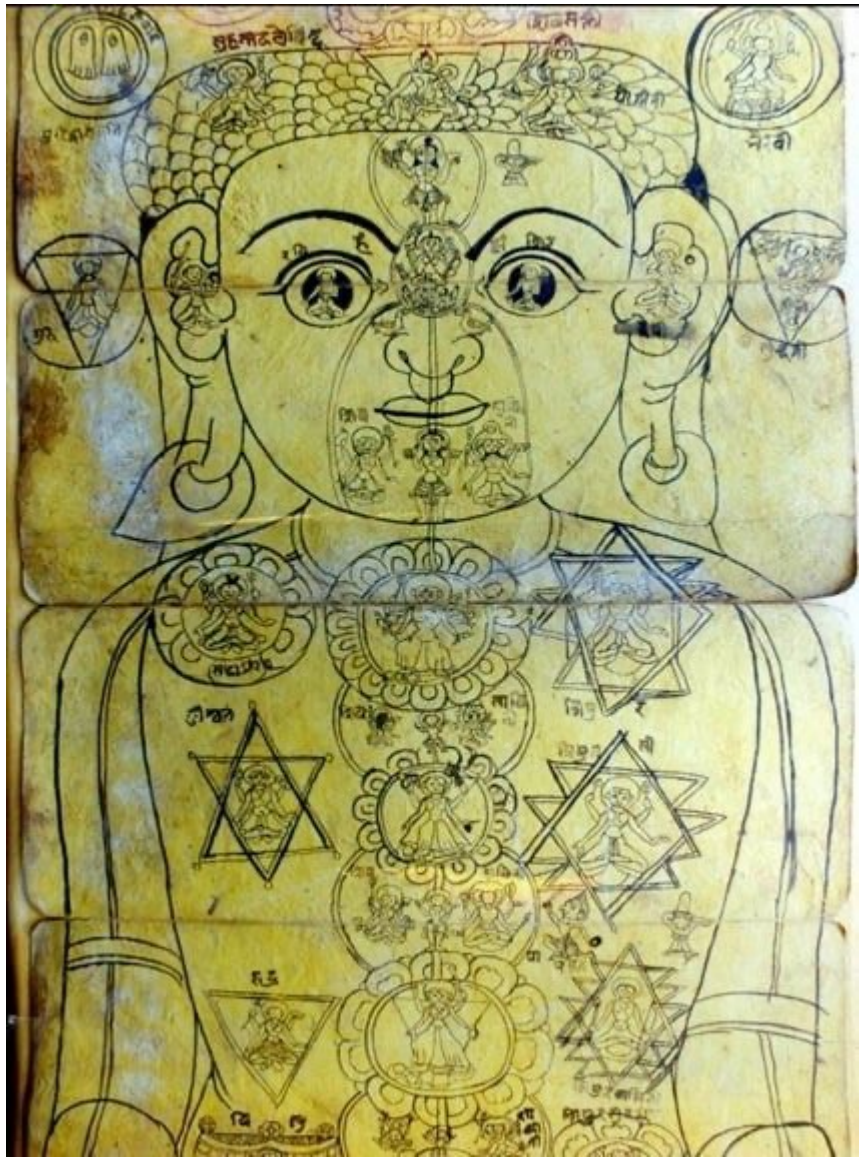
Tantra & Hatha Yoga



HYP 1.1

śrī-ādi-nāthāya namo. astu tasmai
yenopadiṣhṭā haṭha-yogha-vidyā |
vibhrājate pronnata-rāja-yogham
āroḍhum ichchor adhirohiṇī-va || 1 ||

Wir verneigen uns vor Sri Adinath, der das Wissen über Hatha Yoga gebündelt hat – welches uns die Stufen hinaufführt zum Raja Yoga.

Der Körper ist die Wohnstatt Gottes, oh Göttin. Die Seele (jiva) ist Gott Sada-Shiva. Man sollte von den Opfergabenresten der Unwissenheit ablassen; man sollte mit der Vorstellung „Ich bin ER" beten.

- Zitat aus dem Kula-Arnava-Tantra (9.41)

Hatha Yoga ist der Yoga, der am meisten mit dem physischen Körper arbeitet.
Die Haupttechniken sind Asanas und Pranayama (Atemübungen).
Hatha Yoga legt großen Wert auf die Reinigung des Körpers und des Geistes durch sogenannte Shat Karma Kriyas (6 Reinigungshandlungen), aber nutzt auch viele andereTechniken wie

- Mudras,
- Bandhas und
- Klang (Nada)
- Meditation

um die inneren Energien zu bündeln und
zu balancieren und auf die Meditation (Raja Yoga) vorzubereiten. Obwohl viele der Praktiken physischer Art sind und Vitalität und Gesundheit stärken, liegt doch der eigentliche Hauptzweck des Hatha Yoga darin, polare Kräfte zu balancieren, **Ha = Sonne, Tha = Mond** und die sogenannte **Kundalini Shakti** zu erwecken.

- Hatha Yoga ist tantrisch geprägt mit einer oft mystischen Ausrichtung in der Reinigung,Mantra und Meditation eine große Rolle spielen. Es hat ebenso einen asketischen Aspekt der Hingabe, Ausdauer und sehr spezielle Lebensumstände erfordert.

- Hatha Yoga war auch immer das Yoga der Krieger Kaste, welche es nutzten, um Körper und Geist abzuhärten. Eines der Bedeutungen von „Hatha“ ist kraft-oder gar gewaltvoll.

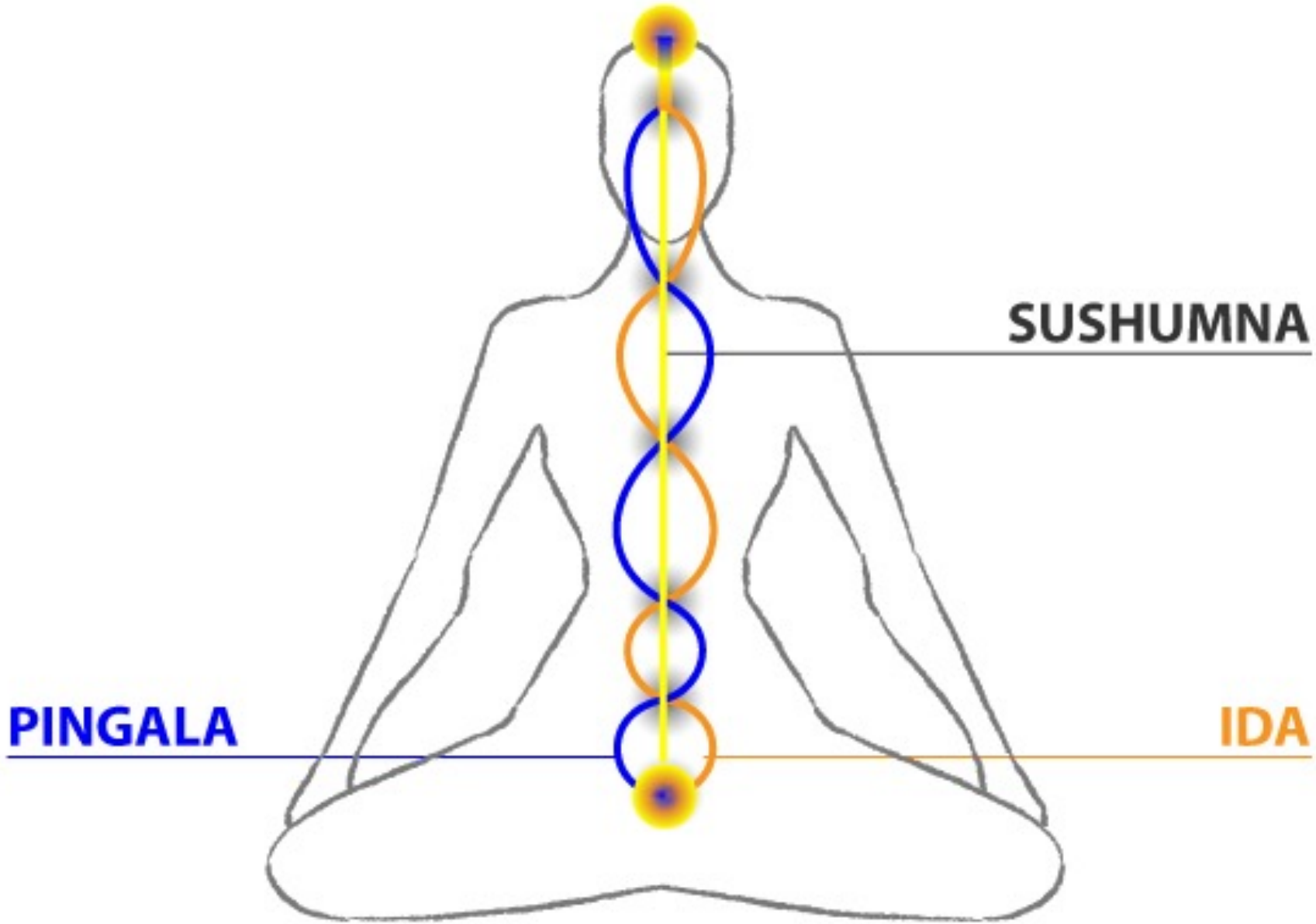
- Es hat auch eine Verbindung zum Ayurveda. Ayurveda nutzt Hatha Yoga Asana- und Reinigungstechniken als Teil der eigenen Heilmethoden.

Während Patanjali und der Raja Yoga den Geist in den Vordergrund stellen und durch Meditation und Unterscheidungskraft den Körper und die Welt transzendieren nutzt der Hatha Yoga den Körper.

- Ziel und den Zweck des Hatha Yoga: die Verwirklichung des Göttlichen oder Erleuchtung im Hier und Jetzt, in einem vergöttlichten, nicht mehr sterblichen Körper. Kaya Sadhana: der Körper wird zum Zentrum der spirituellen Erfahrung.
- Tantrisches Modell des menschlichen Körpers: Ida / Pingala / Sushumna.
  Ha = Sonne / Tha = Mond / Yoga = verweist auf deren Verschmelzung!

- die normalerweise verstreute Lebensenergie wird im zentralen *nadi, Sushumna* gebündelt und hochgeleitet, esoterisch genommen bedeutet Hatha Yoga die Vereinigung (yoga) von Sonne und Mond, die Vereinigung der zwei primären dynamischen Prinzipien von Körper und Geist. (Prana und Chitta)
- Die positive Strömung wird als Erwärmung (Ha), die negative als Kühlung (Tha) erfahren. Auf der physiologischen Ebene entsprechen die beiden dem symphatischen und parasymphatischen Nervensystem
- Der Hatha-Yogin trachtet danach, die linke und die rechte bipolare Energie zu balancieren und zu bündeln um sie in den zentralen Kanal zu leiten, der im muladhara-chakra entspringt, wo, wie es heißt, die Kundalini, die schlafende Bewusstseinskraft schläft.
- Die ständige Bemühung, die Lebenskraft umzuleiten, wirkt auf die Kundalini ein, weckt und mobilisiert sie. Die Erweckung und der Aufstieg der Kundalini öffnet die Chakren (Bewusstseins- und Lebensdimensionen) bis hin zur vollständigen Befreiung aller zwanghafter Konditionierung zur Realisierung der Einheit und Freiheit jenseits aller Polaritäten.

Traditionellerweise gilt daher Hatha-Yoga als die kraftvolle Bemühung, die dem Körper innewohnende evolutionäre Lebensenergie zu nutzen, um alle Identitäten zu transzendieren und das Eine Selbst zu verwirklichen!


SUSHUMNA
PINGALA
IDA

Shiva	**Shakti**
Light, Prakasha	Lightning, Vidyut – Vimarsha, deliberation
Being – Sat	Bliss – Ananda
Consciousness – Chit	Chit-Shakti - creative force
Self – Atman	Atma Shakti, character
Person – Purusha	Purusha Shakti, charisma
Shaktiman – will	Shakti – executive force
Eternal, timeless being	Power of time and transformation
Infinite space	Power inherent in space
Male Principle	Female Principle
Father	Mother

Symbols and Manifestations	
Linga, upholding ascending force	Yoni, supporting, nourishing, descending force
Center, point	Periphery, circle
Upward pointed triangle	Downward pointed triangle
Clear Light	Color, particularly red
Heaven, Dyaus	Earth, Prithivi
Sun, Surya – Mars	Moon, Chandra – Venus
Fire, Agni	Water, Apas
Mountain	Waterfall, Valley
Ocean	River
Rock, mineral	Plant
Tree	Herb, flower, grass
Trunk or root of tree	Branches, leaves, flowers

Manifestations in the Individual (Adhyatma)	
Presence of Prana	Power of Prana
Prana, Udana – ascending force of Prana	Apana – descending force of Prana
Yoga Purusha	Yoga Shakti
Mind, meditation	Speech, mantra
Crown chakra	Root chakra
Soma, Amrita	Kundalini
White bindu	Red bindu
OM	AIM, HRIM
Vowels	Consonants

HATHA YOGA PRADIPIKA

- Als Gründer des Hatha Yoga wird ein Weiser namens **Gorakhnath** angesehen welcher die **Nath-Sekte** gründete. Er hat sein Wissen des Hatha Yoga von Matsyendra erhalten.
- Die Nath Sekte waren wohl tantrisch orientierte Shaiva Asketen
- Hauptzeit 12,-15. Jhd
- Aufkommen der Asana Praxis als wichtiger Teil des Yoga
- Wichtigste Schrift des Hatha Yoga ist die **Hatha Yoga Pradipika**, ca. 14-15. Jht, Autor ist Svatmarama

4 Kapitel:

1. Asana
2. Shatkarma und Pranayama
3. Mudra und Bandha
4. Samadhi

1. Kapitel: Asana

Zuerst kommt eine Danksagungen an Lord Shiva es wird das Ziel des Hatha Yoga klar gemacht und dann eine Nennung und Ehrung der ersten Hatha Yogis und der Abstammungsliste der Siddhas
Die Bedeutung des Gurus und der Initiation wird hervorgehoben, sowie praktische Details wie
Ort der Praxis etc.

<u>10 Yamas:</u>
Gewaltlosigkeit, Wahrheit, Nicht-Stehlen, Enthaltsamkeit, Vergebung, Durchhaltevermögen, Mitgefühl, Demut, maßvolle Ernährung, Reinheit
<u>10 Niyamas:</u>
Einschränkung, Zufriedenheit, Vertrauen in Gott, Ehrerbietung, Hören erhabener Klänge, Mäßigung, Unterscheidungsgabe, Mantrarezitation, Opfer darbringen

Asanas (15): *Swastika, Gomukhasana, Virasana, Kurmasana, Kukkutasana, Uttankurmasana, Dhanurasana, Matsyendrasana, Paschimottanasana, Mayurasana, Savasana, Siddhasana, Padmasana, Simhasana, Bhadrasana* – diese wirken v.a. auf die WS als Achse, um die Energie zirkuliert!

Hinweise zur Ernährung und Asanas
Vervollkommnung der Siddhis

haṭha-vidyā paraṃ ghopyā yoghinā siddhimichchatā |
bhavedvīryavatī ghuptā nirvīryā tu prakāśitā || 11 ||

A Yogî desirous of success should keep the knowledge of Haṭha Yoga secret; for it becomes potent by concealing, and impotent by exposing. 11.

अथ आसनम
हठस्य परथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुछ्यते |
कुर्यात्तदासनं सथैर्यमारोग्यं छाङ्ग-लाघवम || १९ ||
atha āsanam
haṭhasya prathamāngghatvādāsanaṃ pūrvamuchyate |
kuryāttadāsanaṃ sthairyamāroghyaṃ chānggha-lāghavam || 19 ||

Being the first accessory of Haṭha Yoga, âsana is described first. It should be practised for gaining steady posture, health and lightness of body. 19.

2 Kapitel: Shatkarma und Pranayama

Pranayama wird durchgeführt nach der Asanapraxis um Nadis und Chakren zu reinigen. Die Gunas und der Zustand des Geistes für Pranayama wird erklärt, Chitta und Prana beweggen sich immer zusammen, Chitta muss zur Ruhe gebracht werden und die Nadis gereinigt.
Sehr gut: Nadi Shodhana, Schwitzen und die Shatkarma Kriyas: *Dhauti, Basti, Neti, Trataka, Nauli, Kapalabhati*

Pranayama-Methoden:
Ujjayi (siegreich)
Seetkari (zischend)
Seetali (kühlend)
Bhastrika (Blasebalg)
Bhramari (Biene)
Kevala Kumbhaka

Shat Karma Kriyas des Hatha Yoga

= 6 Handlungs-Übungen auf physischer Ebene

“shat”: sechs
“karma”: Handlung
„kriya“: „kr“ = etwas Tun

1) *Dhauti: Magenwaschen, Magenreinigung*

2) *Basti: Einlauf, Darmreinigung*

3) *Neti: Jala / Sutra Neti: Nasenreinigung*

4) *Kapalabhati: Pranayama („strahlender Schädel“), Reinigung der Nadis*

5) *Trataka: Starren auf eine Flamme: Augenreinigung*

6) *Nauli: Magenreinigung, Stimulierung von Agni*

अथासने दृधे योगी वशी हित-मिताशनः |
गुरूपदिष्ट्ट-मार्गेण पराणायामान्समभ्यसेत || १ ||

athāsane dṛdhe yoghī vaśī hita-mitāśanaḥ |
ghurūpadiṣhṭa-mārgheṇa prāṇāyāmānsamabhyaset || 1 ||

Posture becoming established, a Yogî, master of himself, eating salutary and moderate food, should practise Prâṇâyâma, as instructed by his guru. 1.

छले वाते छलं छित्तं निश्छले निश्छलं भवेत||
योगी सथाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत || २ ||

chale vāte chalaṃ chittaṃ niśchale niśchalaṃ bhavet||
yoghī sthāṇutvamāpnoti tato vāyuṃ nirodhayet || 2 ||

Respiration being disturbed, the mind becomes disturbed. By restraining respiration, the Yogî gets steadiness of mind 2.

3. Kapitel: „Mudra und Bandha

Kundalini wird erklärt: „durch die Gnade des Gurus wird die Kundalini erweckt, alle Lotuse (Chakren) und Knoten (Granthis) werden geöffnet“
Erwecken von Kundalini wird durch Mudras, die das Altern verhindern erreicht. Hier werden auch die sexuellen Praktiken erläutert.

- Maha Mudra
- Maha Bandha
- Khechari Mudra
- Vajroli Mudra

- Mula, Uddiyana, Jalandhara
- Viparitakarani Mudra

Körper beginnt gut zu riechen und Yoga wird von tugendhaften und nicht selbstsüchtigen Menschen erreicht

स-शैल-वन-धात्रीणां यथाधारो|अहि-नायकः |
सर्वेष्हां योग-तन्त्राणां तथाधारो हि कुण्डली || १ ||

sa-śaila-vana-dhātrīṇāṃ yathādhāro|ahi-nāyakaḥ |
sarveṣhāṃ yogha-tantrāṇāṃ tathādhāro hi kuṇḍalī || 1 ||

As the chief of the snakes is the support of the earth with all the mountains and forests on it, so all the Tantras (Yoga practices) rest on the Kuṇḍalinî. (The Vertebral column.) 1

.

सुप्ता गुरु-परसादेन यदा जागर्ति कुण्डली |
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते गरन्थयो|अपि छ || २ ||

suptā ghuru-prasādena yadā jāgharti kuṇḍalī |
tadā sarvāṇi padmāni bhidyante ghranthayo|api cha || 2 ||

When the sleeping Kuṇḍalinî awakens by favour of a guru, then all the lotuses (in the six chakras or centres) and all the knots are pierced through. 2.

4. Kapitel: Samadhi

Das Kapitel ist Raja Yoga orientiert und erklärt Samadhi, den Prozess der Vereinigung von Jivatma mit Paratma. Samadhi ist natürlich, wenn Kundalini erwacht ist und das Karma aufgelöst wird, Abbau von Karma passiert in der Sushumna und der Erkennende, das Objekt des Erkennens und das Erkennen verschmelzen

Die Vier Stufen der Yogapraxis:

Arambha (Anfang)
Ghata (Gefäß)
Parichaya avastha (Wachstum)
Nishpatti (Vollendung)

Die Wichtigkeit von Nada Yoga wird erklärt, der Verstand soll erfüllt sein von Nada.
Konzentration auf Nada verbrennt schlechtes Karma.
Wenn man über spirituelles Wissen spricht, ohne Sushumna aktiviert zu haben, ohne ein stabiles Bindu gefunden zu haben und ohne je spontane Meditation erreicht zu haben, äußert man falsche Worte
Wenn der Verstand aufhört, unbeständig zu sein und gesammelt wird, indem die Konzentration auf Nada ausgerichtet wird, wird er unbeweglich wie ein gestutzter Vogel….

Namah Shivaya Gurave,
Nada Bindu Kalatmane
Niranjnana Padam Yati,
Nityam Yatra Parayanah

Gruß (namah) an Shiva (shiva), an den Lehrer (guru), dessen Essenz (atma) Klang,
Vibration, Welle (nada), Ort, Singularität, Punkt (bindu) und Gestalt, Design, Muster (kala) ist.
Wer ihm darin (tatra) völlig hingegeben ist (parayana) der wandelt (yati) immer (nityam) rein (niranjana)
in seinen Fußabdrücken (padam).

rāja-yoghaḥ samādhiścha unmanī cha manonmanī |
amaratvaṃ layastattvaṃ śūnyāśūnyaṃ paraṃ padam || 3 ||
amanaskaṃ tathādvaitaṃ nirālambaṃ nirañjanam |
jīvanmuktiścha sahajā turyā chetyeka-vāchakāḥ || 4 ||

Raja Yogî, Samâdhi, Unmani, Mauonmanî, Amarativa, Laya, Tatwa, Sûnya, Aśûnya, Parama Pada, Amanaska, Adwaitama, Nirãlamba, Nirañjana, Jîwana Mukti, Sahajâ, Turyâ, are all synonymous. 3-4.

सलिले सैन्धवं यद्वत्साम्यं भजति योगतः |
तथात्म-मनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते || ५ ||

salile saindhavaṃ yadvatsāmyaṃ bhajati yoghataḥ |
tathātma-manasoraikyaṃ samādhirabhidhīyate || 5 ||
As salt being dissolved in water becomes one with it, so when Âtmâ and mind become one, it is called Samâdhi. 5

.

iti nādānusandhānam
sarve haṭha-layopāyā rājayoghasya siddhaye |
rāja-yogha-samārūḍhaḥ puruṣhaḥ kāla-vañchakaḥ || 103 ||

All the methods of Haṭha are meant for gaining success in the Raja-Yoga; for, the man, who is well-established in the Raja-Yoga, overcomes death. 102.

चिदानन्दलाभे देहादिषु चेत्यमानेष्वपि चिदैक्याम्यप्रतिपत्तिदाढ्यं जीवन्मुक्तिः ॥ १६ ॥

Definition von “Tantra”:

1. (spirituelles) System, Buch, Lehre

2. Etymologische Bedeutung: *tan:* ausdehnen*, tra*: Instrument, Methode

3. *Nirukta* ("interpretative Etymologie,"): Tantra wird alles genannt was die Bereiche Mantra und die Prinzipien der zugrundeliegenden Realität (Tattvas) erläutert und was uns vom Kreislauf des Leidens erlöst (*tra)*

Wie alle mystischen Traditionen besitzt Tantra viele verschiedene Zweige. Es gibt 9 verschiedene Traditionslinien (Sampradayas) in denen grundlegend zwei Strömungen unterschieden werden können:

- Rechtshändiger Weg, *Dakshinachara (innere Techniken und Methoden, Yoga)*

- Linkshändiger Weg, *Vamachara (unorthodoxe z.T. extreme Methoden, Rauschmittel, Sexualität…*

- Bewusstheit entscheidet, sich als diese Welt zu manifestieren. Dies tut sie, da sie von je her kreativ und frei ist (svatantrya). Alles ist Bewusstsein! Die Welt ist essentiell Ausdruck einer kosmischen heiligen Kraft (Spanda, Shakti) die untrennbar mit der Quelle (Shiva) koexistiert bzw eins ist.

- Mikrokosmos = Makrokosmos, Jedes Individuum trägt in sich das ganze Universum, um die Welt und das Universum zu verstehen schaut der Yogi in den eigenen Körper / Geist.

- Bewusstheit manifestiert diese Welt als einen Ausdruck von purer Freude (ananda-shakti).

- Ziel der tantrischen Lehren ist die Erfahrung des Wunders, des *Entzückens und des Erstaunens* (camatkara) über die Entfaltung dieses Bewusstseins in jedem Moment. Egal wie dieser Moment sich zeigt, schön oder hässlich. Jede Sinneserfahrung (sehen, hören, schmecken, riechen, spüren) kann ein Portal in eine universelle Erfahrung jenseits des persönlichen werden. Das braucht Reinigung, Verfeinerung und die innere alchemische Verwandlung des profanen in das außerordentliche: Präsenz, ästhetische Sensibilisierung, Sublimierung der Sinne und Transzendierung des Egobewusstseins.

- Um diese Erweckung zu erlangen werden **alle** potenten Methoden benutzt: Meditation, Konzentration, Pranayama) aber auch Ritual, Shaktiphat, Mantra, Yantra, heilige Sexualität etc. **je nach Qualifikation des Schülers.**

Im Nondualen Tantra ist der einzige Möglichkeit Göttlichkeit zu erfahren in sich und als sich selbst.

Jeder von uns ist Gott / Göttin, jeder von uns ist frei.

Um das zu erkennen muss sich unser Bewustsein transformieren.
Dafür ist der Lehrer/Guru unersetzlich:

1. Diksa und Shakti Pat (Initiation und Energie)
2. Anwendung von Ritual, Mantra, Yantra und weitere sog. Upayas (Mittel) zur Befreiung

चिदानन्दलाभे देहादिषु चेत्यमानेष्वपि चिदैक्याम्यप्रतिपत्तिदाढ्यं जीवन्मुक्तिः ॥ १६ ॥

***Oṃ namaḥ śivāya satataṃ pañca-kṛtya-vidhāyine* |**
***cidānanda-ghana-svātma-paramārthāvabhāsine* || 1 ||**

OM Reverence to the Divine, who constantly performs the five Acts (of creation, preservation, reabsorption, concealment, and revelation)—and who, by so doing, reveals the ultimate reality of one's own Self, which is nothing but the Bliss of Awareness.

Recognition Sutra I

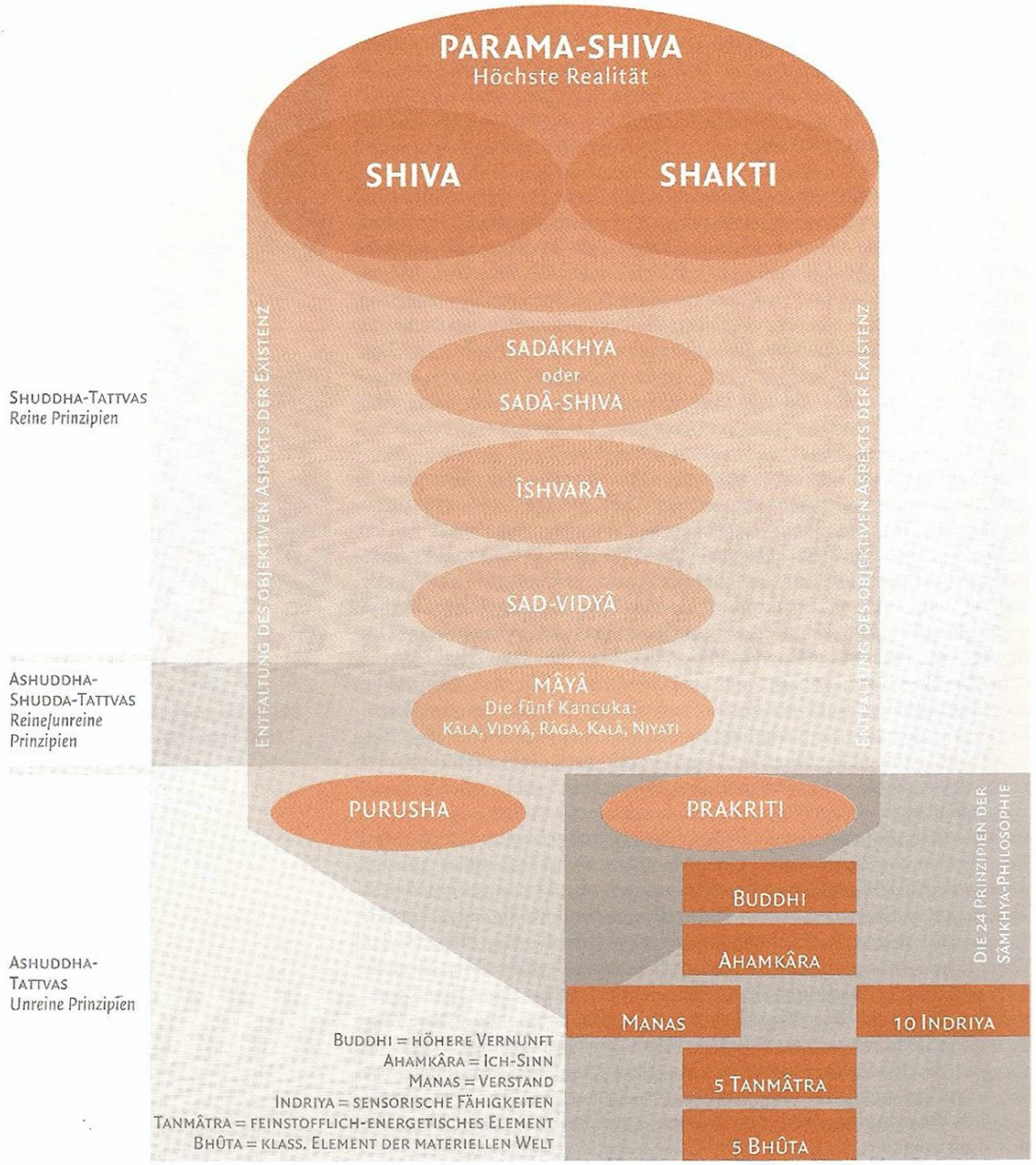
puja nama na pushpadyaih
ya matih kriyate dridha
nirvikalpe maha vyomni
sa puja hi adarat layah

Worship does not mean offering flowers.
It means offering your heart
To the vast mystery
of the universe.

It means letting your heart pulse
with the life of the universe
Without thought and without reservation.

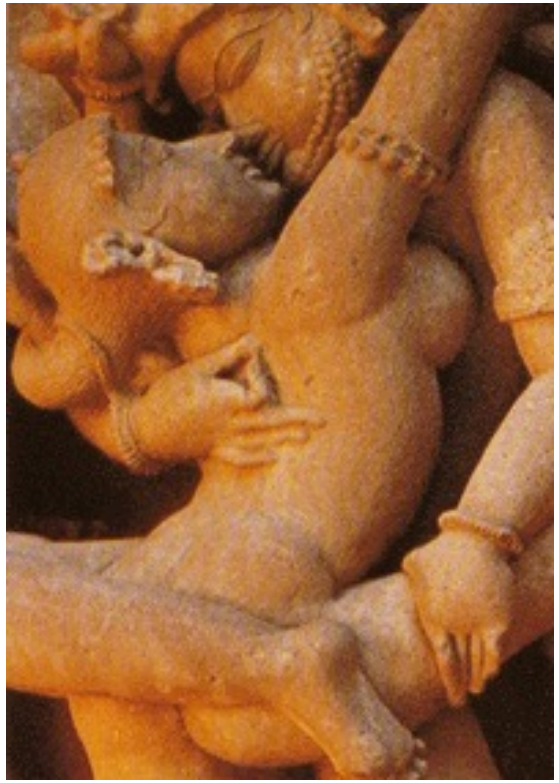
It means being so in love
That you are
Willing to dissolve
And be recreated in every moment.

The Radiance Sutras


PARAMA-SHIVA
Höchste Realität
SHIVA
SHAKTI
SADÂKHYA
oder
SADÂ-SHIVA
ÎSHVARA
SAD-VIDYÂ
MÂYÂ
Die fünf Kancuka:
Kala, Vidyâ, Râga, Kalâ, Niyati
PURUSHA
PRAKRITI
Buddhi
Ahamkâra
Manas
10 Indriya
5 Tanmâtra
5 Bhûta
Shuddha-Tattvas
Reine Prinzipien
Ashuddha-Shudda-Tattvas
Reine/unreine Prinzipien
Ashuddha-Tattvas
Unreine Prinzipien
Entfaltung des objektiven Aspekts der Existenz
Entfaltung des objektiven Aspekts der Existenz
Die 24 Prinzipien der Sâmkhya-Philosophie
Buddhi = höhere Vernunft
Ahamkâra = Ich-Sinn
Manas = Verstand
Indriya = sensorische Fähigkeiten
Tanmâtra = feinstofflich-energetisches Element
Bhûta = klass. Element der materiellen Welt

“I offer salutations to the God and the Goddess;
The infinite parents of the Universe. The lover, out
of boundless love, has become the beloved.
Because of Her, He exists
And without Him, She would not be”

Jnaneswar Maharaj



”I think that what we’re seeking is an experience of being alive,
so that our life experiences on the purely physical plane will have resonances with
our own innermost being and reality,
so that we actually feel the rapture of being alive.”

Joseph Campbell

“This path inevitably takes us to the direct recognition within our hearts, that all of creation is the dance of Shakti, to the cognition that it is the great Goddess who acts through our thoughts and the range of our emotions. We realize that She is present in a grain of sand, a piece of bread and all physiological processes of our bodies.

From this perspective, everything the Mother has created is beautiful. Beauty here encompasses the totality of life's expression. Beauty is the Heart of life. Its energy inspires and uplifts us. It gives us a glimpse of the eternal Truth. There is the expression: "Satyam Shivam Sundaram." It means that God is truth and truth is God, that God is beauty and beauty is God. God, truth and beauty are the same. Beauty itself takes us to the highest. If we worship the Mother through recognizing and creating beauty, She reveals Herself in our hearts.”

Igor Kufayev