sitze mit Maha Bandha und atme ein. Dabei halte er seinen Geist gesammelt. Die Bewegungen der Vayu sollen durch verschließen der Kehle angehalten werden.
- 27 Die Hände ruhen gleichartig am Boden. Nun soll er sich selbst geduldig gegen den Boden stoßen. Die Luft verlässt so die beiden Gänge und begibt sich in den mittleren Gang.
- 28 Um Unsterblichkeit zu erlangen ist die Vereinigung von Ida und Pingala zu verwirklichen. Wenn die Luft zum Stillstand kommt, als sei er tot, dann ist der Erfolg erreicht.

- 29 Durch die Übung dieses Maha Vedhas, dem Spender großer Siddhis, wird das Alter und graues Haar beseitigt, das zittern des Körpers verschwindet. Deshalb wurde es von den besten Meistern geübt.
- 30 Diese drei Übungen sind große Geheimnisse. Sie sind der Vertreiber des Alters und des Todes, erhöhen den Appetit, verleihen die Erfüllung des Lebens usw.
- 31 Sie sollen auf achtfache Weise täglich und stündlich geübt werden. Sie vergrößern die Ansammlung guter Taten und mindern das Böse. Personen, welche gut geschult sind, sollen mit ihren Übungen am Anfang nach und nach beginnen.
- 32 **Kechari**
Kechari Mudra wird ausgeführt durch heftiges Drängen der Zunge in den Schlund. Dabei wird die Zunge über sich selbst gewendet und die Augen werden fest auf die Mitte zwischen den Augenbrauen gerichtet.
- 33 Um das zu vollbringen muss die Zunge gedehnt werden. Dazu wird das Zungenband zerschnitten und die Zunge bewegt, bzw. sie wird lang gezogen. Wenn die Zunge dann die Stelle zwischen den Augenbrauen berührt, kann Khechari Mudra vollbracht werden.
- 34 Nehme ein scharfes, glattes und sauberes Instrument, in der Form eines Kaktus-blattes. Damit ist dann das Zungenbändchen jedes Mal etwas mehr einzuschneiden.
- 35 Dann vermische Salz und gelbes Myrobalan, beides pulverisiert. Dieses Puder reibe in die Schnittstelle. Am siebten Tag soll wieder in der Breite eines Haares eingeschnitten werden.
- 36 Mann soll dann über eine Zeitspanne von 6 Monaten regelmäßig so fortfahren. Nach Ablauf von 6 Monaten wird dann das Zungenbändchen ganz durchtrennt sein.
- 37 Drehe die Zunge aufwärts und du wirst merken, dass sie dann auf dreifache Art festgelegt ist. Auf diese Weise wird Kechari Mudra ausgeführt und wird Vyoma Chakra genannt.
- 38 Der Yogi, welcher für eine Minute mit nach oben gedrehter Zunge sitzen kann, ist errettet von Giften, Krankheiten, Tod und Alterung, etc.
- 39 Derjenige, der Khechari Mudra kennt leidet nicht mehr unter Krankheiten, Tod, Trägheit, Hunger, Durst und Ohnmachten.
- 40 Er, der Kechari Mudra kennt, ist nicht mehr belästigt von Krankheiten, ist nicht mehr vom Karma belastet und ist nicht mehr in der Schlinge der Zeit gebunden.
- 41 Die Meister haben diese Kechari Mudra ersonnen, abgesehen davon, dass der Geist und die Zunge durch ihre Ausübung akasa erreichen.
- 42 Wenn die Öffnung hinter dem Gaumen mit Kechari verstopft ist indem die Zunge aufwärts gedreht wurde, kann Bindu seinen Platz nicht verlassen, auch wenn eine Frau umarmt wird.

- 43 Wenn der Yogi Somarasa trinkt, während er mit nach hinten gedrehter Zunge und konzentriertem Geist sitzt, gibt es keinen Zweifel, dass er innerhalb von fünfzehn Tagen den Tod überwindet.
- 44 Wird der Yogi, dessen Körper völlig mit Somarasa gefüllt ist, von einer Giftschlange gebissen, so kann ihr Gift nicht in seinen Körper eindringen.
- 45 Wie das Feuer untrennbar mit dem Holz und das Licht mit Docht und Öl verbunden ist, so verlässt auch die Seele den mit Nektar gefüllten Körper nicht. Der Nektar strömt dabei von Soma aus.
- 46 Jene, welche täglich das Fleisch der Kuh essen und den göttlichen Saft trinken, werden von mir als Menschen aus vornehmer Familie geschätzt. Andere sind jedoch eine Schande für ihre Familie.
- 47 Das Wort () bedeutet Zunge, sie zu essen bedeutet sie in den Schlund zu stoßen. Dadurch werden selbst große Sünden aufgelöst.
- 48 Der göttlichste Saft ist der Nektar, welcher vom Mond ausströmt. Der göttliche Saft wird durch das Feuer erzeugt, welches durch Hinabstoßen der Zunge angefacht wird.
- 49 Kann die Zungenspitze jene Öffnung berühren, von welcher der Saft der zugleich salzig, bitter, sauer, milchig, und ähnlich wie Butterfett und Honig schmeckt, berühren, dann kann er Krankheiten und das Alter verjagen. Er kann einer angreifenden Armee aus dem Wege gehen, wird auf achtfache Weise göttergleich und kann die Geliebten auf sich lenken.
- 50 Er, welcher den rein strömenden Saft des Mondes trinkt, sinkt vom Verstand in den sechzehnblättrigen Lotos. Er erlangt mittels Prana, durch Anlegen der Zunge an die Öffnung am Zäpfchen des Gaumensegels und durch Meditation über die große Kraft Gesundheit und wird frei von körperlichen Schwächen. Der Yogi wird wie der Stiel einer Lotosblüte und lebt ein sehr langes Leben.
- 51 Der Somarasa befindet sich an der Spitze des Meru, verborgen in einer Höhle. Von den Weisen, dessen Verstand nicht durch Rajas und Tama gunas überwältigt ist sondern in welchem Satwa guna vorherrscht, sagt man, der Atma sei in ihm. Der Ursprung dazu liegt im Herabströmen der Ida, Pingala und Susumna Nadis. Diese sind Ganges, Yamuna und Sarasvati vergleichbar. Von diesem Chandra strömt die Lebenskraft aus dem Körper und verursacht so den Tod des Menschen. Daher sollte diese Ausströmung verhindert werden. Diese Kechari Mudra ist ein sehr gutes Mittel für diese Absicht. Da gibt es nichts Besseres um dieses Ziel zu erreichen.
- 52 Diese Höhle ist der Erzeuger von Wissen und dort ist die Quelle der fünf Ströme. In dieser kraftlosen Leere soll Kechari Mudra verankert sein.
- 53 Da gibt es nur einen Samen, aus dem das ganze Universum keimt und da gibt es nur eine Mudra, genannt Kechari. Da gibt es nur einen Gott jenseits allen Wissens und da gibt es nur eine Bedingung, genannt Manomani.

54 **Uddiyana Bandha**

Die Yogis nennen diese Übung Uddiyana, weil bei seiner Ausführung das Prana in die Susumna hochfliegt.

- 55 Uddiyana wird so genannt, weil der große Vogel, Prana, mit ihm fest verbunden ist. Er fliegt ohne Anstrengung. Wie das geschieht wird weiter unten erklärt.
- 56 Der Bauchraum oberhalb des Nabels wird rückwärts in Richtung auf das Rückgrat gepresst. Dieses Uddiyana wirkt wie ein Löwe gegen den Elefanten des Todes.
- 57 Uddiyana ist zu jeder Zeit leicht zu üben, wenn es von einem Guru gelernt wurde. Derjenige, der es übt, erhält falls er alt ist, seine Jugend zurück.
- 58 Die Abschnitte oberhalb und unterhalb des Nabels sollen nach rückwärts in Richtung Rückgrat hochgezogen werden. Durch sechsmonatiges Üben dieses Bandhas kann jeder zweifelsfrei den Tod bezwingen.
- 59 Von allen Bandhas ist Uddiyana das Beste, denn wenn man es ständig mit Hingabe übt, dann stellt sich die Befreiung ein.
- 60 Presse den Damm mit einer Ferse und ziehe den Anus nach oben, Mula Bandha ist eingenommen, wenn auf diese Weise Apana bewegt wird.
- 61 Das Apana, welches sich natürlich nach unten senkt, wird durch Kraft dazu veranlasst, nach oben zu strömen. Wenn der Anus angespannt wird, bezeichnen die Yogis das als Mula Bandha.
- 62 Presse die Ferse gut und fest gegen den Anus, ziehe die Luft kräftig nach oben - wieder und wieder, bis es schließlich aufwärts strömt.
- 63 Prana, Apana, Nada und Bindu vereinigen sich auf diese Weise zu einem. Das gibt zweifelsfrei Erfolg im Yoga.
- 64 Durch die Reinigungskraft des Prana und des Apana verringert sich die Ausscheidung von Urin und Kot. In gleicher Weise wird ein alter Mensch wieder jung, vorausgesetzt er übt beständig Mula Bandha.
- 65 Beim Hochströmen erreicht Apana das Gebiet des Feuers, den Bauchraum. Wenn die Strömung dann die Flammen des Feuers erreichen, dehnen sich die Flammen aus.
- 66 Dies beiden, Feuer und Apana, bewegen sich zu dem von Natur aus heißen Prana. Das Prana, dadurch entflammt, ist dann der Grund für leidenschaftliche, feurige Sinneswahrnehmungen im Körper.
- 67 Die Kundalini, die während der ganzen Zeit schlief, wird durch diese Konzentration gut angewärmt und wird richtig geweckt. Sie reckt sich aufrecht empor, wie eine Schlange, die man mit einem Stock geschlagen hat.
- 68 Sie dringt in Brahman Nadi ein, genau wie eine Schlange in ihre Höhle eindringt. Deshalb soll der Yogi ständig Mula Bandha üben.

69 **Jalandhara Bandha**

Kontrahiere den Hals und presse das Kinn beständig und fest an den Brustkorb. Das wird dann Jalandhara Bandha genannt. Es vertreibt das Alter und den Tod.

70 Es verschließt die Öffnung der Nadi-gruppe, durch welche sich der Saft nach unten ergießt. Es wird deshalb Jalandhara Bandha, der Zerstörer einer Menge von Halsleiden, genannt.

71 Im Jalandhara Bandha, der Andeutung einer vollkommenen Zusammenziehung des Halses, kann sich der Nektar nicht ins Feuer ergießen und die Luft bleibt ungestört.

72 Die zwei Nadis sollen durch das Zusammenziehen des Halses fest verschlossen sein. Dies weckt das mittlere Gebiet oder Zentrum und verschließt die sechzehn Lebensstützen.

73 Uddiyana Bandha soll durch hochziehen des Mulasthana ausgeführt werden. Die Luft soll unmittelbar in Susumna strömen. Schließe dazu Ida und Pingala.

74 Durch solches Tun kommt Prana zu Ruhe und wird gebunden. Es gibt dann keinen Tod mehr, das Alter und die Krankheiten verschwinden, usw.

75 Diese fünf Bandhas sind die Besten und wurden bereits von den Meistern geübt. Von all den erfolgreichen Tätigkeiten im Hatha-Yoga sind sie den Yogis als die besten bekannt.

76 Der gesamte Nektar, der göttlichen Eigenschaften besitzt und vom Soma verschlungen. Dadurch wird der Körper alt.

77 Um dagegen Abhilfe zu schaffen muss man der Surya durch richtiges Tun aus dem Wege gehen. Das wird am besten durch die Unterweisung eines Gurus gelernt, denn selbst 1 Millionen Diskussionen führen zu nichts.

78 **Viparita Karani**

Oberhalb des Nabels beziehungsweise unterhalb des Gaumens sind Surya und Chandra. Die Übung, genannt Viparita Karani, muss durch die Unterweisung eines Gurus gelernt werden.

79 Diese Übung wirkt appetitanregend und deshalb soll jener, der sie ausführt, für reichliche Nahrungsvorräte sorgen. Hat er nicht genügend Nahrung, wird ihn die Übung sofort verbrennen.

80 Lege den Kopf auf den Boden und strecke die Füße hoch in den Himmel. Am ersten Tag nur eine Sekunde lang – verlängere diese Zeit dann täglich.

81 Nach sechs Monaten verschwinden dann Falten und Graue Haare. Derjenige, der das täglich für nur zwei Stunden übt, besiegt den Tod.

82 **Vajroli**

Wenn einer ein eigensinniges Leben lebt ohne irgendeine der Yogaregeln zu beachten, dafür aber Vajroli übt, so verdient er Erfolg zu erlangen und ist trotzdem ein Yogi.

- 83 Zwei Dinge sind dazu Voraussetzung – und die sind für einfache Menschen sehr schwer zu erlangen. 1. Milch und 2. eine Frau, die sich den Wünschen entsprechend verhält.
- 84 Durch einziehen des Bindu, der während des Beischlafes entströmt, gelingt es beiden – Mann oder Frau – die Vajroli erfolgreich auszuführen.
- 85 Mittels eines Rohres soll er langsam Luft in die Öffnung des männlichen Organs blasen.
- 86 Durch die Übung wird dann der bereits ausgeströmte Bindu herausgezogen.
- 87 Der Yogi, der auf diese Weise seinen Bindu bewahren kann, besiegt den Tod. Denn der Tod kommt durch den ausströmenden Bindu. Durch seine Erhaltung wird dagegen das Leben verlängert.
- 88 Durch zurückhalten des Bindu, entströmt dem Körper des Yogi ein angenehmer Duft. So lange Bindu gut im Körper gehalten wird, gibt es keine Todesfurcht mehr.
- 89 Der männliche Bindu wird vom Geist kontrolliert und das Leben ist vom Bindu abhängig. Daher sollen Geist und Bindu mit allen Mitteln bewahrt werden.
- 90 **Sahajoli**
Sahajoli und Amaroli sind nur verschiedenen Spielarten der Vajroli. Die Asche von verbranntem Kuhdünger soll mit Wasser gemischt werden.
- 91 Nach der Vajroli sollen sich Mann und Frau mit dieser weißen Farbe den Körper einreiben.
- 92 Das wird dann Sahajoli genannt und ist bei den Yogis als zuverlässig bekannt. Es bringt gutes und führt zur Erlösung.
- 93 Dieser Yoga ist von mutigen Menschen auszuführen, von solchen, die von Trägheit befreit sind. Von Trägheit noch nicht befreiten kann er nicht erfolgreich durchgeführt werden.
- 94 **Amaroli**
In der Lehre der Kapalika-Sekte wird das Trinken des mittleren Stromes als Amaroli bezeichnet. Man lässt den 1. Strom, da er in seiner Zusammensetzung zufiel Galle enthält, ebenso lässt man den letzten, da er nutzlos ist.
- 95 Er, welcher Amari trinkt, es täglich in die Nase einzieht und Vajroli übt, wird ein Amaroliüber genannt.
- 96 Den bei der Übung der Vajroli ausströmenden Bindu soll man mit weißer Asche mischen und auf die meisten Körperteile reiben. Das gibt göttliches sehen.
- 97 **Sakti Chalana**
Kutilangi, Kundalini, Bhujangi, Sakti, Ishwari, Kundalini, Arundhati – all diese Worte sind gleichbedeutend.
- 98 So wie eine Türe mit einem Schlüssel geöffnet wird, so öffnet der Yogi das Tor zur Erkenntnis indem er Kundalini mittels Hatha-Yoga erweckt.

- 99 Die Parameswari schläft in einer Höhle und verdeckt den Gang durch welchen man zum Sitz Brahman gelangen kann. So wird man frei von Leid.
- 100 Kundalini Sakti schläft an der Wurzel um den Yogi Moksa zu geben. Den Unwissenden bringt sie jedoch Unfreiheit. Wer das erkannt hat kennt auch den Yoga.
- 101 Kundalini hat eine gekrümmte Form und wurde als Schlange beschrieben. Derjenige, der diese Sakti bewegt, hat ohne Zweifel Mukta erreicht.
- 102 Zwischen Ganges und Yamuna liegt die junge Tapaawini. Um zum höchsten Platz zu gelangen soll sie mit Kraft gefangengehalten werden.
- 103 Ida-Nadi wird Göttin Ganges, Pingala-Nadi Göttin Yamuna genannt. In der Mitte zwischen Ida und Pingala befindet sich die minderjährige Wittwe Kundali.
- 104 Diese schlafende weibliche Schlange soll aufgeweckt werden indem man sie am Schwanz packt und fest hält. Durch die Kraft des Hatha erwacht sie und beginnt sich aufwärts zu bewegen.
- 105 Diese weibliche Schlange befindet sich im Muladhara. Sie soll täglich gefangen und bewegt werden – morgens und abends je anderthalb Stunden. Dabei füllt man sich mittels der Paridhana-Methode durch Pingala mit Luft.
- 106 Die Wurzel befindet sich oberhalb des Anus 10 cm lang und 7 cm im Durchmesser. Sie ist weich und weiß und erscheint wie ein zusammengefaltetes Tuch.
- 107 Halte die Füße im Vajrasana fest mit den Händen. Die Wurzel wird sich dann nahe dem Punkt befinden wo die Fußknöchel den Körper berühren. Diesen Punkt presse fest.
- 108 Der Yogi, der im Vajrasana sitzt und Kundalini bewegt hat soll Bhastrika ausführen, damit Kundali rasch erwacht.
- 109 Um Kundali in Bewegung zu bringen, soll Bhanu angespannt werden. Wer so Übt, braucht keine Angst zu haben, denn eben hat er den Rachen des Todes betreten.
- 110 Durch Bewegung der Kundalini für die Dauer von anderthalb Stunden wird sie veranlasst, etwas in die Susumna hochzusteigen.
- 111 Dadurch verlässt Kundalini den Eingang zu Susumna und Prana kann von selbst einströmen.
- 112 Deshalb soll die friedlich schlafende Arundhati ständig bewegt werden. Denn durch solches Tun wird der Yogi von Leiden befreit.
- 113 Der Yogi der fähig ist, die Sakti zu bewegen, verdient es Erfolg zu haben. Es ist zwecklos mehr dazu zu sagen. Es soll genügen, zu sagen, dass er den Tod spielerisch besiegen wird.
- 114 Der Yogi, der Brahmacharya einhält und stets einfache Nahrung zu sich nimmt, gelangt durch die Übung mit Kundalini innerhalb von 40 Tagen zum Erfolg.

- 115 Nachdem Kundalini in Bewegung gebracht wurde, soll reichlich Basthra geübt werden. Wer so übt, braucht keine Angst mehr vor dem Todesgott zu haben.
- 116 Außer der Übung mit der Kundali ist kein anderer Weg um die 72 000 Nadis von ihren Unreinheiten zu befreien.
- 117 Dieses mittlere Nadi des Yogis wird durch das Üben von Stellungen, Pranayama und Mudras aufrecht.
- 118 Jene, die ruhen, erkennen, dass man nicht nachlassen darf um durch Übung, den Geist zu beruhigen und schließlich zum Samadhi zu führen. Der Yogi gewinnt durch Sambhavi und andere Mudras wohltuende Erfüllung.
- 119 Ohne Raja-Yoga werden die schönen Eigenschaften dieser Erde, der Nacht und der Mudras trotz Anstrengung nicht sichtbar.
- 120 All die Übungen, die mit der Luft verbunden sind, sollen mit konzentriertem Geist ausgeführt werden. Ein wissender Mensch erlaubt seinem Geist das Wegwandern nicht.
- 121 Das sind die Mudras die von Adinatha gelehrt wurden. Jede von ihnen schenkt den Übenden große Erfüllung.
- 122 Jener ist ein wirklicher Guru und kann als Isvara in Menschengestalt geachtet werden, der die Mudras zu lehrt, wie sie von Guru zu Guru überliefert wurden.
- 123 Wer sich dem verpflichtet und durch seine Reden Vertrauen ausdrückt erlangt die Siddhis und vermeidet den Tod.

IV Samadhi

- 01 Begrüßt sei der Guru, der Freudenspender für alle, der das Aussehen von Nada, Vindu und Kala hat. Jener, der ihm treu ergeben ist, erlangt die höchste Seligkeit.
- 02 Nun will ich eine gebräuchliche Methode zum Erlangen von Samadhi beschreiben. Samadhi vertreibt den Tod und ist das Mittel um Glück und Brahmananda zu erreichen.
- 03 Raja Yoga, Samadhi, Unmani, Manomani, Amaratwa, Laya, Tatwa, Anunya, Parama Pada, Amanaska, ...
- 04 sind alle gleichbedeutend.
- 05 So wie sich Salz im Wasser auflöst und mit ihm eins wird, so werden Atman und Geist im Samadhi eins.
- 06 Wenn das Prana abmagert und wenn der ruhelose Geist aufgesaugt wird, dann wird ihre Gleichförmigkeit Samadhi genannt.
- 07 Die Gleichheit und dieses Einssein von Selbst und Über selbst, wenn alle Samkalpas zu existieren aufhören, nennt man Samadhi.
- 08 Oh, wer kennt die wahre Größe von Raja Yoga? Kenntnis, mukti, das Versetzen in einen guten Zustand und die Siddhis kann man nur durch die Anweisungen eines Gurus lernen.
- 09 Gleichgültigkeit für weltliche Freuden und das Wissen von der Wirklichkeit sind sehr schwer zu erlangen. Die Voraussetzungen für Samadhi sind ohne das Wohlwollen eines wahren Gurus ebenfalls sehr schwer zu erreichen.
- 10 Mit Hilfe verschiedener Asanas und Kumbhakas erreicht man, dass die große Kraft erwacht. Wenn dann Prana in Sunya gefesselt wird, ist Samadhi erlangt.
- 11 Der Yogi, dessen Sakti geweckt wurde und der allen Tätigkeiten entsagte, erreicht mühelos die Voraussetzungen für Samadhi.
- 12 Wenn das Prana in Susumna strömt und Sunya vom Geist durchdrungen wird, dann ist der Yogi frei vom Gesetz der Ursache und Wirkung.
- 13 Oh, du ewiger Gott ich grüße dich! Sogar der Tod selbst, in dessen Rachen das Ganze dieser beweglichen und unbeweglichen Welt gefallen ist, wurde durch dich besiegt.
- 14 Amaroli, Vajroli und Sahjoli sind vollendet, wenn der Geist zur Ruhe gefunden hat und gleichzeitig Prana in den mittleren Kanal einströmt.
- 15 Wie sollte es möglich sein, Erkenntnis zu erlangen, solange Prana noch lebt und das unruhige Denken nicht aufgehört hat? Nur der kann Moksa erlangen, der Prana und den ruhenden Geist vereinigt hat.
- 16 Der Yogi soll ständig in guter Umgebung leben und das Geheimnis der Susumna erkannt haben. Diese Susumna hat einen mittleren Gang. In diesem mittleren Gang soll er den Vayu bewegen um ihn schließlich im Brahma Randhra zurückzuhalten.

- 17 Die Zeit, in Form von Nacht und Tag, wird durch die Sonne und Mond erzeugt. Das die Susumna diese Zeit sogar zerstört, ist ein großes Geheimnis.
- 18 In diesem Körper sind 72 000 Nadi-öffnungen. Von denen das Susumna-Nadi, welches die Sambhavi Sakti in sich birgt, das Einzige bedeutende ist. Der Rest ist nutzlos.
- 19 Der Vayu soll veranlasst werden ohne Vorbehalt in Susumna einzuströmen. Das gilt für den Yogi, der sich die Kontrolle der Atmung zur Gewohnheit machte und Kundalini durch das Feuer erweckte.
- 20 Nur das durch Susumna strömende Prana bringt rundherum den Zustand von Manomani hervor. Andere Verfahren sind für den Yogi völlig nutzlos.
- 21 Derjenige, der seine Atmung unter Kontrolle hat, der kann auch die Tätigkeit seines Geistes überwachen. Umgekehrt gilt auch: Wer die Tätigkeit seines Geistes überwacht, kann auch seine Atmung unter Kontrolle bringen.
- 22 Es gibt zwei miteinander verbundene Ursachen für die Tätigkeit des Geistes: 1. Wünsche und 2. die Atmung. Deshalb ist das Unterbinden eines der Beiden gleich die Unterbindung beider.
- 23 Die Atmung lässt nach, wenn der Geist gefesselt wird und der Geist wird gefesselt, wenn Prana beherrscht wird.
- 24 Die beiden, Geist und Atem sind voneinander abhängig wie Milch und Wasser. Beide sind in ihren Tätigkeiten gleichartig. Wo Atem ist beginnt der Geist mit seinen Tätigkeiten und wo der Geist tätig ist, beginnt Prana seine Tätigkeiten.
- 25 Durch die zeitweise Einstellung des einen folgt die zeitweise Einstellung des anderen und durch die Tätigkeit des einen wird die Tätigkeit des anderen ausgelöst. Wenn jedoch beide anwesend sind, bleiben die Indriyas ständig in ihrer ordnungsmäßigen Tätigkeit. Wenn sie aber gebunden werden, dann ist da Moksa.
- 26 Von Natur aus sind Merkur und Geist unbeständig: Deshalb gibt es nichts in der Welt, was nicht zu vollbringen wäre, wenn dieser unbeweglich gemacht wird.
- 27 Oh Parvati! Wenn Merkur und Atmung beruhigt sind, werden Krankheiten vernichtet und durch ihre Hilfe wird selbst der Tod lebendig. Durch ihre richtige Kontrolle erlangt man die Fähigkeit, sich in der Luft zu bewegen.
- 28 Die Atmung ist beruhigt, wenn der Geist unbeweglich und ruhig ist. Daraus folgt die Erhaltung des Bindu. Die Zurückhaltung des Bindu führt dann später dazu, dass sich Satwa im Körper durchsetzt.
- 29 Der Geist ist der Herr der Sinne und der Atem ist der Herr über den Geist. Der Atem ist dem Laya untergeordnet und dieses Laya ist abhängig von Nada.
- 30 Dieses völlige Laya ist es, was man Moksa nennt. Bist du jedoch ein Sektierer, so sollst du es nicht Moksa nennen. Jedoch, wenn der Geist versunken ist, wird eine Art von Verzückung erfahren.

- 31 Durch das zeitweise Einstellen der Atmung, durch die Zerstörung der Sinnesfreuden und das Befreien des Geistes von allen Tätigkeiten – und wenn der Geist in diesem Zustand unveränderlich verbleibt – dann gelangt der Yogi in das Laya Stadium.
- 32 Das Laya Stadium tritt ein, wenn alle Gedanken und Tätigkeiten zerstört sind. Dieses Laya Stadium kann man nicht mit Worten beschreiben, da es weit über die Kraft des Ausdruckvermögens hinausgeht. Man erkennt es nur durch Selbst-Erfahren.
- 33 Sie sprechen oft von Laya, aber was ist mit Laya gemeint? Laya ist einfach das Vergessen von Dingen der sinnlichen Wahrnehmungen. Wenn sich also die Begierden nicht mehr in unser Dasein erheben.
- 34 **Sambhavi Mudra**
Die Vedas und Sastras gibt es so häufig, wie einfache Frauen des Volkes. Die Sambhavi Mudra ist dagegen so selten, wie eine angesehene Dame.
- 35 Wenn man auf Brahman im Herzen zielt und gleichzeitig den Blick ununterbrochen, ohne mit den Augen zu blinzeln, auf die äußerlichen Dinge richtet, wird das dann Sambhavi Mudra genannt. Diese Mudra wurde in den Veden und Sutras geheim gehalten.
- 36 Der Yogi soll fortwähren und aufmerksam den Geist auf Brahman in seinem Herzen gerichtet halten, das Prana ständig gefesselt halten und seinen unbeweglichen Blick nach außen richten, so als würde er etwas sehen, während er in Wirklichkeit weder unten noch oben etwas wahrnimmt. Wahrlich, das ist Sambhavi Mudra. Das lernt man durch die Gunst eines Gurus. Was auch immer, Sunya oder Asunya wird dann aufmerksam als die Offenbarung des großen Sambhu betrachtet und erkannt.
- 37 Die zwei Zustände, der Sambhavi und der Khechari, sind unterschiedlicher Natur infolge des Bereiches auf den sie wirken. Aber beide verursachen ein Glücksempfinden, denn der bereite Geist wird im Chita-sukha-Rupa-Atman gefesselt.
- 38 **Unmani**
Hefte den starren Blick auf den Gesichtssinn – schaue also auf die Nasenspitze - und ziehe die Augenbrauen etwas hoch. Der Geist betrachtet wie zuvor beschrieben – in der Sambhavi mudra - den Brahman im Herzen, während es so aussieht, als schaue man nach unten. Dies wird dann sofort Unmani avastha bewirken.
- 39 **Trataka**
Einige sind den Veden ergeben, einige den Nigama, während andere in die Logik eingehüllt sind, aber keiner kennt den Wert dieser Mudra. Mit Hilfe dieser Mudra können wir den Ozean der Existenzen überbrücken.
- 40 Mit ständig ruhigem Geist und halbgeschlossenen Augen fixiere ohne zu blinzeln die Nasenspitze und halte die Strömungen in Ida und Pingala an. Der Yogi, übt richtig, der das Licht sieht, das überall ist; den Ursprung erkennt; das vollständig leuchtende, große Tatwana; Sein Nahen, welcher das große Ziel ist. Weshalb soll ich noch mehr sagen?
- 41 Während des Tages oder der Nacht soll man nicht über den Linga meditieren. Wenn beide in ihrer Tätigkeit bezähmt sind, soll man jedoch ständig über ihn nachdenken.

42 Kechari Mudra

Wenn die Luft Gang bewegungslos wurde und wenn dann das Prana in den mittleren Weg einzuströmen beginnt, dann kann ohne Zweifel auch die Kechari Mudra gebildet werden.

- 43** Falls das Prana in Surya, welches zwischen Ida und Pingala liegt, eingezogen werden kann und dort bewegungslos verweilt, erreicht die Kechari Mudra wirkliche Beständigkeit.
- 44** Jene Mudra wird Kechari genannt. Sie wird im Raum zwischen Surya und Chandra ausgeführt. Dieser Raum wird Vyoma Chakra genannt.
- 45** Die Kechari, welche das Soma zu fließen bringt, wird von Siva heißgeliebt. Durch das Bewegen der Zunge nach hinten soll die unvergleichbare, erhabene Susumna verschlossen werden.
- 46** Ebenso kann es aber auch von vorn geschlossen werden. Dann wird es ohne Zweifel die Kechari. Durch Übung führt diese Kechari zum Unmani.
- 47** Zwischen den Augenbrauen, wo der Geist gefesselt wird, hat Siva seinen Platz. Dieser Zustand ist als Turya bekannt. Dort hat der Tod keinen Zutritt.
- 48** Die Kechari soll so lange geübt werden, bis sich Yoga-Nidra einstellt. Wer Yoga-Nidra erreicht hat, kann den Tod nicht mehr zum Opfer fallen.
- 49** Den Geist von allen Gedanken befreit und an nichts denkend soll man fest und unerschütterlich sitzen, wie ein Krug im Raum.
- 50** Wenn die Luft weder in den Körper fließt, noch aus ihm herausströmt, wenn sie also unbewegt verweilt, werden Atem und Geist in ihrem Platz beständig.
- 51** Auf diese Weise, indem man Nacht und Tag übt, wird die Atmung unter Kontrolle gebracht. Steigert man die Übung, wird der Geist ruhig und unbeweglich.
- 52** Durch Einreiben des Körpers, vom Kopf zu den Füßen, mit Amrita erhält man Mahakaya
- 53** Platziere den Geist bis in die Kundalini hinein und empfang das Letztere im Geist. Durch das richten des Blickes auf die Buddhis mit reflektierenden, rückwirkenden Geist soll Parama Pada erlangt werden.
- 54** Halte den Atma innerhalb des Kha und platziere Brahma innerhalb deines atma. Nachdem du es zustande brachtest, dass alles mit Kha durchdrungen ist, denke an nichts anderes.
- 55** Du sollst innen und außen leer werden, leer wie ein Krug im Raum. Voll innen und außen, wie ein Krug im Ozean.
- 56** Er soll weder innerhalb noch außerhalb der Welt sein und soll alles Sinnen und Trachten lassen. Stattdessen soll er an nichts denken.

- 57** Diese ganze Welt und alle Pläne des Geistes sind nur die Schöpfung des Denkens. Lege dieses Denken ab und nimm Abschied von allen Vermutungen. So, oh Rama, erlange die Stille.
- 58** Genau wie Kämpfer im Feuer und Steinsalz im Wasser verschwinden, so verliert der mit Atma vereinigte Geist seine Identität.
- 59** Wenn das Erkennbare und die Kenntnis beide gleich unwirksam sind, dann gibt es da keinen zweiten Weg.
- 60** Diese ganze bewegliche und unbewegliche Welt ist nur Anschauung. Wenn der Geist den Unmani avastha erreicht hat, dann ist dort kein Dualismus mehr.
- 61** Das Denken verschwindet durch Beseitigen des Erkennbaren. Infolge dieses Verschwindens bleibt dann alleine Atma zurück.
- 62** Die hervorragenden Menschen, die Acharyas gewannen vor Zeiten erst selbst Erfahrungen in den verschiedenen Methoden, die zu Samadhi führen. Dann erst gaben sie ihre Erfahrungen weiter.
- 63** Ich grüße in tiefer Verehrung die Susumna, die Kundalini und den Nektar, der von Chandra fließt. Dir, oh Mnomani, große Kraft, Energie und intelligenter Lebensgeist gilt mein Gruß.
- 64** Nun will ich das Verfahren von Anahata-Nada, wie es von Goraksa Natha vorgeschlagen wird, beschreiben. Es ist für jene zum Nutzen, die unfähig sind, die Prinzipien der Erkenntnis zu verstehen. Dieses Verfahren eignet sich auch für Unerfahrene.
- 65** Adinatha schlug verschiedene Verfahren von Trance vor, die alle noch vorhanden sind. Von diesen ist meines Erachtens das Hören des Anahata-Nada das Einzige und Führende.
- 66** Im Mukta Asana sitzend und die Sambhavi mudra ausführend soll der Yogi mit gesammeltem Geist auf den Ton im Inneren seines rechten Ohres hören.
- 67** Die Ohren, die Augen, die Nase und den Mund sollen dabei geschlossen sein. Dann hört man den reinen Ton im Gang der von allen ihren Unreinheiten gesäuberten Susumna.
- 68** In allen Yogaformen gibt es vier Zustände:
1. Vorbereitung
 2. Aufnahmebereitschaft
 3. Kenntnis
 4. Vollendung
- 69** Wenn der Knoten Brahmas im Herzen mit Hilfe des Pranayama durchstoßen ist, dann wird im leeren Raum des Herzens Glückseligkeit erfahren und Nada tönt im Körper wie verschiedene Kirchenglöckchen.
- 70** In der Arambhata wird der Körper eines Yogis göttlich leuchtend, gesund und strömt einen herrlichen Duft aus. Sein ganzes Inneres wird frei.

71 Ghata Avastha

Im zweiten Wirkungsbereich vereinigen sich die Strömungen zu einem Strom und beginnen sich in den mittleren Kanal zu bewegen. Die Haltung des Yogis wird fest und er erlangt göttliche Weisheit.

72 Auf diese Weise wird der Knoten Visnus im Halsraum durchstoßen. Der Yogi erhält erste Hinweise auf die nun bald zu erfahrenden höchsten Freuden und im Halsraum entwickelt sich der Bheri-Ton, der sich wie das Schlagen einer Kesselpauke anhört.

73 Parichaya Avastha

Im dritten Wirkungsbereich wird der Ton einer Trommel im Sunya, zwischen den Augenbrauen, erkennbar. Dann bewegt sich die Strömung in Richtung Mahasunya, der Quelle aller Kräfte.

74 Sind schließlich alle Schwierigkeiten überwunden, dann – in diesem Falle - zeigen sich unmittelbar die Freuden des Geistes als Verzückung, welche völlig ohne Sünde, Qual, Alter, Krankheit, Hunger und Schlaf ist.

75 Wenn der Knoten Rudras durchstoßen ist und die Strömungen den Platz Gottes erreichen, dann wird der vollständige Ton – wie der einer Flöte - erzeugt.

76 Die Einheit von Geist und Seele wird Raya-Yoga genannt. Der Yogi wird zum Schöpfer und Zerstörer der Welt, genau wie Gott.

77 Unaufhörliche Freude wird dadurch erreicht. Mir liegt nichts daran, wenn die Seligkeit nicht erreicht wird. Diese Freude, die vom Versunkensein herrührt, wird durch RayaYoga erlangt.

78 Jene, welche vom Raya-Yoga nichts wissen und nur Hatha-Yoga üben, vergeuden nach meiner Ansicht ihre Tatkraft vergebens,

79 Die sinnende Betrachtung des Raumes zwischen den Augenbrauen ist nach meiner festen Überzeugung das Beste um den Umani-Zustand rasch zu erreichen. Für Menschen mit einfachem Verstand ist es eine sehr einfache Methode um Vollkommenheit im Raja-Yoga zu erlangen. Die durch Nada hervorgerufene Auflösung gibt sofort Erfahrung.

80 Nada

Die Freude im Herzen der Yogiswaras, welche durch Richten ihrer Aufmerksamkeit auf Nada bis zum Samadhi kamen, ist unbeschreiblich und nur Sri Guru Natha allein bekannt.

81 Auf den Ton, welcher ein Muni durch verschließen seiner Ohren mit seinen Fingern hört, soll aufmerksam gelauscht werden, bis der Geist in ihm beständig wird.

82 Durch das Üben mit diesem Nada werden all die anderen, von außen kommendem Geräusche, abgehalten. Der Yogi überwindet alle Ablenkungen und wird innerhalb von fünfzehn Tagen glücklich.

83 Am Anfang werden die Töne in großer Vielfalt und sehr laut gehört. Aber, mit fortschreitender Übung werden sie immer zarter.

- 84** In der ersten Phase sind die Töne auf- und abschwellend, donnernd wie eine geschlagene Kesselpauke und klirrend zugleich. In der mittlere Phase klingen sie wie einer angeblasenen Seemuschel, einer kleinen Trommel, eines Glöckchens usw.
- 85** In der letzten Phase ähneln die Töne solchen von Klingeln, Flöten, Viena, Bienen usw. Diese verschiedenen Töne werden so gehört, als seien sie im Körper erzeugt.
- 86** Hat man das Gefühl, dass man laute Töne wie jene des Donners, der Kesselpauke etc. hört, dann soll man mit den zarten Tönen ebenfalls üben.
- 87** Verlasse die lauten und konzentriere dich auf die zarten Töne. Dann verlasse die zarten und konzentriere dich auf die lauten Töne. Durch üben in dieser Form wird der verwirrte Geist nicht mehr anders wohin abschweifen.
- 88** Woran der Geist auch immer als erstes gefesselt sein mag, dort wird es ruhig und es wird von ihm aufgenommen.
- 89** Genau wie eine süßen Saft trinkende Biene nicht auf den Duft der Blume achtet, so verlangt auch der vom Nada gefesselte Geist nicht nach Dingen des Genusses.
- 90** Genau wie ein Elefant gezähmt werden kann, der daran gewöhnt ist, aus Freude im Garten herumzuwandern, so kann man auch den Geist durch den Stachelstock des Anahata-Nada überwachen.
- 91** Der Geist, hineingerissen in die Falle des Nada, gibt alle seine Tätigkeiten auf und wird sofort unbeweglich, wie ein Vogel mit gestutzten Flügeln.
- 92** Jenen, welche den Wunsch haben, das Reich des Yoga zu betreten, sollen die Übungen beginnen mit gesammeltem Geist und sorgenfrei auf Anahata-Nada hören.
- 93** Nada ist die Falle zum Einfangen des Geistes. Wenn er wie ein Hirsch gefangen ist, kann er genauso wirkungslos gemacht werden wie dieser.
- 94** Nada ist der Türriegel der Pferdestalltür. Ein Yogi soll beschließen, sich beständig im Hören auf die Nada-Töne zu üben.
- 95** Der Geist gewinnt die Eigenschaft von ausgetrocknetem Quecksilber. Er ist ausgetrocknet wenn er seiner Unbeständigkeit beraubt ist. Gemeinsam mit dem Schwefel des Nada durchstreift er dann den Akasa – oder Brahma-Raum.
- 96** Der Geist ist wie eine Giftschlange. Lässt du aber alle seine Unbeständigkeit außer acht indem du auf Nada hörst, schweift er nicht mehr irgendwohin ab.
- 97** Das Feuer ergreift das Feuerholz und erlischt gemeinsam mit ihm. Genauso geht es dem mit Nada arbeitenden Geist – er verbindet sich mit Nada.
- 98** Der Geist wird wie ein Hirsch gefesselt und bewegungsunfähig wenn er auf den Ton von Glocken usw. hört. Dann ist es für einen erfahrenen Bogenschützen sehr einfach, ihn unwirksam zu machen.

- 99** Die Erkenntnis ist völlig durchdrungen vom hörbaren Anahata-Ton. Der Geist ist völlig von Erkenntnis durchdrungen. Dort, wo der Platz des alles durchdringenden, allmächtigen Gottes ist, wird der Geist gefesselt.
- 100** Solange die Töne anhalten, ist eine Ahnung von Akasa vorhanden. Wenn sie entschwinden, nennt man den Zustand Para-Brahman oder Paramaatmana.
- 101** Was man auch immer in diesem Zustand der Nada-Meditation hören mag, es ist immer die Kraft der Sakti. Parameswara ist das, welches Formlos ist, es ist der Endzustand der Tatwas.
- 102** Alle die Verfahrensweisen des Hatha sind dazu bestimmt, im Raja-Yoga Erfolg zu erringen. Denn der Mensch, der im Raya-Yoga gut verankert ist, wird Herr über den Tod.
- 103** Tatwa ist der Samen, Hatha das Feld und Gleichgültigkeit das Wasser. Das Zusammenwirken dieser drei führt dazu, dass die sich sonst langsam fortbewegende Unmani jetzt gut und schnell gedeiht.
- 104** Durch das immerwährende Üben mit Nada werden die ganzen angehäuften Sünden unwirksam. Der Geist und die Strömungen werden bestimmt im Farblosen gebunden.
- 105** Solch einer hört nicht den Lärm der Muschel und der Pauke. Wer im Unmani avanth ist, dessen Körper wird wie ein Stück Holz.
- 106** Da gibt es keinen Zweifel, solch ein Yogi wird von allem Pomp und Kummer befreit. Übrig bleibt eine absolute Stille.
- 107** Er ist nicht erfüllt von Todesangst und ist durch seine Handlungen nicht mehr gebunden. Der Yogi, der sich mit Samadhi beschäftigt, wird durch nichts und niemand überwältigt.
- 108** Der Yogi, der sich mit Samadhi beschäftigt, riecht, schmeckt, sieht, fühlt, hört nichts und ist sich seiner selbst nicht bewusst.
- 109** Der Yogi ist befreit, dessen Geist weder schläft noch wacht, der sich nicht mehr wehmütig an die Vergangenheit erinnert, der Verluste hinnimmt und der keine Angst vor der Zukunft hat.
- 110** Er fühlt weder Hitze noch Kälte, noch Schmerz, Vergnügen, Achtung oder Nichtachtung. Solch ein Yogi ist in Samadhi vertieft.
- 111** Ein in Samadhi vertiefter erscheint wie ein schlafender und ist ohne Ein- und Ausatmung. Er ist wirklich frei.
- 112** Der Yogi, der den Samadhi-Zustand erreicht hat, kann durch kein Mittel mehr getötet werden und hat die Naturkräfte überwunden. Er ist unerreichbar für Wiedergeburt und Karma.

113 Solange das Prana nicht in den mittleren Kanal einströmt und dort zirkuliert, solange das Vindu nicht durch die Kontrolle der Prana-Bewegung beständig wird, solange der Geist nicht das Wesen Brahmas annimmt solange die Meditation nicht anstrengungslos geübt wird – solange ist all das Reden von Erkenntnis und Weisheit bloß unsinniges Geplapper eines törichten Menschen.