

## Kapitel VIII

### सररीरे वीवेकू

- 1 कायेचां ठाडूं नवाबो घडी रज : आउठ पळे बोंदु : मातेचेया रजापासोनि रस : रक्त : मेद : मांस : । पोतेयाचया शुक्रापासोनि बोंदु : मज्जा : हाड : ऐसीया सप्तधातु : ॥ पृथ्वी धातु मूळ : पाणी आप : अग्नि तेज : जेय पवन तेय वायो : जेय पोकळी तेय आकास : ऐसें पृथ्वी : आप : तेज : वायो : आकास : ॥ छ ॥
- 2 कान : डोळे : नाक : मुख येक : गृहघेंद्रीय करीता दोनी : ऐसीं नव द्वारें : दाहावें ब्रह्म-द्वार : । घोटी : गुडघे : कर : मनीगट : कोपर : मुडुपें : तीयडे तीन : सीर येक : या सोळा संधी : । गुर्वी च्यारि : वायो सूत्रो सा : नाभो दाहा : हूबई वारा : कंठीं सोळा : आज्ञाचक्रों दोनि : पश्चिमे येकवीस : उर्ध्व येकू : ऐसे बाहातरी कोठे : । ॥ छ ॥
- 3 भूतें पांच : बुधींद्रीयें पांच : आयस्था च्यारी : बीकरूप च्यारि : आंतणकरण चतुष्टया : गुण तीन : घोष तीन : तीयडे तीन : मणीकुळें येकवीस : आंगोळीया वीस : व्यायू दाहा : नव नाडी : सोळा संधी : बाहातरी कोठे : नव द्वारें : धातु सात : चक्रे सा : आजपा येकवीस सहस्र शक्ते सा : अस्थी तीनसे साठी : रोमावली कोडी आउठ : हात पाये च्यारि : मळस्थानें दोनि : जीउ येकू : इतुकेपारें सररीर म्हणजे : ॥ छ ॥
- 4 बाळ : तारुण्य : वृष : ॥ छ ॥

इती गोरखनाथवचनों आमरनाथ कथंती नीजबोचारे सररीर वीवेकू ॥ ८ ॥

## VIII. Kapitel Die unterscheidende Betrachtung des Körpers (*śarīra*)

Der Inhalt dieses Kapitel, das zusammen mit dem vorherigen zu den kürzesten der 21 Kapitel des *VD* zählt, wird seinem Titel gerecht. Die drei ersten Abschnitte des vorliegenden Kapitels bestehen in Aufzählungen von verschiedenen grob- und feinstofflichen Komponenten des Körpers. Auch die in dem kleinen Abschnitt 4 aufgezählten drei Lebensabschnitte 'Kindheit', 'Jugend' und 'Alter' haben unter dem Gesichtspunkt körperrelevanter Aspekte bei einer solchen Aufzählung ihre Berechtigung.

### VIII. 1

**Im Körper<sup>417</sup> [befindet sich] eine neunfache Maßeinheit Menstrualblut (*rajas*) [und] dreieinhalb Maßeinheiten Samen (*bindu*). Aus dem Menstrualblut der Mutter [entstehen]: Flüssigkeit, Blut, Fett, Fleisch, aus dem Samen (*śukra*) des Vaters: Samen (*bindu*), Mark, Knochen. Derartig [sind] die sieben Bestandteile. [Wo sich] das Erdelement [befindet], [dort ist] die Basis, [wo] Wasser[-Element], [dort] Wasser[-Region], [wo] Feuer[-Element], [dort] Feuer[-Region], wo Wind[-Element], dort Luft[-Region], wo Raum[-Element], dort Äther[-Region]. Derartig [sind] Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther.**

Es werden hier die bereits aus Kapitel III. 2 bekannten, jeweils von Mutter und Vater beigetragenen Körperflüssigkeiten, Menstrualblut (*rajas*) und Samen (*bindu*) und die daraus entstehenden, in III. 4 erwähnten sieben Körperkonstituenten (*saptadhātu*, Flüssigkeit, Blut, Fett, Fleisch und Samen, Mark, Knochen) genannt. Wie schon in Kapitel III erörtert, ist das Konzept der sieben Körperkonstituenten ein auf den *āyurveda* zurückgehendes und insbesondere für den *haṭhayoga* grundlegendes Konzept, das allerdings in den verschiedenen *haṭhayoga*-Werken hinsichtlich der Zusammensetzung etwas variiert. Die *Gorakhbānī* weist ein bezüglich Anzahl und Zusammensetzung der einzelnen Körpersubstanzen mit dem *VD* nahezu übereinstimmendes Konzept auf.<sup>418</sup> Hier geht man ebenfalls von vier *dhatu*s der Mutter und drei *dhātu*s des Vaters aus, die in der *Gorakhbānī* genannten Substanzen weichen jedoch vom *VD* ab:

*sata pitā rasa mātā tama kari gāḍī pā*  
*loha māsa tucā nāḍī ye cāri dhāta mātā kī boliye,*  
*bīraja hāḍa grdra ye tīni dhāta pitā kī boliye*

Von der Mutter: Blut, Fleisch, Haut und Blutgefäße, vom Vater: Samen, Knochen und *grdrā*(?).

---

<sup>417</sup> *Kāyēcām thāiṃ* wörtlich 'am Ort des Körpers'.

<sup>418</sup> *Gorakhbānī* S. 203, herausgegeben von P.D. Barthwāl, Prayāg, 1943.

Anders als in Kapitel III wird im vorliegenden Abschnitt der Samen des Vaters zuerst als *bindu*, dann aber als *śukra* bezeichnet. Zur Unterscheidung verwende ich die in den Übersetzungen und Wörterbüchern für *rajas/raja* überwiegend gebrauchte Bezeichnung 'Menstrualblut' (engl. 'menstrual discharge'; Monier Williams-, Molesworth s.v.). Die Menge des im Körper befindlichen 'Menstrualblutes' wird im ersten Satz mit der Maßeinheit *ghaḍī* angegeben. *Ghaḍī* ist nach Molesworth und Panse entweder ein Zeitmaß von 24 Minuten oder hat die Bedeutung '...-fach, mehrfach'. Aus dem Kontext ergibt sich, daß *ghaḍī* hier als Mengenmaß gebraucht wird. Wieviel dieses Mengenmaß umfaßt, ließ sich nicht in Erfahrung bringen. Im selben Satz wird eine weitere Maßeinheit genannt, *paḷa*. *Paḷa* ist nach Molesworth sowohl eine Zeiteinheit (der 60. Teil einer *ghaṭikā*), als auch eine Gewichtseinheit (das Gewicht von 28 *ḍhabū* [?] ). In *SSP I*, 73 werden die Mengen der verschiedenen Körpersubstanzen ebenfalls in *pala* angegeben. Die Menge des Samens im Körper stimmt mit dem *VD* überein:

*sārdhdhapatrayaṃ śukraṃ viṃśatipalaṃ raktaṃ dvādaśapalaṃ medaḥ ।*

"Dreieinhalb Maß Samen, 20 Maß Blut, 12 Maß Fett."

Im zweiten Teil des vorliegenden Abschnitts werden die fünf grobstofflichen Elemente (*mahābhūta*) von den Füßen bis zum Kopf ihrer jeweiligen Körperregion zugeordnet. Wie der *pṛthvī dhātu*, 'Erdelement', im ersten Satz (*Jñ VI*, 239, "*pārthiva dhātu*"), so sind auch *pāṇī*, *agni*, *pavanu* und *pokaḷī* als Körperkonstituenten (*dhātu*) aufzufassen. Die ersten drei Sätze müssen nach dem Muster der nachfolgenden Sätze 'wo Wind[-Element], dort...' und 'wo Raum[-Element], dort...' ergänzt werden. Eine anschaulichere Darstellung dieser sich entsprechenden Elemente und Körpersegmente finden sich in der *Yogatattvopaniṣad*. Dort erstreckt sich der Bereich des *ākāśa* (Raum/Äther) vom Scheitelpunkt des Kopfes bis zwischen die Augenbrauen (*YTU 98*), der Bereich des *vāyu* (Wind/Luft) von den Augenbrauen bis zum Herzen (*YTU 95*), der Bereich des *vahni* (Feuer) vom Herzen bis zum After (*YTU 91*), der Bereich der *āpas* (Wasser) vom After bis zu den Knien (*YTU 88*), der Bereich der *pṛthvī* (Erde) von den Knie bis zu den Füßen (*YTU 85*).

In VIII. 2 folgt eine Aufzählung der verschiedenen Komponenten des Körpers:

## VIII. 2

**Die Ohren, die Augen, die Nasen[-löcher], ein Mund, die verborgenen Sinnesorgane machen zwei, solches [sind] die neun Tore (Öffnungen). Die zehnte [ist] der brahmadvāra. Die Fußknöchel<sup>419</sup>, die Knie, die Hände, die Handgelenke, die Ellenbogen, die Schultern, drei Drehgelenke, ein Kopf, dies [sind] die sechzehn**

<sup>419</sup> Statt *ghoḥī* lies *ghoḥe* (Nom. Plur. m. von *ghoḥā*).

**Gelenke/Verbindungsstellen. Vier im Rektum, sechs im *vāyusūtra*<sup>420</sup>, zehn im Nabel, zwölf im Herzen, sechzehn in der Kehle, zwei im *ājñācakra*, 21 dahinter, eine oben, solches [sind] die 72 Kammern.**

Von den zehn Körperöffnungen ergeben sich die zuerst genannten neun (*nava dvāreṣu*) aus: zwei Ohren, zwei Augen, zwei Nasenlöcher, ein Mund, ein Rektum und eine Genitalöffnung. Die 'neun Tore' sind auch bekannt aus *Śvetāśvataropaniṣad III. 18*; *Bhagavadgīta V. 13*; *Yogaśikhopaniṣad 4*; *YTU 13* und *Jñ V. 75, XII. 52*. Die zehnte Körperöffnung ist ein kleines Loch am Scheitelpunkt des Kopfes. Diese Vorstellung findet sich schon in den ältesten *Upaniṣads*. Nach *Taittirīyopaniṣad I. [6]. 1* befindet sie sich dort, "wo sich jenes Ende des Haarschopfes dreht" (*..yatrāsau keśānto vivartate..*). Nach *Aitareyopaniṣad I. [3]. 12* ist es diese Öffnung, durch welche der *ātman* bei der Geburt in den Körper eingeht. In den Werken des *yoga* und *tantra*, besonders in den *Yoga-Upaniṣads*, wird diese Öffnung zumeist als *brahmarandhra* bezeichnet, wie z.B. in *HYP IV. 16*; *Advayatāraṅkopaniṣad 5*; *Triśikhībrāhmaṇopaniṣad 64* oder auch wie hier in *Yogaśikhopaniṣad VI. 33a*:

*ṣaṭcakrāṇi ca nirbhīdya brahmarandhrād bahir gatam*

"Die sechs *cakras* durchstoßen habend, ist [es] aus<sup>421</sup> dem *brahmarandhra* hinausgegangen".

Nur vereinzelt, wie auch an der vorliegenden Stelle des *VD*, findet man hierfür den Terminus *brahmadvāra*. Dieser wird in *V. 1*, wie z.B. auch in *GS 47*, im Sinne einer Öffnung am unteren Ende der *suṣumnā* verwendet. Kontext und Textstellen, wie die folgende bestätigen jedoch, daß *brahmadvāra* hier mit *brahmarandhra* identisch ist:

ṢCN 3

*.. brahmadvāraṃ tadāsyē pravilasati sudhādhāragamyapradeśaṃ . .*

"Das *brahmadvāra*, der Ort, durch den man gehen muß zum Stom des Nektar, leuchtet an ihrer (*citriṇī*) Mündung."

Die am Schluß dieses Abschnitts genannten '72 Kammern' sind mir im Zusammenhang der 'inneren Welt' unbekannt. Die wörtliche Bedeutung des Altmarāṭhī-Wortes *koṭhīā* (siehe OMR ethymologisches Glossar), *koṭhā* (*Marāṭhī Vyutpatti Kośa* s.v.) ist: 'Getreidespeicher, Lagerraum' < Skt. *koṣṭha*. Diese Bedeutung hat *koṭhā* oder *koṭhāra* auch noch im modernen Marāṭhī (Lagerraum, Lagerkammer, Kammer eines Gewehrs, Kammer von Wasserrohren, etc. (Molesworth s.v.). Es könnte sein, daß die *koṭhās* hier im Sinne der Blütenblätter (*daḷa*) der *kamalas* bzw. Segmente der *cakras* aufzufassen sind, da sie bis auf die '21 danach' und die

<sup>420</sup> Zu *vāyu-sūtra* siehe IV. 6.

<sup>421</sup> Eine andere Lesart an dieser Stelle ist *brahmarandhre* (im *brahmarandhra*) für *brahmarandhrād*; vgl. Pandit A.M. Sastri, *The Yoga Upaniṣads*, S. 455.

'eine oben' zahlenmäßig mit diesen übereinstimmen (siehe auch IV. 6): *mūlādhāra* - 4, *svādhiṣṭhāna* - 6, *maṇipūra* - 10, *anāhata* - 12, *viśuddha* - 16, *ājñā* - 2. Die '21 danach' haben nichts zu tun mit den '21 Juwelen aus V. 2 und VIII. 3. Sie könnten sich auf weitere, über dem *ājñācakra* befindliche Energiezentren beziehen und die 'eine oben' auf das *brahmarandhra*.

Auch die folgenden drei Wörter, die in diesem Abschnitt verwendet werden, sind problematisch, da ich sie so in keinem der mir zu Verfügung stehenden Wörterbücher finden konnte. Das Wort *maṇigāṭa* bedeutet nach S.G. Tulpule (mündlich) 'Handgelenk(e)'. *Muḍupem* (hier im Plural, im Singular müßte es *muḍupa* lauten), das nach S.G. Tulpule (mündlich) 'Schultern' bedeutet, könnte zu *muḍdhā* (m.), 'Bereich der Schultern' (Molesworth s.v.) gehören. *Tiṭhaḍem* könnte mit *tiṭhaṇem*, 'drehen, verdoppeln (ein Seil in Kringel oder Schlaufen)' in Zusammenhang stehen, bzw. mit *tiṭhā*, 'Drehung, Krümmung, Windung (in einem Seil)', *tīṭha*, 'Krümmung, Drehung', *tīḍa*, 'Verdrehung, Verwerfung' (allesamt Molesworth s.v.). Der Kontext legt nahe, daß es sich auch hier um etwas Gelenkartiges handeln muß, was durch S. Haṇamante bestätigt wird.<sup>422</sup> Die von ihm aufgelisteten "16 Gelenke des menschlichen Körpers", *soḷā saṃde (sāṃdhe)*<sup>423</sup> *mānava śarīrāce*, werden bis auf zwei Ausnahmen, Taille und Oberschenkelgelenk, auch in VIII. 2 aufgezählt. Taille und Oberschenkelgelenke, die nach Haṇamante zusammen drei Gelenke ergeben, könnten jedoch identisch sein mit den in VIII. 2 genannten 'drei Drehgelenken': 1 *māna* (Nacken), 1 *kaṃbara* (Taille), 2 *khāṃde* (Schultern), 2 *kopare/hātāṃcī* (Ellbogen), 2 *managāṭe* (Handgelenke), 2 *boṭaṃce* (Finger), 2 *jāṃghā* (Oberschenkelgelenk), 2 *guḍaghe* (Knie), 2 *ghoṭe* (Fußknöchel).

### VIII. 3

**Die fünf Elemente, die fünf Wahrnehmungsorgane, die vier Bewußtseinszustände, die vier [Formen des] fehlerhaften Denkens, das aus vier bestehende Innenorgan, die drei *guṇas*, die drei Laute, die drei Drehgelenke, die Gruppe der 21 Edelsteine, die 20 Finger und Zehen, die zehn Winde, die neun *nāḍīs*, die sechzehn Verbindungsstellen, die 72 Kammern, die neun Tore, die sieben Bestandteile, die sechs *cakras*, die 21.600 Atemzüge (des *ajapājapa*), die 360 Knochen, die 35 Millionen Haare, die vier Hände [und] Füße, die zwei Ausscheidungstellen, eine individuelle Seele. All dies wird Körper genannt.**

Die meisten Konstituenten des Körpers sind klar. *Maṇikuleṃ* ist, wie auch in V. 2, unverständlicherweise Plural, obwohl es sich nur um eine Ansammlung (hier im Sinne einer Aufreihung) von 21 Juwelen handelt. *Romāvalī* bedeutet wörtlich 'Haarlinie' (Molesworth-, Panse s.v.), da es jedoch unwahrscheinlich ist, daß hier mit *romāvalī koḍī āuṭha* tatsächlich 35 Millionen einzelne Haarlinien gemeint sind, habe ich *romāvalī* als einzelne Haare aufgefaßt.

<sup>422</sup> S. Haṇamante, *Samketakośa*, S. 449.

<sup>423</sup> Molesworth: *saṃdā* (Gelenk, engl. joint) properly *sāṃdha*.

Die 'drei Laute' sind vermutlich die Silben -A-, -U- und der Nasal -Ṃ-, eben diejenigen drei Laute, aus denen sich der *om*-Laut bzw. *praṇava* zusammensetzt.

Die '21600 Atemzüge' sind ein in den tantrischen Werken immer wieder zu findendes Thema. Sie beziehen sich auf die Anzahl der Atemzüge, die nach allgemeiner Vorstellung jeder Mensch im Verlauf eines Tages durchführt. Unmittelbar damit verknüpft ist das Konzept der *ajapājapa-gāyatrī*, auch *haṃsa-mantra* oder *so'ham-mantra* genannt. Nach diesem Konzept wiederholt jeder Mensch unwillentlich mit der Ein- und Ausatmung viele tausend Male am Tag bereits denjenigen *mantra*, der ihm zur Befreiung aus dem *saṃsāra* verhelfen kann, und der von der Einheit bzw. Identität von Individuum und allumfassendem höchsten Bewußtsein (*haṃ-sa/so'ham* wörtlich 'Ich [bin] Er') kündigt. So heißt es in der *Doctrina Mystica* (Abschnitt 5):

*...ekaviṃśatsahasrāṇi ṣaṣṭatāni tathaiva ca niśāhe vahate prāṇaḥ. sarvakālam vinaśyati. hakāreṇa bahir yāti sakāreṇa viśet punaḥ. ...*

"...21600 mal während einer Nacht und eines Tages geht der Atem [aus und ein]. Er vernichtet die ganze Zeit. Mit 'ha[ṃ]' geht er nach außen, mit 'sa' tritt er wieder ein."<sup>424</sup>

Hierin übereinstimmend erklärt *GhS V. 84*:

*atha kevalīkumbhaka / haṃkāreṇa bahir yāti saḥkāreṇa viśet punaḥ /  
ṣaṣṭatāni divārātrau sahasrāṇyekaviṃśatiḥ / ajapāṃ nāma gāyatrīṃ jīvo japati sarvadā //*

"Nun der *kevalīkumbhaka*, mit *haṃ* geht er (Atem) hinaus, mit *saḥ* tritt er wieder ein. 21600 mal, Tag und Nacht, wiederholt der *jīva* unablässig die *gāyatrī* namens *ajapā*."<sup>425</sup>

## VIII. 4

### Kindheit, Jugend, Alter.

**Amaranātha beschreibt mit den Worten Śrī Gorakṣanāthas, im Zuge der Überlegung zum Selbst, die unterscheidende Betrachtung des Körpers.**

<sup>424</sup> F. Nowotny, *Eine durch Miniaturen erläuterte Doctrina Mystica* aus Srinagar, S. 24.

<sup>425</sup> Siehe hierzu auch *Dhyānabindūpaṇiṣad* 61-64 und *Brahmavidyopaniṣad* 23.