



Quellen: Hatha-Yoga-Pradipika

Bettina Mayer

Allgemeine Einführung

Die *Hatha-Yoga-Pradipika* ist eine Quellschrift über den Hatha-Yoga. Sie wird auch *Hatha-Pradipika* genannt.

Der Autor ist *Svatmarama*. Das Einzige, was von Svatomarama bekannt ist, weiß man aus der Strophe I, 4 seiner Schrift, der Hatha-Yoga-Pradipika, wo er seine Meister nennt, nämlich *Matsyendra* und *Goraksa*. Matsyendra war der Lehrer von Goraksa. Goraksa soll im 10. Jahrhundert nach Chr. gelebt haben und wird mitunter als der Begründer und Meister des Hatha-Yoga bezeichnet. Von Goraksas Schriften gelten vor allem das *Goraksa-Shataka* und die *Siddha-Siddhanta-Paddhati* als bedeutend. (Tietke, S. 213 u. 217.)

Hinsichtlich ihrer Sprachform und ihres Gedankengutes ist die *Hatha-Yoga-Pradipika* um 1400 nach Chr. entstanden. Die Sprache ist sachlich und konzentriert sich auf technische Hinweise und die genaue Beschreibung der Sachverhalte. Im Gegensatz dazu stehen die kunstvollen Verse der *Veden*, die schwingvolle Sprache der *Upanishaden*, die meisterhafte Abstraktion der *Yoga-Sutra* und die glutvolle Poesie der *Bhagavadgita*. (Weiß, S. 194.)

Der Inhalt der *Hatha-Yoga-Pradipika* setzt sich aus Anweisungen und Ansichten von älteren Schriften zusammen, die Svatomarama mitunter wörtlich zitiert. (Tietke, S. 206.)

Von der *Hatha-Yoga-Pradipika* gibt es verschiedene Buchausgaben, in welchen die Kapitel zwischen vier und zehn wie auch die Verse zwischen 389 und 1553 variieren. Vorwiegend wird die Hatha-Yoga-Pradipika jedoch in vier Kapitel eingeteilt. Im ersten Kapitel werden vor allem die Körperhaltungen, die *Asana* vorgestellt. Im Vergleich mit dem Yoga-Sutra des Patanjali behandelt Svatomarama hier die dritte Stufe des achtstufigen Pfades des Patanjali.

Im zweiten Kapitel geht er auf *Pranayama*, also auf die Kontrolle des Atems ein. Dies entspricht der vierten Stufe des achtstufigen Pfades von Patanjali.

Das dritte Kapitel beschäftigt sich mit den *Mudras*. Hiermit sind fortgeschrittene Körperübungen gemeint, die Elemente von Asana, Pranayama oder Bandha enthalten. (Huchzermeyer, S. 117.) Zehn dieser Mudras werden vorgestellt und beschrieben. Dieses Kapitel behandelt also Übungen der dritten und vierten Stufe im achtstufigen Pfad des Patanjali. Somit beschäftigen sich die ersten drei Kapitel der Hatha-Yoga-Pradipika mit dem *Hatha-Yoga*.

Im vierten Kapitel behandelt Svatomarama den *Raja-Yoga*. Der Autor sieht den Hatha-Yoga als Grundlage und Vorstufe des Raja-Yoga an. Mehrmals drückt er dies in der Hatha-Yoga-Pradipika aus. So sagt er im zweiten Kapitel in Vers II, 76: „Vollendung im Raja-Yoga verlangt Hatha-Yoga-Übung; umgekehrt gilt das gleiche. Deshalb sind beide zu üben!“ und am Ende des dritten Kapitels in Vers III, 126: „Asanas, Kumbhakas, Mudras, sind ohne Raja-Yoga nichts.“ In den Versen IV, 79 und IV 103 des vierten Kapitels meint er: „Es gibt viele Hatha-Yogins, die Raja-Yoga nicht kennen. Ich betrachte sie als Yogis, die sich ohne Lohn anstrengen.“ und „Die Mittel des Hatha-Yoga, des Laya-Yoga bereiten den Raja-Yoga nur vor: Durch ihn wird der Tod besiegt.“ Der Raja-Yoga entspricht den letzten drei Stufen des achtstufigen Pfades von Patanjali in dem Yoga-Sutra, welche *Dharana*, *Dhyana* und *Samadhi* sind. (Weiß, S. 239, 277, 301 u. 307.)

Zur *Hatha-Yoga-Pradipika* sind zwei **Kommentare** verfasst worden, einmal von Brahmananda: „The Hathayogapradipika of Svatomarama, Madras 1972“ und von Swami Vishnu-devananda in dem Buch „Svatomarama, Hatha Yoga Pradipika. München: Sivananda Yoga Vedanta Zentrum 1987.“

*Schlanker Leib, ruhiges Gesicht,
Hören der inneren Töne,
ganz klare Augen, Gesundheit,
Beherrschung des Materiellen,
innres Feuer, reine Nadis:
So zeigt sich der Hatha-Yoga.*

(Hatha-Yoga Pradipika, II, 78)

*Asanas, Kumbhakas, Mudras,
sind ohne Raja-Yoga nichts.
Auch die Nacht glänzt nur durch den
Mond,
Erde und Schmuck durch den König.*

(Hatha-Yoga Pradipika III, 126)



Die *Hatha-Yoga-Pradipika* zählt zusammen mit der *Gheranda-Smahita* (17. Jahrhundert) und der *Shiva-Samhita* (17. oder 18. Jahrhundert oder vor 1500) zu jenen Schriften, in welchen hauptsächlich der Hatha-Yoga erläutert wird.

Begriffe

Der Begriff *Hatha* bedeutet in Sanskrit *Kraft, Ausdauer, Energie*, aber auch *Zwang, Gewalt, Notwendigkeit* oder *Unumgänglichkeit*.

Hatha-Yoga wird mit *Körper-Yoga* übersetzt. (Weiß, S. 358, Feuerabendt, S. 388.) Ziel des Hatha-Yoga-Übens ist ein blockadefreies Fließen der Energie im Körper, was zu einem vollkommenen Energieausgleich im Körper führt.

Hahta-Yoga ist somit der Gottgang oder die Philosophie für das Unumgängliche, nämlich meinen Körper, dem ich nicht entgehen kann.

Dipika meint in Sanskrit *Lampe* oder *Leuchte*. Die Vorsilbe *pra-* wird mit *auf* übersetzt. *Hatha-Yoga-Pradipika* heißt somit *Leuchte auf Hatha-Yoga*. (Walter, Titel. u. Weiß, S. 194.)

Literatur:

Sigmund Feuerabendt, Die Macht des Yoga. Unermessliche Kräfte der Seele. Erfahrungen aus Jahrtausenden für Jahrtausende, München 1990.

Wilfried Huchzermeyer, Das Yoga-Wörterbuch. Sanskrit-Begriffe – Übungsstile - Biographien, Karlsruhe 1006.

Mathias Tietke, Der Stammbaum des Yoga. 5000 Jahre Yoga – Tradition und Moderne, Stuttgart 2007.

Hermann Walter, Svatmarama's Hathayogapradipika (Die Leuchte des Hathayoga), Hildesheim/ Zürich/ New York 1984.

Hartmut Weiss, Quellen des Yoga. Klassische Texte der Körper- und Geistesschulung, Bern/ München/ Wien 1986.

Verse aus:

Weiss, Quellen des Yoga, S. 239, S. 277 u. S. 311.

*Solange der Prana noch nicht
durch die Mitte zum Scheitel fließt,
solange beim Atem-Halten
der Nada noch nicht ertönt,
solange in der Meditation
das Selbst nicht im Brahman aufgeht,
so lange spricht man nur von Wissen,
schwelgt nur in eitlen Geschwätz.*

(Hatha-Yoga Pradipika IV, 114)



Klesbrunnen, Christoph Candra Mayer, 2001

Aufgabe 1: Welche indischen Schriften behandeln außer der Hatha-Yoga-Pradipika insbesondere den Hatha-Yoga?

Aufgabe 2: Wer sind die Meister von Svatmarama und woher sind diese uns bekannt?

Aufgabe 3: Vergleichen Sie den Aufbau der Hatha-Yoga-Pradipika mit der Yoga-Sutra.