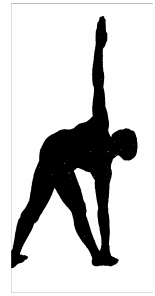


## PATANJALISCHULE

Yoga & Autogenes Training  
 Achtermannstr. 10-12  
 48143 Münster  
 Tel.: 0251 -- 260 77 02  
<http://www.yoga-schule.org>  
 Email: lars\_rimboeck@yahoo.com



### Skripte zum Yoga: Raja-Yoga in der Hatha Yoga Pradipika und der Gheranda Samhita

Die Hatha Yoga Pradipika und die Gheranda Samhita, gelten beide als bedeutungsvolle Quellen Texte des Yoga. Sie sind etwa 1600 Jahre nach den Yoga Sutras des Patanjali erschienen. Beide beschreiben den Hatha-Yoga und beleuchten somit auch den Raja-Yoga, da Hatha-Yoga heute als ein Teil des Raja-Yoga gilt.

Ursprünglich wurde der Raja-Yoga von Patanjali etwa um Christi Geburt in den Yoga Sutras beschrieben. Dort erwähnt Patanjali, jedoch anders als in den beiden oben genannten Texten, keine Körperübungen, sondern einen rein geistigen Yoga in dem mit Asanas die reinen Sitzhaltungen gemeint sind.

Schon im ersten Kapitel, der Hatha Yoga Pradipika, wird in den ersten drei Aphorismen direkt auf den Raja-Yoga hingewiesen.

**„Gegrüßt sei Siva, der das Wissen des Hatha-Yoga genau darlegte, welches den Anwärtler wie auf einen Treppenaufgang zu den höchsten Gipfeln des Raja - Yoga führt.“<sup>1</sup>**

**„ Nachdem er zunächst seines Lehrers Srinatha ehrfürchtig gedachte, erklärt Yogi Swatmarama nun den Hatha-Yoga, zur Erlangung des Raja-Yoga`s.“<sup>2</sup>**

**„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 Mitleid stellt daher Swatmarama die Hatha Yoga Pradipika zusammen. Möge sie die Unwissenheit vertreiben, so wie eine Fackel die Dunkelheit vertreibt.“<sup>3</sup>**

In allen drei Aphorismen wird sehr klar die Motivation, die zum Zusammenstellen der Hatha Yoga Pradipika geführt hat, erklärt. Swatmarama wollte mit der Hatha Yoga Pradipika die Unwissenheit über den Raja-Yoga vertreiben, wie er im Vers 1/3 deutlich sagt. Hier wird deutlich, daß Swatmarama den Hatha-Yoga als eine Vorstufe des Raja-Yoga ansieht, denn er soll uns ja quasi zum Treppenaufgang, zu den höchsten Gipfeln des Raja-Yoga führen.

Schon Swatmarama hat also erkannt, daß es für die meisten Menschen nahezu unmöglich ist den Geist zur Ruhe kommen zu lassen ohne vorher die Spannungen im Körper zu beseitigen.

Im Vers 1/17 gibt uns Swatmarama zehn Regeln für die Durchführung des Yoga.

**„ Die zehn Regeln für die Durchführung sind : ahimsa (nicht verletzen), Wahrhaftigkeit, Nichtstehlen, Genügsamkeit, Versöhnlichkeit, Ausdauer, Mitgefühl, Sanftmut, sorgfältige und sparsame Ernährung und Sauberkeit.“<sup>4</sup>**

Diese Regeln erinnern stark an Yama und Niyama aus den acht Gliedern des Yoga in den Yoga Sutras. Wenn wir weiterlesen sehen wir, daß in den Versen 1/19 bis 1/69 die Asanas beschrieben werden. In den Versen 2/1 bis 2/75 wird das Pranayama behandelt. Im Vers 2/76, wird deutlich, wie sehr Hatha Yoga und Raja-Yoga miteinander verknüpft sind und daß ein Verständnis des Einen ohne das Andere nicht möglich ist.

**„Kein Erfolg im Raja-Yoga ohne Hatha-Yoga und kein Erfolg im Hatha-Yoga ohne Raja-Yoga. Man sollte daher beides gut üben bis der Erfolg vollständig erreicht ist.“<sup>5</sup>**

## PATANJALISCHULE

<http://www.yoga-schule.org>

### Skripte zum Yoga      Raja-Yoga in der Hatha Yoga Pradipika und der Gheranda Samhita

Im Vers 2/77 wird dann geschrieben:

**„Ist der Kumbhaka ( die Atemverhaltung ) vollständig gemeistert, kommt der Geist zur Ruhe. Durch die Übung in dieser Form erreicht man die Voraussetzung des Raja-Yoga (man rückt dem Ziel näher).“<sup>6</sup>**

Auch hier wird deutlich, daß Swatmarama den Hatha Yoga in gewissem Sinne als eine Vorbereitung auf den Raja-Yoga sieht. Erst wenn wir die Atemverhaltung (kumbhaka) vollständig gemeistert haben, kommt der Geist zur Ruhe, und damit erreicht man die Voraussetzung für den Raja-Yoga.

In den Kapiteln drei und vier beschreibt er die Bandhas Verschlüsse zur Lenkung des ( Prana )und das Samadhi. In Vers 4/102 bestätigt Swatmarama noch einmal:

**„ Alle die Verfahrensweisen des Hatha Yoga sind dazu bestimmt, im Raja-Yoga Erfolg zu erringen. Denn der Mensch, der im Raja-Yoga gut verankert ist, wird Herr über den Tod.“<sup>7</sup>**

Diese Textstellen der Hatha Yoga Pradipika stellen einen direkten Bezug zum Raja-Yoga her und erklären den Hatha-Yoga als eine Vorbereitung zum Raja-Yoga.

Ein weiterer deutlicher Verweis auf den Raja-Yoga wird im vierten Kapitel gegeben.

**„Die Einheit von Geist und Seele wird Raja-Yoga genannt. (echte) Yogi wird zum Schöpfer und Zerstörer der Welt, genau wie Gott“<sup>8</sup>**

Weiter schreibt Swatmarama:

**„Jene, welche vom Raja-Yoga nichts wissen und nur den Hatha-Yoga üben, vergeuden nach meiner Ansicht ihre Tatkraft vergeblich.“<sup>9</sup>**

Es wird also deutlich, daß Swatmarama mehr als nur ein paar körperliche Übungen und Atmtechniken lehren wollte, sondern diese als ein Wirkungsvolles Mittel zur Vorbereitung auf den Raja-Yoga gesehen hat.

Im Gegensatz zum Raja-Yoga wird in der Hatha Yoga Pradipika ein viergliedriger Yoga vermittelt, dessen Glieder sich jedoch alle in den acht Gliedern des Raja-Yoga wiederfinden.

In der Gheranda Samhita wird direkt in der Begrüßung gesagt:

**„Ich verneige mich vor dem Herrn aller Zeiten, der uns die Technik, von der Schulung der Festigkeit - Hatha Yoga lehrte. Es ist dies die Technik welche sich deutlich als erste Sprosse jener Leiter abhebt, die uns zu den höchsten Höhen der königlichen Schulung - Raja-Yoga führt.“<sup>10</sup>**

Hier wird sofort zu Beginn darauf hingewiesen, daß der Hatha-Yoga als Vorbereitung zum Raja-Yoga dient.

Im Gegensatz zum Hatha-Yoga wird in der Gheranda Samhita ein sechsgliedriger Yoga gelehrt, wie aus den Versen 1/9 und 1/10 hervorgeht.

**„Die sieben Übungen welche zu dieser Körperschulung gehören, sind die folgenden: Reinigung, Kräftigung, Festigung, Standhaftigkeit, (diese führen dann zu) Helligkeit, Kenntnis und Absonderung ( Absonderung aus dem Kreis derer, die wiedergeboren werden).“<sup>11</sup>**

Im folgenden Vers werden die sechs Glieder dann näher erklärt.

**„ Die Reinigung wird erlangt durch die regelmäßige Ausführung von sechs Tätigkeiten, Asana oder Körperhaltung schenkt Kraft, Mudra gibt Festigkeit, Pratyahara bringt Standhaftigkeit und innere Ruhe, Pranayama gibt Helligkeit, Dhyana gibt Kenntnis vom Selbst und Samadhi schenkt Absonderung, welche wahrlich Befreiung ist.“<sup>12</sup>**

**Skripte zum Yoga Raja-Yoga in der Hatha Yoga Pradipika und der Gheranda Samhita**

In diesem Vers werden sechs Glieder vorgestellt. Die Reinigungsübungen bzw. die sechs Tätigkeiten werden in Vers 1/12 hin als die 6 Satkarmas näher erklärt. Die Satkarmas und die Mudras sind bei Patanjali jedoch nicht als eigenes Yoga Glied definiert und man könnte allenfalls einen Bezug zum Sutra 2.32 herstellen, in welchem die Niyamas aufgeführt werden. Saucha die innere und äußere Reinigung ist das erste der Niyamas. Vivekananda kommentiert Saucha wie folgt:

**„Äußere Reinigung bedeutet Reinhalten des Körpers; ein schmutziger Mensch wird nie zum Yogin werden.“<sup>13</sup>**

Da sich Saucha (Reinheit) nicht nur auf die äußere Reinhaltung des Körpers bezieht, sondern auch die Reinigung von Schlacken und Ausscheidungsprodukten in den inneren Organ Kreisläufen liegt hier ein Bezug zu den Satkarmas nahe.

Asana, die Körperhaltung ist identisch mit dem dritten Glied des achtgliedrigen Raja-Yoga.

Mudra ein weiteres Glied, daß im Vergleich zum Raja-Yoga scheinbar aus dem Rahmen fällt. Betrachten wir jedoch den Verweis auf die Festigkeit, liegt eine Analogie zu Dharana - Konzentration vor, was dann auf das sechste Glied des Raja-Yoga Dharana verweist. Auch Pratyahara, das Zurückziehen der Sinne von der Außenwelt, finden wir im Astanga-Yoga in anderer Reihenfolge, nämlich als fünftes Glied des Yoga.

Wenn wir also sechs Glieder des Raja-Yoga in der Lehre der Gheranda Samhita wiederfinden, liegt ein Bezug zum Raja-Yoga nahe. Mit Ausnahme von Yama und Niyama finden sich alle Glieder des Raja-Yoga ( Astanga Yoga ) in der Gheranda Samhita wieder, und die Erwähnung der Satkarmas könnte man als zusätzliches eigenständiges Glied bewerten. Ein weiterer Verweis auf den Raja-Yoga wird in den Versen 7/16 und 7/17 gegeben:

**„Übe das murccha kumbhaka, verbinde dein Denken mit dem Selbst. Durch diese Vereinigung erreichst du Raja-Yoga Samadhi.“<sup>14</sup>**

Wenn das Denken mit dem Selbst eins geworden ist, wenn also alle Trennung geendet hat und die Wahrnehmung, das Erleben zu einer ganzheitlichen Erfahrung im Hier und Jetzt geworden ist, bereitet dies den Boden für das Raja-Yoga Samadhi.

**„ O, Chanda! auf diese Weise habe ich dir Samadhi erklärt, welches dich zur Befreiung führt. Raja-Yoga-Samadhi, unmani, sahajavastha bezeichnen alle den gleichen Vorgang und bedeuten die Vereinigung des Geistes mit dem Selbst.“<sup>15</sup>**

Während in Vers 7/ 16 das Erreichen des Raja-Yoga Samadhi im einzelnen beschreibt, erwähnt Vers 7/17 die anderen Samadhi Formen und erklärt anschließend das alle den gleichen Vorgang bezeichnen.

Wir können in diesen beiden Versen wie auch in der Begrüßung erkennen, daß dem Verfasser der Raja-Yoga bekannt war und er den Hatha-Yoga als erste Sprosse der Leiter zum Raja-Yoga bezeichnet.

Zusammenfassend können wir also sagen das sich sowohl die Hatha Yoga Pradipika wie auch die Gheranda Samhita ganz eindeutig auf den Raja-Yoga beziehen.

Das von Patanjali gelegte Grundgerüst des Raja-Yoga erfährt in diesen beiden Texten eine Erweiterung um das System der Reinigungs Übungen und der Körperhaltungen.

Hatha Yoga kann damit ganz im Sinne Patanjalis dazu beitragen die Spannungen im Körper zu beseitigen, Krankheiten zu lindern und die Hindernisse auf dem Weg zu überwinden.

Yoga stellt sich als eine Gesamtheit dar und sollte auch im Ganzen geübt werden. In einigen der hier

**Skripte zum Yoga Raja-Yoga in der Hatha Yoga Pradipika und der Gheranda Samhita**

zitierten Verse wird eindeutig gesagt : Kein Fortschritt im Raja-Yoga ohne Hatha-Yoga und kein Fortschritt im Hatha-Yoga ohne Raja-Yoga.

Insbesondere in der heutigen Zeit, die Verhaltensforscher sagen im Geist eines normalen Mittel Europäers bewegen sich täglich etwa 50 000 Gedanken, bieten die Übungen des Hatha-Yoga einen hervorragenden Konzentrationspunkt, um das Zur Ruhe Kommen der geistigen und seelischen Vorgänge, welches Patanjali im Sutra 1.2 beschreibt möglich zu machen.

Langsam und hochkonzentriert ausgeführt, lassen die Übungen des Hatha-Yoga dem Geist keinen Raum abzuschweifen und sich mit anderen Dingen zu beschäftigen.

- 
1. The Hatha Yoga Pradipika, translated into english by Pancham Singh, Vers 1/1
  2. The Hatha Yoga Pradipika, a.a.o., Vers, 1/2
  3. The Hatha Yoga Pradipika, a.a.o., Vers, 1/3
  4. The Hatha Yoga Pradipika, a.a.O., Vers, 1/17
  5. The Hatha Yoga Pradipika, a.a.O., Vers, 2/76
  6. The Hatha Yoga Pradipika, a.a.O., Vers, 2/77
  7. The Hatha Yoga Pradipika, a.a.o., Vers, 4/102
  8. The Hatha Yoga Pradipika, a.a.o., Vers 4/75
  9. The Hatha Yoga Pradipika, a.a.o., Vers 4/78
  10. The Gheranda Samhita, translated into english by Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, S.1
  11. The Gheranda Samhita, a.a.O., Vers 1/9
  12. The Gheranda Samhita, a.a.O., Vers 1/10
  13. Vivekananda, Raja Yoga, Der Pfad der vollkommenen Beherrschung aller seelischen Vorgänge., Verlag Herrmann Bauer, S.214
  14. The Gheranda Samhita, a.a.O., Vers 7/16
  - 15 The Gheranda Samhita, a.a.O, Vers 7/17