

Tantrismus und Hatha-Yoga

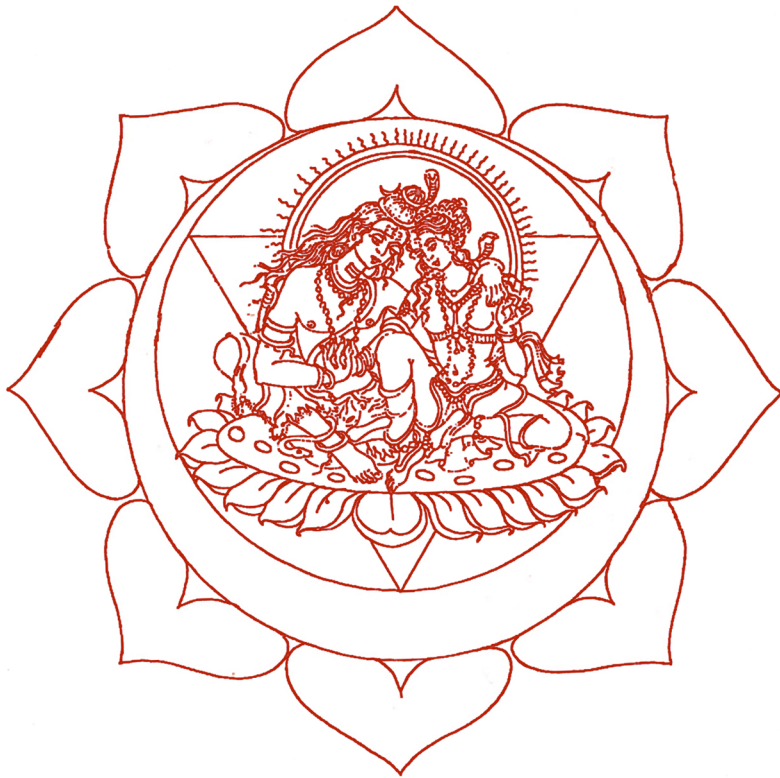


Abbildung 1: Shiva und Shakti

Hatha-Yoga

◆ Definition

Der Begriff „*hatha*“ bedeutet „*Kraft, Gewalt oder kraftvolle Anstrengung*“¹. Der Hatha-Yoga ist Teil tantrischer *sadhana* – also der Praxis des Tantrismus. Er ist ein Heilsweg.

Der Hatha-Yoga ist eine umfassende Praxis von Körperübungen (*asanas*), Reinigungsübungen (*shatkriyas*), Atemübungen (*kumbhakas*) und komplexeren Übungen (*mudras*, inklusive sexuelle Übungen) und Meditationspraxis.² Der Hatha-Yoga ist eine Synthese zwischen shivaitischen Traditionen und dem Tantrismus: ein Mittel zur Erlangung von Freiheit und Unsterblichkeit. Der Ursprung des Hatha-Yoga ist also eng mit Tantra verbunden.

Tantrismus

◆ Definition

Der Tantrismus ist eine grosse religiöse und philosophische Bewegung, die sich seit dem 4. Jh. in Indien ankündigt und laut Eliade seit dem 6. Jh. eine „*panindische Mode*“³ annahm. Sie wurde von allen indischen Religionen und Sekten aufgenommen. Die Blütezeit des Tantrismus wird im 8. bis 10. Jh. angesiedelt. Grosse Rückschläge erlitt er durch die Ausbreitung des Islam um 1200 n. Chr. Tantra im ursprünglichen Sinn kultivierte eine neue Weltansicht: die Abkehr vom Asketischen. Er suchte den Weg in der Welt und nicht von ihr abgewandt: eine Körperlichkeit und Ritual betonende religiöse Bewegung. Sowohl Hinduismus, Buddhismus als auch Jainismus wurden von diesem Denken beeinflusst. Tantra hatte auch eine grosse Wirkung auf den Hatha-Yoga. Laut Nayak bezeichnet Tantra „*(...) im Hinduismus zuerst einmal Texte und Handbücher, die in Beziehung zum Hinduismus im Allgemeinen stehen, aber auch einige spezifische Elemente, insbesondere aus der esoterischen und mystischen Tradition.*“⁴

¹ Wolz-Gottwald, 2006, S.137

² Vgl: Eliade 1985, S. 310 ff

³ Vgl: Ebd, S. 209

⁴ Nayak 2001, S. 1

◆ Geographische und geistige Ursprünge

Die geographischen Ursprünge der zwei wichtigsten tantrischen Schulen im Hinduismus, des Shaiva-Tantra und des Shakta-Tantra, liegen für Ersteren im Himalaya (Kaschmir) also im Nordwesten Indiens und für Zweiteren in Assam/Bengalen (Nordosten Indiens). Beide Ursprungsorte waren geographisch schlecht zugänglich und wurden spät brahmanisiert und hinduisiert.

Die geistigen Wurzeln liegen im Veda: mit den Ritualen, der Kraft des Wortes und der Laute, in den Upanishaden mit den mystische Nuancen und in der Religion der Urbevölkerung, die matriarchal geprägt war, mit der Verehrung der Göttin.

Der buddhistische Tantra wurde ab dem 7. Jh. n. Chr. nach dem Verschwinden des Buddhismus aus Indien in Tibet weiterentwickelt. „Sowohl im buddhistischen als auch im hinduistischen Tantra hat die Verschmelzung der Polarität zur Einheit eine zentrale Bedeutung(...)“⁵

◆ Die tantrisch geprägte Sichtweise

✿ Die Welt und das Absolute sind eins

Die Welt und der Körper sind nichts anderes als *Brahman*, also Ausdruck des Göttlichen. Daraus folgert:

✿ Ja zur Welt und zum Körper

Nach Zimmer ist das tantrische „Ja“ Abkehr vom Asketentum der vedantischen Yogis. Die Einstellung zur Welt ist nun wieder bejahend, wie im Veda, aber die Götter, an die sich die Tantriker wenden, wohnen nun im Mikrokosmos, also auch im eigenen physischen Körper. Somit werden der Körper und seine Sinneserfahrungen essentiell für den Erlösungsweg, und zwar in Genuss bejahender und nicht in asketischer und somit körperverneinender Weise.

„So kam es zur grossen tantrischen Grundregel (...): Yoga und Bhoga („Genuss“, Erfahrung von Lebensfreude und –leid) sind das gleiche. Bhoga selbst kann zu einem Yogaweg werden.“⁶ Der Kosmos wird als Einheit verstanden, manifestiert sich aber in Polaritäten: Passivität und Aktivität, Männlichkeit und Weiblichkeit, Sonne und Mond... Dies sind auch symbolische Deutungen für *ha* und *tha* im Begriff „*hatha*“.

Im hinduistischen Tantra werden die beiden Prinzipien in Shiva und Shakti symbolisiert. Shiva – der männliche Pol – spielt hier den passiven Part, die transzendente Weisheit. Shakti – der weibliche Aspekt – ist aktiv, dynamisch. Im buddhistischen Tantra sind die Entsprechungen genau umgekehrt. Obwohl es sich bei Tantra um ein theistisches System handelt – d. h. ein persönlicher Gott, Shiva, oder eine Göttin, Shakti, wird verehrt – spiegelt sich darin der Dualismus der Samkhya-Philosophie: Shiva entspricht Purusha, dem männlichen Prinzip der Bewusstheit, und Shakti entspricht Prakriti, dem weiblichen Prinzip der Urmaterie samt ihren Entfaltungen.

✿ Die Göttin

Die Weiblichkeit erfährt im Tantra eine Wertschätzung. Die Verehrung der grossen Göttin und der grossen Mutter lassen Rückschlüsse zu auf die matriarchalen Einflüsse der Urbevölkerung.

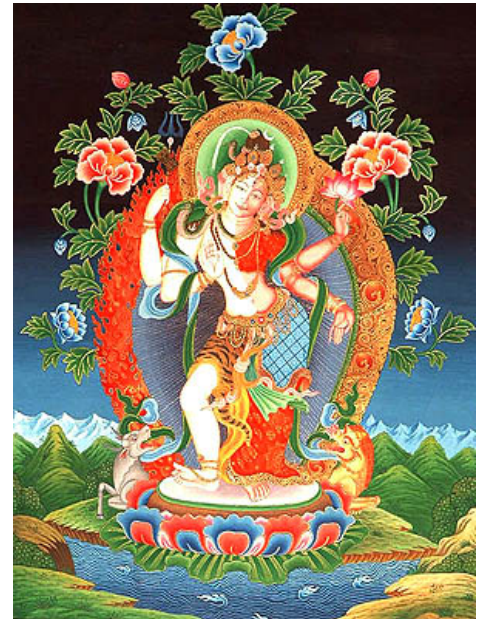


Abbildung 2: Shiva-Shakti: *ardhanarishvara*: Der Herr, der halb Frau ist.



Abbildung 3: Kali tanzt auf Shiva Shava.

⁵ Bräutigam 2007, S. 39

⁶ Zimmer 1994, S. 515

◆ **Sadhana: Die Praxis**⁷

„Der Tantra ist seinem Wesen nach ein spiritueller Weg, ein Erfahrungsweg.(...) wobei der Tantriker durch Übung, Ritual und Meditation zum Ziel gelangt.“⁸

Das Ziel in der tantrischen Praxis ist die Wiedervereinigung der beiden polaren Prinzipien und somit die Auflösung der Dualität in der Seele und im Körper des *sadhakas* (Übender des *sadhana*).

Als Hauptmerkmal der Praxis gilt die starke Hinwendung zum Körper in der grob- und in der feinstofflichen Form. Der Körper dient als Mittel zum Ziel. Er ist die mikrokosmische Entsprechung des Universums, das den Makrokosmos stellt. Die göttlichen Energien und überhaupt diejenigen des Kosmos sind somit im Körper zu lokalisieren, zu verehren und zu beherrschen.

Der **guru** spielt eine wichtige Rolle und kann auch eine Frau sein. Er/sie weiht den Schüler auf dem Übungsweg durch das **diksha-Ritual** ein, welches die Initiation bedeutet. Dabei erhält der *sadhaka* ein persönliches *mantra*.

Das **mantra** wird als „heilige Silbe, kraftgeladenes Wort“⁹ beschrieben. Die Mantrarezitation hat aber auch ausserhalb der **Initiation** einen hohen Stellenwert. „Der äusseren Form nach ist das *mantra* eine aus einem oder mehreren Buchstaben zusammengesetzte kurze Formel, ein Wort oder nur eine Silbe, die manchmal eine Bedeutung hat, häufig aber auch nicht.“¹⁰ Im weiteren unterscheidet Nayak vedische *mantras*, welche die vedischen Texte selbst sind und tantrische *mantras*, die über die Sprache hinausgehen. Sprache und Bedeutung des tantrischen *mantras* wird auf den reinen Klang reduziert, der unbewusst im Bewusstsein wirkt, und zwar in der Stille. Das Ziel der Mantrarezitation ist also das Erfahren der Stille. Beim Einsatz von *mantras* werden *bijas* (Keim) verwendet, welches Silben sind, denen ein Kraftpotenzial zugeschrieben wird, die eine bestimmte Wirkung hervorrufen soll. Das bekannteste *bija* ist wohl das AUM oder Om: ॐ Die Bedeutung ist mannigfaltig. Ich umschreibe sie hier nun nach der Maitrayana-Upanishad als „den Klang des klanglosen Absoluten“¹¹.

„Durch das **nyasa-Ritual**(...) erklärt der Meditierende seinen Körper als göttlich.“¹² Mittels Visualisierung oder Berührung von Körperstellen mit gleichzeitigem Aussprechen von zu Gottheiten gehörenden *mantras* möchten Energien und Kräfte geweckt werden.

Mandala und yantra sind geometrische Zeichnungen und werden als Meditationsobjekte benutzt. Ein *yantra* soll dem Meditierenden durch Vertiefung in die Bedeutung seiner Symbole die jeweilige Gottheit geistig zugänglich machen. Ein tantrisches Ritual ist das Konstruieren des *mandalas*. Dieses kann mit gefrorener Energie verglichen erklärt werden, die sich auf den Meditierenden überträgt.

Die **puja** ist das bevorzugte Ritual des Tantra zur Verehrung der Göttin. Es sind tägliche religiöse Handlungen, welche durch eine eingeweihte Person ausgeübt werden. Es ist ein Prozess der Identifikation mit der Göttin.

Bei **panca-makara** (fünf „M“) handelt es sich um ein Ritual der Tantrapraxis. Es sind fünf im Yoga verbotene und verpönte Dinge gemeint: Wein, Fleisch, Fisch, geröstete Bohnen, körperliche Vereinigung. Im sogenannten rechtshändigen Weg werden die fünf „M“ symbolisch und nicht real ausgeführt. Im selteneren linkshändigen Weg, der nur den fortgeschrittenen *sadhanas* offen stehen sollte, werden die Rituale tatsächlich unter kundiger Leitung begangen. Der tatsächliche Missbrauch hat zum Verruf und zum Missverständnis des Tantra und zu dessen Aburteilung geführt. Der Richtung wurde vorgeworfen, die Erfüllung verbotener Begierden unter dem Deckmantel der Gottesverehrung zum Ziel zu haben.

Und schliesslich ist Yoga in Form von **Hatha-Yoga** auch ein Teil der tantrischen Praxis: ein Übungsweg. Das Ziel ist es- wie bei der *puja*, wo über die Göttin meditiert wird – durch eine lange und beschwerliche Arbeit am Körper und an der Atmung einen göttlichen Körper zu erlangen. Der Yogi schafft die Hindernisse für die Göttin Shakti oder *kundalini* aus dem Weg, die so ihren Weg nach oben nehmen kann. Der Körper bildet hier den Kosmos ab. Es geht darum, das *prana* zum Fließen zu bringen, mittels Schulung des Körpers und des Geistes durch Übungen, wie sie in der HYP beschreiben sind: *asanas*, *shatkarmas*, *pranayamas*, *mudras*, *bandhas* und *nada*. Der Yogi nähert sich der Quelle, wenn er die Energie im Körper beherrscht, die Pole in sich ausgleicht und vereint.

Abbildung 4: yantra im Hintergrund

⁷ Wo nichts anderes vermerkt ist, stützt sich dieses Unterkapitel auf Nayak 2001, S.44-107

⁸ Nayak 2001, S. 45

⁹ Huchzermeyer 2009, S. 173

¹⁰ Nayak 2001, S. 81

¹¹ Huchzermeyer 2009, S. 201

¹² Nayak, 2001, S. 94

◆ Körperbild im Hatha-Yoga und Tantra¹³

Es wird durch die oben beschriebenen Praktiken klar, dass im Tantrismus und somit im Hatha-Yoga dem Körper eine grosse Bedeutung zugesprochen wird. Es geht im Hatha-Yoga auch darum, den Körper gesund zu erhalten, damit er alt wird, genügend Stärke und Zeit für die Meditation vorhanden ist, um die Befreiung noch in diesem Leben zu erlangen und somit den Tod und die Wiedergeburt zu besiegen. Dem tantrischen Körperbild liegt eine ausgefeilte spirituelle Anatomie mit zahlreichen symbolischen Entsprechungen zugrunde. Hier werden nur gerade drei Punkte erwähnt werden.

✿ Nadi

Die anatomischen Grundsätze des Hatha-Yoga sind in den shivaitischen Traditionen verankert. In der spirituellen Anatomie des Hatha-Yoga ist von feinstofflichen Energiekanälen – den *nadis* – die Rede. Die in den Texten angegebene Anzahl dieser Kanäle divergiert stark. Eine Übereinstimmung gibt es aber bei der Angabe der drei wichtigsten Kanäle. *Ida* (die Erquickliche) verläuft vom linken Nasenloch links entlang der Wirbelsäule bis zum Beckenboden und wird mit dem weiblichen, kühlenden Aspekt verbunden. *Pingala* (die Rotbraune) verläuft vom rechten Nasenloch parallel zur *ida* rechts entlang der Wirbelsäule zum selben Knotenpunkt – *kanda* – und wird mit dem männlichen, erwärmenden Aspekt verbunden. In der Mitte steigt vom selben Knotenpunkt aus durch das Zentrum der Wirbelsäule bis zum Scheitelpunkt die *sushumna* (die Gnädige): Sie ist die wichtigste *nadi*. Es wird in den meisten Texten von zwei spirituellen Energien gesprochen: Die Lebensenergie: *prana*, die durch *ida* und *pingala* zirkuliert und *kundalini*, die durch die *sushumna* aufsteigt.

✿ Kundalini

„Kundalini wird bildhaft als eine am Beckenboden dreieinhalb, fünffach oder auch achtfach eingerollte, schlafende Schlange vorgestellt, als Sinnbild der im Körper des Menschen verborgene göttlich Urkraft.“

Die *kundalini* symbolisiert den weiblichen Aspekt Gottes – Shakti – der getrennt ist vom männlichen Aspekt der transzendenten Weisheit – Shiva. Nun ist es im Hatha-Yoga die Aufgabe, die *kundalini-shakti* zu wecken, die Schöpfungskraft zu aktivieren und bewusst zu erfahren.

„Das Fliessen von *prana* bildet die Voraussetzung für die Erweckung der *kundalini*, die jetzt vom Beckenboden bis zum Scheitelpunkt entlang der Wirbelsäule aufsteigen kann, wobei die Energiezentren der *cakras* geöffnet werden. Der entscheidende Durchbruch geschieht dann, wenn die *kundalini* den Scheitelpunkt erreicht hat. Dieser Durchbruch besteht in der Vereinigung der *kundalini* mit der göttlichen Transzendenz von Shiva.“ Somit folgt im yogischen Transformationsprozess – in Form der Vereinigung von Shiva und Shakti beim Durchstossen des letzten von drei *granthi* (Knoten) – die Auflösung des Denkens. Die Dualität verschwindet!

✿ Cakra

Unter *cakra* (Rad, Kreis) wird ein feinstoffliches Energiezentrum verstanden. Im Hatha-Yoga wird von sechs *cakren* gesprochen, die auf der vertikalen Achse der *sushumna* liegen und einem siebten, das über dem Scheitel liegt. *Nadis* und *cakren* werden mit dem grobstofflichen Nervensystem in Verbindung gebracht, wobei es sich nicht um objektiv nachweisbare Strukturen handelt.



Abbildung 5: Sieben Cakren und ihre Platzierung im Körper

¹³ Quelle von Inhalt und allen verwendeten Zitaten in diesem Unterkapitel: Vgl. Wolz-Gottwald 2006, S. 140-150

◆ Quellentexte des Hatha-Yoga und ihre historische Situierung

Die **Hathayogapradipika** (HYP) ist einer der vier wichtigsten erhaltenen Hatha-Yoga-Texte. Sie stammt aus der Blütezeit des Hatha-Yoga im 14./15. Jh. Mit ihr lag erstmals ein voll entwickeltes System des Hatha-Yoga vor. In vier Kapiteln wird dessen Methode beschrieben, vor allem in Form von Anleitung und Wirkung der Körper-, Reinigungs-, Atem-, Meditationsübungen sowie komplexeren Übungen. Ein Kapitel ist dem *samadhi* gewidmet. Verfasst wurde die HYP in Sanskrit von Swami Swatmarama, der ein Schüler der Gorakhnat-Schule der Nathas war.

Die HYP ist beeinflusst von den beiden älteren Texten: **Hatha-Yoga**, der heute verloren gilt, und **Gorakshashataka**, der noch erhalten ist. Diese Texten stammen von Gorakhnat (auch Goraksha oder Gorakshanatha genannt) eines Lehrers des shivaitischen Tantrismus, der als Begründer des Hatha-Yoga gilt und wahrscheinlich zw. 9. und 12. Jh. n. Chr. gelebt hat. Er soll sich auf den Lehrer Matsyendranath berufen haben, welcher wiederum in der Tradition Shivas stehen soll. Die jüngeren Hatha-Yoga-Texte heissen **Gheranda-Samhita** und **Shiva-Samhita** und wurden ihrerseits durch die HYP beeinflusst.

Da es über die Ursprünge des Hatha-Yoga – und insbesondere über die Autoren der Texte – wenig gesichertes Quellenmaterial gibt, verliert sich vieles im Mythos.¹⁴

✿ Aufbau und Inhalt der Hatha-Yoga Pradipika

In vier Kapiteln (389 Verse) wird die Methode des Hatha-Yoga beschrieben, vor allem in Form von Anleitung und Wirkung der oben genannten Übungen. Die Inhalte seien in Stichworten beschrieben:

Kapitel 1: asana: 67 Verse

☞ Sechs **Hindernisse** und sechs **Erfolgsfaktoren** für den Übungsweg werden genannt

☞ Zehn **yamas** und zehn **nyamas** (Wahrscheinlich später dazugefügt)

☞ Richtige **Reihenfolge** der Übung: 1. *asanas*, 2. *shatkarmān*, 3. *kumbhaka*, 4. *mudra*, 5. *nada*

☞ **15 asanas**:

Wirkung: Ruhe, Gesundheit und Leichtigkeit (Beweglichkeit) der Glieder:

Aufzählung: *svastikasana*, *gomukhasana*, *virasana*, *kurmasana*, *kukkutasana*, *uttanakurmasana*, *dhanurasana*, *matsyendrasana*, *pashcimottanasana*, *mayurasana*, *shavasana*, *siddhasana*, *padmasana*, *simhasana*, *bhadrāsana/goraksasana*

☞ **Nahrungs- und andere Vorschriften**: 1. Mässige Nahrung 2. Unpassende Speisen 3. Feuer, Frauen und Reisen vermeiden.

Kapitel 2: shatkarmān und pranayama: 78 Verse

☞ **nadishuddhi**: Die Übung, die meist als *nadishodanā* bezeichnet wird. Reinigung der *nadis*: v.a. *ida*, *pingala* und *sushumna*, damit man fähig wird, *prana* zurückzubehalten.

☞ **shatkarmān**: sechs Handlungen und Anweisungen und Aufzählung der sechs Reinigungsübungen: 1. *dhauti*, 2. *basti*, 3. *neti*, 4. *nauli*, 5. *trataka*, 6. *kapalabhati*

☞ **pranayama**: Acht Arten von *kumbhakas* sind beschrieben: 1. *suryabhedana*, 2. *ujjayi*, 3. *shitkari*, 4. *shitali*, 5. *bhastrika*, 6. *bhramari*, 7. *murccha*, 8. *plavini*

¹⁴ Vgl: Eliade 1985, S. 238 und 310

Kapitel 3: mudra und bandha: 130 Verse

☸ **mudra** Zehn sind beschreiben.

1. *maha- mudra* „Grosses Siegel“, 2. *maha-bandha* „Grosser Verschluss“, 3. *mahavedha-bandha* „Der grosse Durchdringer“, 4. *khecari- mudra* „sich im Luftraum bewegend“, 5. *uddiyana- bandha* „Hochflugsverschluss“ hochfliegen, auffliegen, 6. *mula-bandha* „Wurzelverschluss“, 7. *jalamdharabandha* „Halsverschluss“, 8. *viparitarani- mudra* „Umkehrhaltung“, 9. *vajroli- mudra*: zwei Arten: *sahajoli* und *amaroli*, 10. *shaktikalani- mudra*

Kapitel 4: samadhi: 114 Verse

☸ 16 Begriffe für den höchsten Zustand werden genannt: u. a.: *rajayoga* (hier nicht als marga gemeint: königlicher Yoga), *shunya-ashunya* (Leere-Nichtleere), *advaita* (Nicht-Zweiheit), *turiya* (Das Vierte; Der vierte Zustand), *jivanmukti* (Befreiung zu Lebzeiten und im Körper), *unmani* (Ekstase), *laya* (Auflösung)

☸ *prana* und *manas*: durch *prana* wird *manas* gebunden und durch *manas* wird *prana* gebunden. *prana* und *manas* müssen sterben, sonst gibt es keine Befreiung (*moksha*)

☸ *laya*: Vernichtung

☸ *nada*: Die Konzentration auf den inneren Ton.

☸ **Begriffserklärungen:**

pranayama oder kumbhaka: *Pranayama*: Kontrolle oder Ausdehnung des Atems. *Pranayama* besteht aus drei Teilen: 1. *recaka*: Einatmen, 2. *puraka*: Ausatmen 3. *kumbhaka*: Atemanhalten. *Pranayama* wird oft auch als *kumbhaka* benannt.

Ziel von *kumbhaka*: *Kundalini* wird geweckt. *Prana* wird zurückgehalten und somit der Tod aufgehalten. Man bekämpft damit die Todesangst.

asana: ursprünglich Sitz oder Sitzhaltung neu in der HYP alle 15 Körperhaltungen gemeint.

mudras: sind Feinstoffliche Übungen zur Energielenkung. Fortgeschrittene Körperübungen, die ursprünglich geheim gehalten wurden u.a. mit Elementen von *asana*, *bandha* und *pranayama*.

Wirkung: Krankheit und Tod zerstören. Die Übungen verleihen acht übernatürliche Kräfte: *siddhis*: Schweben, Gedanken lesen, an zwei Orten gleichzeitig sein...

Ziel: Mit Hilfe der *mudras* wird man Herr über die *kundalini*. Wenn sie erwacht werden alle Lotusse und *granthis* gelöst und man wird vom Tod befreit.

bandhas: Verschlüsse (von Bindung) bewusst herbeigeführte Muskelkontraktionen, um Energien an bestimmten punkte im Körper zu zentrieren.

nada: der innere Klang, entstand mit der Schöpfung.

Ziel: das Bewusstsein wird mittels Konzentration auf *nada* gebunden, gefesselt und vernichtet. Die Polarität löst sich auf.

◆ **Literatur**

Bräutigam 2007

Uwe Bräutigam. Tantrismus in: *Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende*. Petersberg: Verlag Via Nova: Berufsverband Deutscher Yogalehrer (Hrg.) 2007 (5.Aufl.)

Eliade 2004

Mircea Eliade. *Yoga- Unsterblichkeit und Freiheit*. Frankfurt a. M.: insel taschenbuch 3001, 2004, Erstpublikation: 1959

Huchzermeyer 2009

Wilfried Huchzermeyer. *Das Yoga-Lexikon*. Karlsruhe: Verlag W. Huchzermeyer 2009

Nayak 2001

Anand Nayak. *Die innere Welt des Tantra*. Freiburg im Breisgau: Herder Spektrum, 2001

Wolz-Gottwald 2006

Eckard Wolz-Gottwald. *Yoga-Philosophie-Atlas*. Petersberg: Verlag Via Nova, 2006 (2.Aufl.)

Zimmer 1994

Heinrich Zimmer. *Philosophie und Religion Indiens*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp Verlag, 1994 (8.Aufl.)

◆ **Bildnachweise**

Abbildung 1

Shiva und Shakti: www.yoga-shakti.ch, eingesehen am 25.11.2011

Abbildung 2

Ardhanarishvara: www.exoticindiaart.com, eingesehen am 4.3.2011

Abbildung 3

Kali auf Shiva: www.dollsofindia.com, eingesehen am 4.3.2011

Abbildung 4

yantra: www.thepathtooneness.org/meditation.htm, eingesehen am 17.12.2010

Abbildung 5

cakra: www.choirulmahdianto.blogspot.com, eingesehen am 4.3.2011