

# Hatha Yoga séð með augum sögunnar

Framhaldsnám fyrir jógakennara á vegum Amarayoga

## Hvaðan kemur hatha yoga?

Svakalega hraðsoðin byrjun...

2600-1900 fyrir okkar tímatal: Indusdalsmenningin. Það er mjög freistandi að reyna að tengja jóga alla leið hingað, en það hefur ekki tekist þannig að mark verði tekið á. Það hefur fundist innsigli með manni í setstöðu sem gæti verið lóthusstaðan, en það hefur líka fundist víkingaskip með samskonar manni í stafni. Svo það má finna þennan jógamann, eða Shiva, víða um heim og á allskonar tímum.

1500-1200 fyrir okkar tímatal: Rig Veda. Í Rig Veda er ekkert að finna um jóga, en það er þar kafli um hinn síðhærða *keshin*, sem bjó í útjaðri samfélagsins og gekk um í lörfum. Hann er einnig kallaður *muni*, og gæti vel verið fyrirrennari þeirra sem síðar mótuðu hugmyndafræði Upanishad.

500-200 fyrir okkar tímatal: Þetta tímabil hefur verið kallað siðbreyting meinlætelifnaðar, og lýsir tímabilinu áður en tímabil sem er kallað klassískur hindúismi (200-1100) rann upp. Þetta er tími Upanishad. Hér voru trúarathafnir Vedanna (sem voru orðnar mjög fastar í sessi eftir tíma Brahmana ritanna – sem voru viðbætur við elstu Vedurnar) færðar inn á við. Það er ekki á hreinu hverjir hófu þessar umbreytingar, hvort það voru brahminar sem voru meinlætamenn, eða andstæðingar þeirra, shramanar, sem höfnuðu heilagleika Vedanna. En við vitum að á endanum varð þessi hugmyndafræði viðurkennd meðal, að minnsta kosti hluta, brahminanna. Það sem við sjáum gerast er að trúarbrögðin færast frá því að snúast um betra líf hér á jörðinni núna, yfir í að snúast um betra líf í öðrum heimi, eftir þetta líf, það er að segja að trúarbrögðin verða útópísk. Meta-vísindi fá brautargengi, hugmyndir um heiminn sem ekki hægt að sanna, eins og orkulíkaminn, endurholdgun og fleira, koma fram. Almennt séð var samþykkt að allt væri andinn eini, það er að Brahman sé það sama og Atman, en með tímanum, þegar við færumst nær klassískum hindúisma, verður hugmyndin um persónulegan guð meira og meira

ríkjandi. Á þessum tíma merkir jóga aðferð til að umbreyta persónuleikanum, hreinsa hann og losa hann við hluti eins og hatur og eigingirni, og gera hann opinn og móttækilegan fyrir alls konar yfirnáttúrulegum hæfileikum og frelsi. Ástundunin er hugleiðsla. Trúarbrögð voru ekki hluti af jóga, jóga var aðferð sem var óháð trúarbrögðum. Búddistar stunduðu jóga, Jainar stunduðu jóga og svo brahminarnir eins og sést á sútrum Patanjalís.

Í kringum árið 500 förum við að sjá heimildir um meinlætamennina, bæði þá sem fylgdu Vedunum eins og Patanjali og hina sem fylgdu Töntrunum. Þeir sem fylgdu Töntrunum voru að öllum líkindum komnir frá *keshin*, hinum síðhærðu einsetumönnum, *muni*, sem eru nefndir í Rig Veda og fylgdu guðinum Rudra, sem var á skjön við alla hina. Rudra varð að Shiva með tímanum. Það eru þessir hópar sem hatha yoga þróaðist út frá. Við höfum þarna þessa tvo hópa, sem svo skiptust niður í alls konar undirhópa. Hatha Yoga Pradipika er ekki skrifuð fyrr en um 1450, svo þarna líða 1000 ár á milli og margt hefur breyst. Þetta tímabil, 500-1300, er oft kallað tímabil Shiva.

Þarna á fyrstu öldum okkar tímatafs, var veduhefðin ekki eingöngu gagnrýnd af shramönnum sem afneituðu öllum þessu skylduhefðum, heldur var hún einnig gagnrýnd af hópum sem fóru algjörlega í hina áttina og aðhylltust einnþá fleiri og flóknari hefðir en brahminarnir. Ritin sem geyma þessar nýju hefðir heita töntrur. Tantra þýðir aðferð. Svo töntrurnar eru bækur um aðferðir. Tantrikarnir höfnuðu



alls ekki aðferðunum sem Vedurnar kenndu, þeir litu bara þannig á að þær væru ekki nóg, og að töntrurnar bæru meiri visku og væru þar af leiðandi æðri. Upphaflega stunduðu fylgjendur Shiva sína hugleiðslu á líkbrennslustöðunum, þetta voru hópar eins og Kapalíkar, Kalamukhar og Pashupatar. Sumir fóru að snúa séð að gyðjunum sem fylgdu hinum mismunandi útgáfum (eða kannski mismunandi skapi) af Shiva. Þá er talað um *shaktisma*, þar sem gyðjurnar eru *shakti*, birtingarmynd orkunnar í efnisheiminum. Þegar, yfir þessi 1000 ár, ástundun þessara hópa, í það minnsta sumra þeirra, var færð frá því sem er kallað „vinstri handar“ yfir í það sem er kallað „hægri handar, varð til mjög flókið kerfi af sjónmyndunaræfingum þar sem allur

hímingeymurinn fær tilvist innan hryggsúlu einstaklingsins á mjög hugmyndaríkan hátt. Við erum komin með kerfi sem við þekkjum sem fíngerða líkamann, orkurásir og kundalini.

Einhvern tíma upp úr árinu 1000, sem talað er um sem blómaskeið tantra, runnu þessar tvær hefðir saman, annars vegar hefð meinlætamannanna sem fyldu vedískum hefðum og hins vegar hefð meinlætamannanna sem fylgdu tantrískum hefðum, og úr varð það sem við þekkjum sem hatha yoga. Við megum ekki hugsa um þessa miðaldahefð eins og það sem við í dag köllum hatha yoga, þarna er tvennt mjög ólíkt á ferðinni. Sumir kalla það sem við köllum hatha yoga í dag *neo hatha*, og það er góð hugmynd.

## uppljómun líkamans – upphaf hatha yoga

### Matsyendra og Goraksha

Hefð hindúa tengir tilkomu hatha yoga við Goraksha Natha (Hindi: Gorakhnath) og kennara hans, Matsyendra Natha. Þeir voru báðir fæddir í Bengal. Í bók sinni, *Tantra-Aloka*, heilsar Abhinava Gupta Matsyendra sem kennara sínum, sem þýðir að sá síðarnefndi hlýtur að hafa verið uppi fyrir miðja tíundu öld. Matsyendra var aðal boðari, ef ekki hönnuður, þess sem er kallað nathismi. En Shiva sjálfur er álitinn sá sem stofnaði natha línuna og er ákallaður Adinatha eða „Fyrsti Meistarinn.“ Orðið natha þýðir einfaldlega „meistari“ og á við um jóga sem hefur hlotið bæði frelsi (mukti) og yfirnáttúrulega krafta. Þannig nathar eru álitnir ódauðlegar verur sem halda til á Himalaya svæðinu. Matsyendra sjálfur er heiðraður sem verndarguð Kathmandu, í formi Shveta Matsyendra („Hvíti Matsyendra“), og er innri andi hans talinn vera bodhisattva Avalokishvara. Þeir sem fylgja þessum meisturum, sérstaklega Goraksha, eru þekktir sem nathar, og er nathismi viðurkenndur sem ein af uppistöðum nútíma tantrisma. En við skoðum það betur síðar.

Matsyendra („Meistari fiskanna,“ frá matsya „fiskur“ og indra „meistari“) er einnig þekktur sem Mina, sem hefur sömu merkingu. Nafnið getur líka vísað til starfsins, að hann hafi verið veiðimaður. Samkvæmt einni þjóðsögu, var það Matsyendra sem fann ritbálk kaulanna (kula-agama, skrifað kulagama) í stórum fiski sem hafði gleypt hann. Þessi saga er skráð í *Kaula-Jnana-Nirnaya* („Staðfesting á þekkingu Kaula“), frá elleftu öld. *Kaula-Jnana-Nirnaya* er elsta

heimild okkar um kaulisma. Sumir fræðimenn sjá nafnið Matsyendra táknrænt og halda því fram að það gefi til kynna andlegan þroska en þurfi ekkert að hafa að gera með búsetu eða starf. Sumir vilja meina að sá sem ber titilinn matsyendra hafi náð valdi á andardrættinum og huganum með notkun khecari-mudra, einum mikilvægasta lás hatha yoga.



Hér eru tvær myndir af Matsyendra. Samkvæmt sumum sögnum var hann gleypur af risa fiski og nam fræðin meðan hann dvaldi í maga fisksins og hlustaði á Shiva kenna spúsu sinni fræðin, á hafsbotni, eina staðnum þar sem þau fundu frið frá forvitnum eyrum. Svo hér er mynd af því þegar Matsyendra stígur upp úr fisknum.

Á seinni myndinni er Matsyendra svo sestur í sína uppáhalds setstöðu: Matsyendrasana.

### Matsyendra

Matsyendra er þekktur meðal tibeta sem Jowo Dzamling Karmo („Hvíti meistari heimsins“), einn fjögurra mikilla bræðra sem eru sagðir hafa verið uppi á sjöundu öld. Hann er sérstaklega tengdur við kaula grein siddha hreyfingarinnar. Hann er mögulega stofnandi Yogini-Kaula greinarinnar innan þeirrar hreyfingar. Bókstaflega þýðir kula „hópur“, eða „fjöldi“ en einnig „fjölskylda“ og „heimili.“ Þannig vekur orðið bæði tilfinningu aðgreiningar og öryggis. Það er mikilvægt í sambandi við slöngukraftinn þar sem kundalini er bæði uppspretta fjölbreytileika heimsins og hins endanlega öryggis jógans sem þekkir leyndarmál hópsins (kula). Í þessum hópi er Shiva oft kallaður akula – sem merkir að vera ekki fastur í einum hóp, heldur kemst framhjá, eða yfir, ræður við breytileikann.

Sumir listar yfir kennara nefna Matsyendra og Mina sem sitthvorn einstaklinginn, sem er möguleiki þó það sé ekki líklegt. Aðrar heimildir vilja meina að hann sé sá sami og Luipa, sem

Tíbetar álíta að sé klárlega annar einstaklingur. Sagnir um Luipa (þetta tíbetska nafn merkir „fisk-innyfla-æta“) finnast víða á norður-Indlandi. Sögurnar lýsa honum sem jóga sem finnst gott að borða innyfli fiska. Talið er að Luipa hafi skrifað bók í samvinnu við búddískan fræðimann Dipamkara Shrijnana (Atisha), sem fæddist árið 980.

Í tíbetsku sögunum má finna eftirfarandi frásögn um Mina Natha, sem er líklega sá sami og Mathsyendra:

Veiðimaðurinn eyddi mestum tíma sínum í litla bátnum úti í Bengalflóa. Dag einn náði hann risastórum fisk sem togaði svo fast í línuna að Mina var dreginn utanborðs. Eins og Jónas í hvalnum í Biblíunni endaði Mina í maga þessa risa fisks.

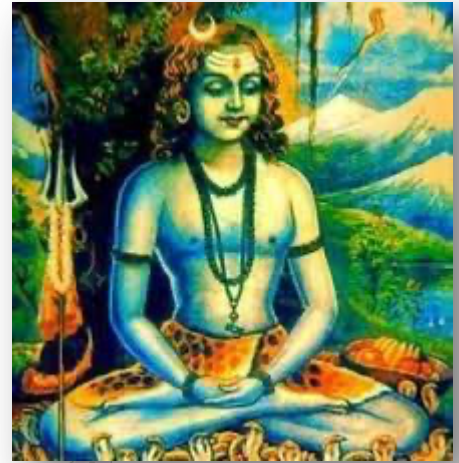
Það vildi svo til að á sama tíma var meistari Shiva að kenna konu sinni, Umu, leyndardóma sem hann hafði hingað til haldið með sjálfum sér. Hún hafði skapað umhverfi á hafsbotni þar sem enginn gat heyrt samtal þeirra. Margir fiskar drógust að þessari uppljómuðu vistarveru, þar á meðal fiskurinn sem geymdi Mina í maga sér. Þannig gerðist það að veiðimaðurinn okkar gat heyrt kennslu Shiva án þess að sjást. Það kom að því að Gyðjan sofnaði. Þegar Shiva spurði: „Ertu að hlusta?“ kom skýrt svar: „Já!“ úr maga fisksins. Shiva notaði þriðja augað til að sjá í gegnum hold fisksins og sá þá Mina í maga hans. Hann uppveðraðist allur við þessa uppgötvun og sagði: „Núna sé ég hver er raunverulegur nemi minn.“ Hann snéri sér að sofandi eiginkonunni og sagði: „Ég mun vígja hann frekar en þig.“

Mina tók glaður við vígslunni og hélt svo áfram náminu næstu tólf árin – allan tímann í maga fisksins – og lagði sig allan fram við að skilja hin esóterísku fræði gefin honum af Shiva sjálfum. Eftir þetta tólf ára tímabil var annar veiðimaður á ferðinni sem náði fisknum stóra, skar hann á hol og út poppaði Mina, uppljómaður meistari.

Aðal nemandi Minas, eða Matsyendras, er sagður hafa verið Goraksha. Sagan segir að bændakona hafi eitt sinn grátbeðið Shiva til að gefa sér son. Snertur af bænum hennar gaf hinn mikli guð henni heilaga töfraösku að borða. Þessi aska átti að tryggja það að hún yrði ófrísk. Í heimsku sinni kastaði konan þessari ómetanlegu gjöf í fjóshauginn. Tólf árum síðar vildi svo til að Matsyendra heyrði samtal Shiva og konu hans Parvati um þetta mál. Matsyendra vildi fá að sjá soninn sem Shiva hafði gefið konunni svo hann fór að finna hana. Konan viðurkenndi vandræðalega að hún hefði kastað öskunni. Meistari Matsyendra bað hana þá að leita í fjóshaugnum og hvað fann hún! Þarna var tólf ára gamall drengur sem hún gaf nafnið Goraksha („Verndari kúanna“).

## Goraksha

Matsyendra tók Goraksha að sér sem nema sinn og fljótt varð neminn frægari en kennarinn. Í sumum sögum er sagt að Goraksha hafi notað hinn mikla mátt sinn kennara sínum í hag. Þannig segir ein saga frá því þegar Matsyendra fór í heimsókn til Sri Lanka og féll þar alveg fyrir drottningunni. Hún bauð honum að dvelja með henni í höllinni og fyrr en varði var Matsyendra alveg orðinn fjötraður við hallarlífið. Þegar Goraksha heyrði hvernig komið var fyrir kennara hans fór hann strax af stað til að bjarga honum. Goraksha tók sér gerfi konu svo hann kæmist inn í kvennabúr konungsins. Sem betur fer náði Goraksha að tala um fyrir kennara sínum og Matsyendra snéri til baka til Indlands ásamt sonum sínum, Parasnath og Nimnath.



Önnur saga segir okkur að seinna hafi Goraksha drepíð syni Matsyendras, en endurlífgað þá svo. Allar þessar sögur hafa auðvitað mikla táknræna merkingu. Til dæmis má túlka morðið á sonunum tveimur sem hina jógísku leið til að ná lífsorkunni frá ida- og pingala-nadi, rásunum sitthvorum megin við sushumna-nadi, og safna henni við rótarbotninn þaðan sem hin uppvakta kundalini rís upp til hvirfilsins.

Goraksha er minnst sem mikils kraftaverkameistara. Hann var greinilega uppljómaður jógi með mikla persónutöfra og hann náði miklum vinsældum meðal fólksins. Þó segja flestar heimildir að hann hafi komið af lágum stéttum. Þær segja líka að hann hafi snemma hafið einsetulíf og hafi alla tíð verið skýrlífur. Hann var víst mjög myndarlegur og hann ferðaðist víða um Indland. Kabir, sem talaði almennt ekki svo vel um jógana í kringum sig, upphafði Goraksha, Bhartrihari og Gopicandra sem meistara sem hefðu fundið tengsl við Almættið. Hann sagðist einnig vera í þakkarskuld við þá fyrir að hafa kennt fræðin um orkustöðvarnar sex (cakra) og um jóga hljóðsins (shabda-yoga).

Oft er sagt að Goraksha eigi einn heiðurinn af hatha yoga, þó margt af því sem hann kenndi hafi verið þekkt fyrir hans tíma. Einnig er sagt að Goraksha hafi stofnað Kanphana („Klofið eyra“) reglu nathanna. Þessi regla fékk þetta nafn vegna þess að meðlimirnir klufu eyrnasnepla sína með stórum hringum sem kallaðir voru mudra eða darshana. Sumir meðlimirnir héldu því fram

að þessi aðgerð hafi haft áhrif á mikilvæga rás (nadi) lífsorkunnar við eyrað og hafi auðveldað þeim að öðlast ákveðna yfirnáttúrulega hæfileika.

Kanphata reglan, eða Nath Sampradaya (meðlimir hennar voru oft kallaðir djógar – jógis á ensku) er dreifð um allt Indland. Innan hennar finnast einsetumenn en einnig klausturshópar og jafnvel litlir hópar af giftum körlum og konum. Í manntali Indlands árið 1901 kemur fram að þar voru 45,463 nathar, næstum helmingur þeirra eru konur. Þeir höfðu almennt lágan virðingarsess og George Weston Briggs segir frá því að þau

*„búa til heillagripi fyrir sig sjálf og sum selja þá öðrum. Þau fara með töfrapulur, lesa í lófa og djöggla. Þau spá fyrir fólki og túlka drauma. Þau selja verndargripi úr ull til að vernda börn frá illa auganu og þau þykjast lækna sjúkdóma, mumla töfrapulur yfir sjúklingum, stunda lækningar og kveða burtu illa anda. Einnig selja þau lyf.“*

Þessi mynd sem Briggs dregur upp, ásamt fleirum, gefur í skyn að reglan sem Goraksha setti á laggirnar hafi verið dalandi og margir meðlimir hennar fyrirlitnir. Þeir hafi vakið ótta vegna mögulegrar eða raunverulegrar getu til að galdra og kasta álögum á fólk. En svo eru aðrir sem halda áfram að kenna þorpsbúum andleg og veraldleg fræði, eins og meðlimir Bhartri Natha línunnar. Þeir skemmta fólki og fræða með tónlist og söng. Leiðin upp í gegnum sjálfið getur legið í gegnum líkamann, en við skulum fara varlega því þarna getur leynst fall í gegnum sjálfselskuna. Ef við förum varlega getur falsslaus andleg leit farið fram í gegnum svona líkamsmiðaðar leiðir og það á einnig við um hatha yoga.

*amara*  
*Siddha hreyfingin*  
*YOGA*

Merking orðsins siddha er „afreksmaður“ eða „hinn fullkomni“ og vísar í að tiltekinn tantríki hafi náð uppljómun og hafi einnig hlotið ýmsa yfirnáttúrulega hæfileika (siddhi). Suður-indverski meistarinn Tirumular skilgreindi siddha, eða cittar á máli Tamíla, sem einhvern sem hefði náð skilningi á yfirsíkvitslega Ljósinu og Orkunni (shakti) gegnum tantríska eða jógíska alsælu.

Siddhinn er andlegur alkemisti sem hefur stjórn á efninu og getur umbreytt því óhreina, eða líkómnuðum manni, yfir í hreint gull, eða ódauðlegan anda. Hann er einnig sagður geta breytt efni bókstaflega. Jógíska aðferð þessarar tantrísku leiðar, er þekkt sem kaya-sadhana eða „líkamsrækt.“ Þetta var vagga hatha yoga.

Mikilvægustu hópar Siddha hreyfingarinnar voru natharnir og maheshvararnir. Hinir fyrrnefndu bjuggu í norðrinu, sérstaklega í Bengal. Hinir síðarnefndu bjuggu í suðrinu. Búddísku töntrurnar



tala um samsafn áttatíu og fjögurra mikilla meistara, eða maha-siddha, sem margir eru enn þann dag í dag álitnir hálfguðir. Þeir voru aðallega af lágum stéttum, sveitafólk sem hafði ekki mikinn áhuga á menntun, en þó var að finna á meðal þeirra hástéttarfolk og mikla menntamenn. Tíbetsku heimildirnar, sem byggja á verkum á sanskrit sem eru horfin í dag, láta okkur í té búa af æfisögum þessara meistara. Þó að meiri hluti þessa efnis séu hreinar þjóðsögur, er rík ástæða til að ætla að einstaklingarnir á bak við þessar sögur hafi

raunverulega verið til. Sumir þeirra hafa meira að segja skilið eftir sig ritverk og mystísk ljóð.

Samkvæmt tibetsku hefðunum var allra mesti meistarinn Luipa, sem sumir fræðimenn hafa þekkt sem Matsyendra Natha, hinn fræga kennara hins ennþá frægari Goraksha Natha. Það eru til endalaust margar sögur af töfrum og andlegri getu þessara tveggja meistara. Annar merkilegur siddhi var búddistinn Nagarjuna, kennari Tilopa, sem vígði Naropa, kennara Marpa, sem kenndi hinu fræga jóga-skáldi Milarepa. Mörg nöfn sem eru þekkt meðal hindúa leynast einnig á Tíbetska listanum yfir maha-siddhana.

Hefð tamíllanna í suður-Indlandi geymir átján siddha. Sumir þeirra eru af kínversku og singhalísku bergi brotnir og einn er sagður hafa komið frá Egyptalandi. Talan átján er táknað og merkir, alveg eins og talan áttatíu og fjórir í norður-Indlandi, eitthvað sem er fullmótað. Meðal siddhanna í suðrinu eru það aðallega Akkattiyar (Sanskrit: Agastya), Tirumular, Civavakkiyar og Bhogar sem hafa yfirtekið hugmyndaflug fólksins.

En förum núna aðeins aftur á bak í tíma og skoðum söguna.

## Meinlætalífnaður

Indland er það land í heiminum þar sem flestir meinlætamenn búa. Meinlætalífnaður er það kallað þegar menn snúa sér frá gæðum heimsins og einbeita sér að andlegum málum eingöngu. Þeir hafna svo til öllum veraldlegum eigum, eiga jafnvel eingöngu klút sem hylur mestu nektina, göngustaf, og skál til að betla í. Innan þessa hóps má svo finna margskonar trúarbrögð og mismunandi heimspeki. Við eigum auðvitað miklu frekar að tala um hópa en hóp. Margir hópar fylgja hefðum sem hafa geymst mjög lengi í munnmælum og berast áfram mann fram af manni. Þessir menn eru áberandi á Indlandi og viðurkenndir þegar, með stór hlutverk í trúarlífi indverja. Þeir eru kallaðir sadhuar, samnyasar, jógar, eða babar. Þó meinlætalífnaður komi flestum vesturlandabúum spáskt fyrir sjónir, finnast álíka hefðir út um allan heim.



Meinlætalífnaður felur í sér harðan og einfaldan lífsstíl. Margir lifa í einangrun og framkvæma jafnvel hluti sem gera líkamanum allt annað en gott. Þeir stunda oft það sem er kallað tapas, að reyna mjög á líkamann til að sanna yfirburði andans. Þeir gætu ákveðið að standa á einum fæti klukkutímum saman, gætu haldið öðrum handleggnum uppréttum alltaf, þannig að hann á endanum visnar, gætu valið að standa alltaf og setjast aldrei, eða þeir gætu ástundað hluti tímabundið, eins og að sitja innan um fimm elda og hugleiða yfir heitasta tíma dagsins á heitasta tíma ársins. Með þessu vilja þeir ná að losna frá veraldlegum löngunum sem halda mannum föstum við jarðlífið. Þeir höfðu (og hafa) engan áhuga á fjölskyldulífi eða öðru sem flestum þykir eðlilegur tilgangur lífsins.

Það voru þessir meinlætamenn sem áttu stærstan þátt í að breyta vedískum hefðum á Indlandi. Frægastir eru Búdda og Mahavira (stofnandi jainisma). Við vitum ekki hvernig það kom til að menn tóku upp á að draga sig svona frá samfélaginu, en höfum þó fyrstu mögulegu vísbendingarnar frá vratya hópunum sem nefndir eru í gömlu Veda ritunum. Ein ástæða þess að við vitum svona lítið er eflaust þessi áhersla þeirra á að halda fræðunum í munnlegri hefð. Við höfum enga gamla texta sem fjalla um hugmyndirnar þeirra. Það voru líklega aðrir en þeir sem ástunduðu sem tóku að sér að skrifa. Það eru margir sem telja til dæmis að svipað eigi við um Patanjali (hafi hann verið til), að hann hafi ekki sjálfur stundað jóga, heldur skrifað um jóga sem utanaðkomandi fræðimaður. Ekki skal tekin afstaða til þess her. En líklega fylgdu engir Sútrunum hans fyrr en núna eftir að jóga var tekið upp af nútímamönnum. Þetta neikvæða viðhorf gagnvart því að rita hugmyndafræðina niður kemur skýrt fram í Hatha Yoga Pradipika (hér eftir kallað HYP), sem segir að jóga sé fyrst og fremst ástundun en ekki hugmyndafræði eða heimspeki. Þetta er algjörlega rétt í dag, þar sem samtal manna snýst aðallega um það hvernig þeir ástunda, en fáir hugsa mikið um hugmyndafræðina. Þá á ég bæði við nathana á Indlandi og þá sem mæta í jóгатíma á vesturlöndum til að teygja á líkamanum. Enn í dag eru ekki til rit fyrir marga hópa meinlætamanna en við sjáum hefðirnar lifa áfram gegnum munnmælin.



Það finnast samt margar hefðir meinlætamanna og jóga, bæði hefðbundnir (orthodox, samþykktir af vedískum brahminum) og óhefðbundnir, og það eru margar mismunandi hugmyndir um hvernig maður afneitar heimsins gæðum og hvernig maður á að framkvæma athafnirnar. Það er mikilvægt í okkar samhengi, að átta sig á því að í HYP finnum við tvær mjög ólíkar hugmyndir ættaðar frá tveimur mjög ólíkum hefðum, en samt getum við ekki sagt að sömu jógarnir geti ekki aðhyllst báðar. Raunveruleikinn er flóknari en flokkunarkerfið okkar vill hafa hann. Vegna þessa sjáum við oft hugmyndir sem stangast á innan sömu hópa og rita. HYP er gott dæmi um þetta. Við skulum skoða þessa tvær hefðir sem hatha yoga óx upp úr.

## Meinlætahefðin

Fyrst skulum við aðeins skoða meinlætahefðina, sem er sú hefð sem er lang líklegasti grunnurinn fyrir hatha yoga hefðina. Þetta er hefð sem er líklega meira en 2000 ára gömul, en eins og fyrr kom fram, eigum við engar skriflegar heimildir um hana. Ekkert hefur verið skrifað um þessar hefðir fyrr en upp úr árinu 1000. Fram að þeim tíma höfum við eingöngu rit frá öðrum hefðum sem minnst við og við á meinlætaliðnað annarra.

En þó að við vitum ekki upphaf þessara hefða höfum við samt vísbendingar jafnvel alveg frá Vedunum sjálfum. Sumir þessara meinlætamanna voru kallaðir muni(ar), sem merkir „hinir þöglu“ og höfðu svarið þagnarejð. Þeir eru fulltrúar hefðar sem var esóterísk og þeir tilbáðu guðinn Rudra (hinn hræðilega utangarðs guð Vedanna) sem er álitinn forveri Shiva. Hann var álitinn hættulegur og oft tilbeðinn með það að markmiði að halda honum góðum. Við höfum einnig ábendingar um meinlætamenn í Mahabharata (ca 200 CE) og Ramayana (c. 200 ce). Þessir meinlætamenn voru skírlífir. Skoðum betur þennan hóp sem er talað um í Vedunum sem útlaga, eða Vratyas.



Útlagarnir virðast upphaflega hafa verið samtök manna sem á tíma Kuru-Pancala voru ógiftir ungir menn sem fóru í ránsferðir. Þeir rændu nautgripum og stóðu í erjum við nágrannana. Þeir virðast einnig hafa haft hlutverk við trúarathafnir. Þá virðast þeir hafa verið með athafnir í

skóginum í fjarlægð frá, en fyrir hönd, þorpsbúa. Mögulega urðu allir ungir menn útlagar um tíma og sumir, sem einhverra hluta vegna voru óhæfir til að ganga hefðbundna leið, urðu útlagar til frambúðar. Kannski voru það yngri synir sem erfðu ekki býli o.s.frv. Útlagarnir voru horfnir í þessari mynd fyrir tíma Búddha en eru líklega fyrirmynd shramana hreyfinganna. Orðið vratya breytti um merkingu og þýddi á tímum Búddha „lágstétt“ eða annað ófínt.

Þetta forna bandalag er kannski það dularfyllsta af þessum fornu bandalögum. Upplýsingarnar sem við fáum um þá úr indverskum ritum eru ruglandi og oft mótsagnakenndar og það lítur út fyrir að vedískur rétttrúnaður hafi reynt að bæla niður arfleifð þeirra. Kannski vegna þessa hafa sagnfræðingar forðast að snerta á þessu málefni. „Útlagarnir“ eru mikilvægir í okkar samhengi vegna þess að þeir eru með þeim fyrstu, ef ekki þeir allra fyrstu, sem komu fram með jógatengdar hugmyndir og höfðu mikil áhrif á framgang jóga.

Mikilvægasti textinn um þessa hópa er Vratya-Kanda (15. Bók) í Atharva Veda. Því miður eru flestir sálmarnir óskiljanlegir. Það er samt hægt að tengja punktana saman og mynda heild sem gefur okkur talsverða vitneskju um þetta fólk. „Útlagarnir“ voru einn þessara hópa sem tilheyrðu ekki rétttrúnaðarkjarna vedísku samfélags heldur áttu sínar eigin hefðir og gildi. Þeir flökkðu um landið, að mestu í norð-austur Indlandi, í hópum (vrata) tengdir saman með eiði (vratya.) Sumir virðast hafa verið einir á ferð og voru þá kallaðir eka-vratyas. Eka þýðir einn.

Vratyarnir voru sérfræðingar í göldrum og sumar töfraformúlur þeirra hafa lifað af í sálum Atharva-veda. Þeir bera svolitinn forkeim af tantra, með því að hegða sér í stíl við það sem síðar var tengt við vinstri hendi, og einnig vegna þess að þeir töldu guðinn sinn, Rudra (sem seinna varð Shiva) vera í félagsskap við kvenveru sem minnir mjög á Kali.

Í augum þeirra sem enn héldu gömlu vedísku hefðunum voru „útlagarnir“ úrhrök sem svo vildi til að töluðu sama tungumál og þeir hinir. Þeir voru hæfir til notkunar við mannfórnir (purushamedha) sem mögulega voru framkvæmdar á elsta Veda tímabilinu. Þetta viðhorf kemur skýrt fram í sútrum eins og Grihya sútrunum og einnig í Dharma sútrum Apastamba, Baudhayana og Yajnavalkya. „Útlagarnir“ hljóta samt að hafa verið margir og áhrifamiklir því seinna kynntu brahmanarnir sérstaka athöfn þar sem „útlagi“ gat hlotið hreinsun og orðið hluti af hefðbundnu samfélagi á nýjan leik. Eftir endurkomuna virðast flestir hafa fest rætur og tekið upp iðn.

„Útlagarnir“ virðast hafa ferðast um í 33 manna hópum og hver hópur hafði sinn eigin stjórnanda. Innbyggðis var hópnum skipt eftir virðingastigu. Sumir voru sagðir hafa „þaggað í limnum“ – það er hafa náð stjórn á kynþörfinni. Það er á sanskrit kallað shamaniya-medhra, sem minnir á hið jógíska urdhva-retas, þegar hinir skýlfu náðu að draga sæðið upp. Það er áhugavert að urdhva-retas er einnig notað í tengslum við guðinn Rudra, sem „útlagarnir“ tilbáðu ásamt Vayu, guð vindsins og þeysireiðarinnar.

Útlagarnir“ klæddust einföldum fatnaði, með rauðar eða bláar bryddingar, lín sem var bundið saman um mjaðmirnar, og rautt höfuðklæði svipað túrban. Þeir skreyttu sig silfri um háls og bringu, klæddust sandölum og báru svipu og smáboga en engar örvar. Þetta, ásamt fleiru, bendir til þess að „útlagarnir“ hafi verið heilagt bræðralag, jafnvel hernaðabræðralag. Þeir ferðuðust á frumstæðum vögnum sem voru dregnir áfram af hestum eða múlösnum og við helgiathafnir nýttust vagnarnir sem altari. Hver hópur hafði einnig með sér skáld eða skrifara sem var kallaður magadha eða suta, og kvenmann sem kallaðist pumshcali („man-mover“.) Skáldið og hin heilaga kona framkvæmdu kynlífs athafnir á miðsumarshátíðinni, hið svokallaða maha-vrata („mikla eyð“,“) sem einnig innfól dónaleg hróp og köll og soramunn. Vafalaust hafa skáldið og konan farið með hlutverk guðs og gyðju. „Útlagarnir“ sáu fyrir sér að guðinn Rudra hefði með sér gyðju sem barði á trumbur. Þetta minnir mjög á seinni tíma tantra þar sem guðir og gyðjur koma saman í pörum.

Útlagarnir voru meistara í göldrum og sumir galdrar þeirra hafa lifað af í sálum Atharva-Veda. Með þetta allt í huga er ekki skrítið að vedískir prestar hafi gert allt sem þeir gátu til að bæla þá niður sem og alla vitneskju um þá. Það er ótrúlegt að ritið *Vratya-Khanda* hafi ekki horfið.

Fyrir jógann eru pranayama æfingar og fleiri tapas æfingar sem „útlagarnir“ stunduðu kannski áhugaverðastar. Það er í þessum æfingum sem við finnum kannski rætur seinni tíma jóga og tantra. Þannig nefnir Atharva Veda (15.15.1) þekkingu þeirra á hinum sjö prönum, sjö apönum og sjö vyönum. Þetta eru leiðir lífsorkunnar um líkamann og tengjast innöndun, útöndun, og öndunarstöðvun.

Til að draga þetta saman þá voru „útlagarnir“ áberandi sem andstreymi á tímum Vedanna og snemma á tímum Upanishad ritanna. Hluti hefðar þeirra hefur varðveist í Atharva Veda, kannski vegna þess að það rit var sjálft á kanntinum. En það er hérna sem við finnum grunninn af mörgum hugmyndum og athöfnum sem seinna urðu hluti af tantra. Þá má líta á „útlagana“ sem fyrirrennara margra utangarðshópa svo sem pashupatanna, sem urðu til á epíska tímanum. Það má jafnvel halda því fram að „útlagarnir“ hafi verið aðal ástæða þess að jóga kom til sem hefð.

Fyrsta ríkið á Ganges sléttunni var **Magada** og þar reis fyrsta veldið, veldi Maurya, 322-187 f.Kr. Höfuðborgin var Matalipura sem í dag heitir Patna í Bihar. Þetta svæði er mikilvægt fyrir

hreyfingar meinlætamanna, þar á meðal búddisma og jainisma, upanishad- og brahmanískar hefðir.

Hitt svæðið er **Pujab-UP-Haryana**, Kuru-Pancala svæðið. Fólkið þarna sá sig sem Aría (í samanburði við nágranna sína). Athugið að hér er um menningarmun að ræða, fólkið var jafn blandað á báðum svæðunum og báðir hópar töluðu Indó-Arísk mál. Það er frá þessu svæði sem við höfum ritið Mahabharata sem geymir í sér ljóðið Bhagavad Gita.



## Heimarnir tveir (500-400 f.Kr.)

Aðgreiningin á milli svæðanna sem hafa verið kölluð „heimarnir tveir“ er menningarleg eingöngu. Sameiginlega deila þeir Indo-Arískri tungu, brahmönnum og grunn skiptingu þjóðfélagsins. Einnig áttu þeir saman indo-aríska guði eins og t.d. Indra.

|                    | Brahmanískt samfélag (fylgja vedunum)                                                                                                                      | Shramanar (fylgja ekki vedunum)                                                                                                                                              |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Staðsetning</b> | Kuru og Pancala                                                                                                                                            | Kosala og Videha, mið Ganges, Norður Deccan sléttan                                                                                                                          |
| <b>Ættbálkur</b>   | Tungl ættbálkurinn (Chandravamsa)<br><br>Tunglið hafði mök við gyðjuna Töru og þau eignuðust Bharata. Frá honum koma Kauravar og Pandavar (Kuru konungar). | Sólar ættbálkurinn (Suryavamsa)<br><br>Ikshvaku (sonur Surya og Vaivasvata Manu) er höfuð ættarinnar. Rama, stjórnandi Ayodhya (borg) og konungur Kosala er kominn af honum. |
| <b>Þjóðsögur</b>   | Mahabharata                                                                                                                                                | Ramayana<br>Fjallar um Rama og hjónaband hans með Situ, ættleiddri dóttur konungsins af Mithila.<br>Búddha og Mahavira eiga báðir ættir sínar að rekja til Rama.             |
| <b>Konungar</b>    | Herskáir konungar                                                                                                                                          | Viskufullir konungar sem eiga það til að draga sig frá samfélaginu.                                                                                                          |

Þegar Mahabharata var skrifuð niður voru kshatriya ættirnar horfnar. Nú voru herskáir brahminar ráðandi. Athugið að aðal rit þessara tveggja menningarheima fjalla bæði um avatar Vishnu, annars vegar um Krishna og hins vegar um Rama.

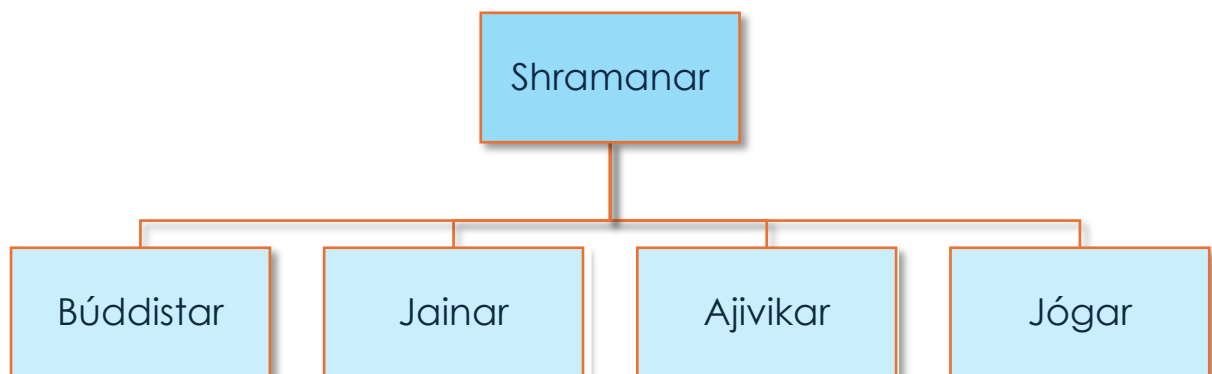
## Shramana hreyfingar (múnkarnir)

Við vitum af hópum frá því um 500 f.Kr. sem kallast *shramanar*. Þessir hópar fóru ekki eftir bókstaf Vedanna en voru hliðstæðir við hópa brahmana sem fylgdu Vedunum. Út frá þessum hópum spruttu búddistar, jainar, jógar og ajavíkar. Það sem sameinaði þá og skar þá frá þeim sem fylgdu Vedunum, voru hugmyndirnar um samsara (endurholdgun í jarðneska líkama) og moksha (frelsið frá þessari endurholdgun). Þeir sáu jarðneskt líf sem fullt þjáninga (dukha). Þeir ástunduðu ahimsa (skaðleysi) og mikla afneitun lífsgæða. Þarna koma fram hugmyndirnar sem urðu uppistaðan í Upanishad ritunum, sem sýnir að á endanum voru þessar hugmyndir samþykktar af, að minnsta kosti hluta af, brahmanastéttinni. Þar sem ajavíkar hurfu og við höfum litlar upplýsingar um þá, munum við ekki ræða þá frekar.

Samtímis voru einnig á ferðinni hópar sem fylgdu Vedunum. Þeir trúðu á mátt ritúala og fórna, framkvæmdum af forréttindahópum, sem gátu bætt lífið með því að gleðja ákveðna guði. Markmið þeirra var betra líf og svo framhaldslíf á himnum. Þessir menn voru meinelætamenn, en ekki shramanar.

### Hugmyndafræði Shramana

- Þeir afneituðu skapara og altumvefjandi guðum.
- Þeir neituðu því að Vedurnar væru innblásnar.
- Þeir trúðu á karma og endurholdgun, lífshringinn (samsara) og flakk sálarinnar.
- Þeir trúðu að frelsið (moksha) næðist með skaðleysi (ahimsa), afneitun veraldlegra gæða (renunciation) og hörku (austerities, tapas).
- Þeir afneituðu virkni fórna og hreinsunarathafna.
- Þeir afneituðu stéttarkerfinu.

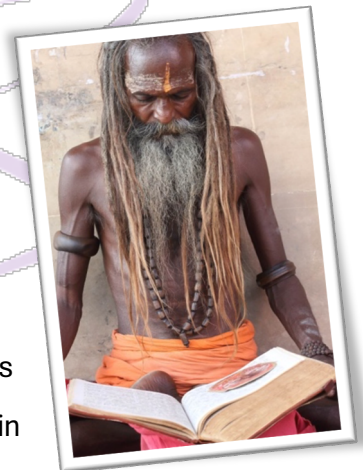


## Trúarbrögð

Indusdals tíminn er 2600-1900 f.Kr. Frá þeim tíma og að 500 f.Kr (allt að Maurya tímanum) höfum við engar fornminjar sem segja til um trúarbrögð. Við höfum í raun ekkert sem tengir Indusdalinn og menningu hans við menningu fólksins sem skrifaði Vedurnar.

**Fyrri menningastig:** Rig-Veda, efni mjög skylt indo-írönskum textum. Þarna finnum við „innflutta“ guði svo sem Indra, Agni, Varuna, Mitra og Soma. „Shamanískir“ hlutar Vedu koma líklega héðan, svo sem hugmyndin um soma drukknu sjáendurna sem eiga að hafa samið textana og fræga lýsingin á *kesin* eða síðhærða vitringnum (muni) í bók 10, sálmi 136 í Rig-Veda:

1. He with the long loose locks supports Agni, and moisture, heaven, and earth. He is all sky to look upon, he with the long hair is called this light.
2. The Munis, girdled with the wind, wear garments soiled of yellow hue. They following the wind 's swift course go where the Gods have gone before.
3. Transported with our Munihood we have pressed into the winds. You therefore, mortal men, behold our natural bodies and no more.
4. The Muni, made associate in the holy work of every God, looking upon all varied forms flies through the region of the air.
5. The Steed og Vata, Vayu 's friend, the Muni, by the Gods impelled, in both the oceans hath his home, in eastern and in western sea.
6. Treading the path of sylvan beasts, Gandharvas, and Apsarases, he with long locks, who knows the wish, is a sweet most delightful friend.
7. Vayu hath churned for him, for him he poundeth things most hard to bend, when he with long loose locks hath drunk, with Rudra, water from the cup.



**Seinna menningarstig:** Sálmarir voru endurgerðir í Samaveda og Yajurveda. Þetta gerðist líklega í Kuru ríki. Hér kemur líklega fyrirmyndin af herskára konungnum, hestafórnum o.fl. Hér birtast Vishnu og Rudra (Shiva). Það er áreiðanlega rétt að Shiva hafi verið fyrsti og aðal merkiberi indversks trúarlífs þar sem við finnum máttinn í óreglunni, eyðileggingunni og

borgaralegu óhlýðninni sem átti eftir að spila svo stórt hlutverk. Þarna finnum við hina jákvæðu útkomu sem næst með því að brjóta upp mynstur venjulegrar hegðunar.

## Tantra

Tantra er hefð sem spilaði stórt hlutverk í hatha yoga. Tantra var ríkjandi á Indlandi fyrsta árpúsund okkar tímatafs. Við vitum ekki hvaðan tantra hefðin er komin og verðum að fara svolítið varlega þegar við ræðum um þessar fornu hefðir. Hún virðist þó birtast talsvert seint.

Uppruni tantra, og þær gerðir meinlætamanna sem tengdust tantra, virðist tengjast ýktustu hópum meinlætamanna. Það er talað um þá sem „vinstri handar hópa“ og hér höfum við hópa eins og Pashupata, Kapalika og Kalamukha. Þeir ástunduðu athafnir sínar mikið til á líkbrennslustöðvunum. Þetta voru þeir staðir sem hefðbundnir hindúar álitu vera þá óhreinustu. Hér er gott að nefna að hefðbundnir hindúar mátu skírlífi mikils þar sem þeir tengdu það við hreinleika. Kynlíf, konur og fjölskyldulíf voru birtingarmyndir óhreinleika. Þessir forverar tantra notuðu krafta óhreinleikans á meðan þeir hefðbundnu notuðu leið hreinleikans.

Sumir þessara „viltu“ meinlætamanna virðast hafa stundað blóðfórnir (bali) og kynlífsathafnir (maithuna) þar sem tilgangurinn var að framleiða svokallaða „krafta vessa“ eins og sæði, sáðvökva (einnig frá konum) og tíðarblóð sem var svo innbirgt og/eða fórnað til guðsins sem var oftast gyðja í hræðilegri birtingarmynd. Hérna sjáum við ólíka mynd meinlætaliðnaðar, þar sem ekki er

farið fram á að hafna kynlífi. Þarna var frekar verið að hafna hugmyndinni um tvhyggjuna sem skiptir öllu upp í andstæður, eins og hreint og óhreint, rétt og rangt, andi og efni, brahmini og stéttleysingi. Allt var álitið hluti af raunveruleikanum og það eina sem var til var hreinn guðdómur. Þar sem allt er hluti af guðdóminum er óhætt að ástunda hvað sem er og einnig að borða ýmislegt sem brahmínarnir álíta óhreint, eins og kjöt og vín.



## Hefðirnar tvær sem saman mótuðu hatha yoga

Einhvern tíma fyrir 12. öld runnu tvær hefðir saman í eina og mótuðu það sem varð þekkt sem hatha yoga. Þessar tvær hefðir eru annars vegar hefð skýrlífra meinlætamanna og hins vegar tantra. Báðar þessar hefðir, meinlætamenn og tantra, finnast ennþá. Í dag finnum við fulltrúa meinlætahefðanna annars vegar meðal hinna þekktu fylgjenda Shiva sem kallast Dashanami Samnyasi, sem einnig er kölluð Swami hefðin, og hins vegar Vaishnava Ramanandi. Ramanandi hreyfingin varð ekki til fyrr en á 17. öld, svo við ræðum hana ekki

frekar hér. Tantríska hefðin hefur að öllum líkindum breyst mikið meira. Í dag eru helstu fulltrúar tantra hópurinn sem er kallaður Nath Sampradaya þar sem fylgismennirnir

eru skýrlífir jógar. James Mallinson hefur þó sýnt fram á að Nath Sampradaya dagsins í dag getur ekki rekið hefð sínar aftur en til sautjándu aldar þó þeir telji sig komna frá Matsyendranatha sjálfum.



Við þekkjum fylgjendur Dashanami Samnyasi hefðarinnar á því að þeir klæðast saffran lituðum kuflum, taka vígslu inn í ashram (munkar) og fá þá nýtt nafn sem

Meðlimir Nath Sampradaya ferðast mikið og dvelja aldrei lengi á sama stað. Þeir klæðast lendarskýlu og litlu meiru. Oft maka þeir húð sína með ösku og hárið er óklippt í jata (dreadlocks) sem þeir setja upp í hnút. Þegar þeir stoppa göngu sína kveikja þeir eld, dhuni. Þeir bera ullarþráð um hálsinn með litlu horni á sem þeir nota við athafnir sínar. Þeir eru með göt í eyrunum og sérstaka eyrnalokka. Malan þeirra er úr rudraksha.

Það er á hreinu að fyrstu ástundendur jóga voru meinlætamenn. En HYP er ekki svo gamalt rit, frá tímunum í kringum 1450 og tilheyrir allt öðrum tíma. HYP er handbók, ein fyrsta handbókin um jóga. Á þessum tíma var jóga mögulega orðið algengara meðal almennings, og jafnvel gert ráð fyrir heimilisfeðrum og konum. Að vissu leiti má segja að hatha yoga losi fólk við ströngu reglurnar í sútrum Patanjalis og líka frá þessum ýktu esóterísku aðferðum sem tantra bauð upp á. Jógað í HYP á að vera aðgengilegt flestum og þar með stendur ávinningur jóga öllum einnig til boða, þ.e. frelsi andans (moksha) og yfirnáttúrulegir kraftar (siddhis). Núna var einnig hægt að nálgast fræðin án sérstakrar innvígslu. Það er þó þannig, þegar maður les HYP, að leiðbeiningarnar eru ekki alltaf nægar og kennari væri nauðsynlegur til að útskýra bókina. Það er líka sagt nokkrum sinnum í ritinu sjálfu. Þannig að HYP er fyrir alla í anda en ekki í raun. Við vitum ekki að hve miklu leiti „húsbændur“ stunduðu hatha yoga og sumar æfingarnar eru ennþá mjög erfiðar og tímafrekar á þessum tíma, sem passar ekki vel fyrir fólk sem þarf að sinna veraldlegum störfum. Við vitum heldur ekki að hvaða leiti konur tóku þátt, ef þær gerðu það yfir höfuð. Ritið er augljóslega ætlað karlmönnum.

### Hvernig hefðirnar tvær tengdust

Mikilvægustu tímamótin í tengslum við áhrif tantra á hatha yoga voru umbætur sem áttu sér stað tvisvar, annars vegar í kringum 9 öld og hins vegar í kringum þá elleftu. Með þessum umbótum sjáum við fjórar fylkingar koma fram, nefndar eftir áttunum fjórum: Norður fylkingin, Austur fylkingin, Suður fylkingin, og Vestur fylkingin. Það er Vestur fylkingin sem kemur við sögu hjá okkur. Þessi hópur tilbað gyðjuna Kubjika hina kroppinböku og fylgdi textanum Kubjika-mata-tantra



(c.10. öld). Fyrir utan að lýsa vel þjóðsögum þeirra, hefðum og trú, lýsir þetta rit því orkustöðvakerfi sem er þekktast í dag. Þetta kerfi er þekkt sem „sex chakra kerfið“ eða „sex plús ein chakra kerfið“. Þarna er Kubjika einnig kynnt sem hin vel þekkta kvenorka, Kundalini (sú sem er upprúlluð).

Þessi hefð tilheyrir kaula hefðunum, þar sem finnst hinar „villtu“ kula aðferðir höfðu verið mýktar upp og voru núna framkvæmdar meira huglægt. Ástundunin færðist frá því að

framkvæma raunverulegar blóðfórnir yfir í að sjá þær fyrir sér, eða fórna táknrænt einhverju í staðinn, eins og kókosnetu eða blómi.

Þessar umbætur urðu aðallega innan hópa brahmana og þær voru ekki eingöngu fluttar meira inn á við heldur voru þær fegraðar og orðaforðinn allur lagaður til. Það sama gerðist svo með hatha yoga, það var lagað til svo það höfði betur til fjöldans.

James Mallinson hefur tekið saman þau rit sem fjalla um hatha yoga en eru eldri en HYP.

Hann hefur fundið átta rit sem eru hér í tímaröð:

- Amṛta-siddhi (11 öld)
- Dattatreya-yoga-shastra (13 öld)
- Goraksha-shataka (13 öld)
- Viveka-martanda (13 öld)
- Yoga-Bija (14 öld)
- Kechari-vidya (14 öld)
- Amaraugha-prabodha (14 öld)
- Shiva-samhita (14 öld)

*Dattatreya-yoga-shastra* er vaisnava texti skrifaður af hefðbundnum (orthodox ascetics) meinlætamanni. Af þeim 24 ritum sem Svāmarama notaði þegar hann setti HYP saman eru aðeins fjögur sem kalla aðferðina sem þeir lýsa hatha yoga og *Dattatreya-yoga-shastra* er eini textinn sem raunverulega lýsir aðferðum hatha yoga. Það gerir það með því að lýsa og raða í röð eftir mikilvægi, fjórum þekktum aðferðum:

*Mantrayoga*: Mantra leiðin, leið þeirra sem endurtaka mōntrur, var útbreiddust aðferðanna til að öðlast yfirnáttúrulega krafta (siddhi) og frelsi (moksha). Þessi aðferð fær samt ekki mikið vægi innan hatha yoga hefðarinnar yfir höfuð, og er oft talin frekar ómerkileg og fyrir þá sem eru styst komnir. Í HYP, sem er samsett úr mörgum textum, er aðferðin ekkert rædd. Í eina skiftið sem minnst er á hana er það til að benda á að jóga, sem er í samadhi ástandi, sé ekki hægt að skaða með mōntrum og yōntrum. (4.111).



Jóginn í samadhi verður ekki sigraður með vopnum, hann er handan valds fólksins og fjarri áhrifum mantra og yantra (töfrapula og rúna.)

*Laya yoga:* Þessi aðferð samanstendur af ýmsum leyniaðferðum sem eru kallaðar saketas og komnar frá eldri tantra ritum. Tilgangur laya yoga er að leysa hugann upp (chitta-laya) eða upplausn sjálfsins og efnisheimsins og svo í kjölfarið samsetning þessara tveggja. Við þekkjum þetta sem tantrísku aðferðirnar við að rísa upp gegnum elementin (tattvas) þangað til efsta stiginu hefur verið náð, sviðinu sem er næst andanum:

Hugurinn leysist upp með því að sleppa því þekktanlega. Eftir að hugurinn er uppleystur verður kaivalya eftir. (4.62)

Þekktasta aðferð laya yoga er það að vekja hina sofandi Kundalini, sem, eftir að hún hefur verið vakin, rís upp gegnum orkustöðvarnar og gatar hnútana, eða lokurnar, í líkamanum (granthis). Aðrar aðferðir tengjast rannsóknum á hljóðum (nada). Það má einfaldlega þýða nada sem „hljóð“ en þetta er flókið fyrirbæri og innan nada yoga eru margar aðferðir. Ein útgáfa af nada yoga felur í sér að hugleiða á sífellt fíngerðari hljóð. Við vitum ekki mikið um aðferðir nada yoga, og textarnir sem liggja að baki umræðu HYP um efnið hafa ekki fundist. Á einum stað segir HYP að nada sé mikilvægasta aðferðin í laya:

4.65 Það eru til ein og einn fjórðu krór aðferða laya sem Shiva kenndi. Við teljum að aðeins ein, einbeiting á nada, sé mikilvægust.

Drögum þetta saman. Laya yoga samanstendur af ýmsum hugleiðslu- og sjónmyndunaræfingum um staði og orku í líkamanum sem eru í mikilli mótsögn við líkamlegar aðferðir eldri útgáfu hatha yoga. Þarna koma skírt fram áhrifin frá tantra. Flestar aðferðir laya yoga eru teknar beint inn í hatha yoga án þess að taka neinum breytingum, fyrir utan shavasana. Shavasana var ein af leyndum aðferðum laya yoga, en er í fyrsta sinn kölluð asana í HYP. HYP kennir í raun ekki aðferðir laya yoga en kennir sömu aðferðirnar undir heitinu hatha yoga, sem er dæmigerður samruni fyrir klassískt hatha yoga. Laya sem fyrirbæri er samt nefnt í HYP og þá sérstaklega í síðasta kaflanum sem fjallar um samadhi. Hér er það samt aðeins léttilega skilgreint þar sem HYP forðast markvisst að tengjast neinni einni hefð frekar en annarri:

4.28. Hugurinn er meistari skilningarvitanna, en öndunin er meistari hugans. Laya er meistari öndunarinnar og laya byggir á nada.

Hér er það einnig sagt að laya byggist á nada og að þetta mætti kallast frelsi í sumum hefðum, sem var sannarlega raunin hjá tantríkunum sem ástunduðu laya yoga. Það bendir til þess að það hafi verið margar jóga hefðir og skilgreiningar á frelsinu. Það var líka þess vegna sem Svatmarama sá sig knúinn til að skrifa „Hatha yoga upplýst“.

*Hatha yoga* (við erum ennþá í Dattatreya- yoga-shastra): Hér er hatha yoga lýst þannig að það sé byggt upp af átta þrepum (ashtanga) sem eru mjög svipuð og þrep Patanjalís, en hér eru þau eignuð hinum merka sjáanda Upanishad ritanna, Yajnavalkya. Hatha yoga og jóga Patanjalís voru alls ekki andstæður, heldur leiðir sem gátu styrkt hvora aðra. Það sem aðallega einkenndi hatha yoga var áherslan á líkamlega tækni sem var þekkt sem mudrur (innsigli, merki, handstaða) og þetta greindi hatha frá öðrum aðferðum. Notkun orðsins „mudra“ er dæmi um það að hatha yoga endurnýtti orðaforða tantra: í tantra merkti orðið ytri hreyfingar, oftast hreyfingar handa við trúarlegar athafnir. Tilgangur mudra í eldra hatha yoga var að lyfta loftinu (prana) eða stjórna og vernda lífsorku líkamans. Þessi mikilvæga orka var sæðið (bindhu) og andardrátturinn (prana) og aðal markmiðið var að koma í veg fyrir að tapa bindhu, einnig þekkt sem kerfi undir heitinu bindhu dharana (vernd sæðisins). Til að koma í veg fyrir sæðismissi þurfti jóginn að stjórna eðlilegu niðursteymi sæðisins og draga það upp í gegnum miðrásina (ofast kölluð sushumna nadi). Þetta var hægt að gera hvort tveggja líkamlega eða huglægt. Eitt dæmi um líkamlega aðferð er viparita karani, aðferð sem er mjög lík því sem við köllum axlastöðu í dag. Þegar líkaminn snéri svona á hvolfi ferðaðist sæðið upp miðrásina og geymist í sérstöku geymslurými í höfðinu. Önnur aðferð er að sjá fyrir sér andardráttinn fara inn í miðrásina og upp, og gata lásana þannig að andardrátturinn þrýstist upp. Það sem við sjáum hér er að andardrættinum og flæði sæðisins er hvolft. Í venjulegum mönnum renna þessir hlutir niður á við og brenna upp í meltingareldinum, en það er sem sagt hægt að koma í veg fyrir það með jógískum aðferðum. Þetta passar mjög vel fyrir hefðir meinlætamanna sem aðhylltust skírlífi.

*Raja yoga*: Raja þýðir konungur og raja yoga er talið hið æðsta, konunglega jógað. Goggunarröðin innan fyrstu þriggja tegundanna er mismunandi milli rita, en það var almennt samþykki um að raja yoga væri æðst. Í Dattatreya-yoga-shastra er mantra yoga fyrir lægstu týpu nema, laya yoga fyrir þann sem er meðalmaður og hatha yoga fyrir hæstu gerð. Í dag er raja yoga aðallega tengt við jóga Patanjalís. En orðið var fyrst notað á seinni hluta sextándu aldar. Tengsl orðsins við Patanjali í dag er til komið vegna Guðspekifélagsins 1880-1881 og svo gert vinsælt af ný-vedantistanum Vivekanada og bókinni hana, *Raja Yoga*, sem kom út árið 1896.

Á miðöldum var orðið oft notað fyrir sama fyrirbæri og samadhi, og þannig er það einnig í HYP. HYP segir einnig að tilgangurinn með hatha yoga sé raja yoga og að hatha yoga sé leiðin að raja yoga:

1. Heill sé þér Shiva, sem kenndir okkur fræði Hathajóga. Það er leiðin að hátindi Rajajóga.
2. Yogi Swatmarama, eftir að heilsa Meistararum og kennaranum, útskýrir fræði Hatha af einni ástæðu – Raja Yoga.
3. Fyrir þá sem þekkja ekki Raja Yoga og synda um í myrkri alltof margra hugmynda, lýsir hinn mildi Swatmarama leiðina með Hatha.

Auk þess að tengja svona vel saman hatha yoga og raja yoga hefur Swatmarama mjög góða meiningu með ritinu, hann vill lýsa leiðina fyrir nemann sem annars gæti „ráfað um í frumskógi allt of margra skoðana“.

Í Dattatreya-yoga-shastra er raja yoga klárlega álitid æðsta jógað, en HYP greinir ekki svona á milli. Í HYP eru þetta tveir hlutar sama kerfisins, þar sem fullkomnun á hatha yoga leiðir til raja yoga:

2.71 Raja yoga næst ekki án hatha, né hatha án raja yoga. Æfðu þess vegna bæði til fullkomnunar.

4.78 Ég álit þá sem ástunda aðeins hatha, án þess að þekkja raja yoga, leggja mikið á sig til einskis.



Jógar, síddhar og Nath

Sampradaya

Eins og fyrr kom fram höfum við tvær mismunandi meinlætahefðir sem eru grunnurinn að hatha yoga, hefðir sem fylgdu Vedunum og hefðir sem afneituðu þeim og urðu ýktari og tantrískar með tímanum. Skoðum aðeins betur tantrísku Shakta hefðina, sem er í dag varðveitt af Nath (meistari) Sampradaya

(hefð). Þegar Svatmarama útilokaði mantra yoga en bræddi saman laya yoga og hatha yoga, skar hann á tengsl hatha yoga við trúarhópana sem það átti rætur sínar í. Líklega var það með vilja gert. En jafnvel þó hann hafi ekki reynt að tengja hatha yoga við ákveðna hefð reyndi hann samt að setja það undir regnhlíf Siddha hefðarinnar. Innan hefðarinnar og í ýmsum ritum er þessum hópi eignaður heiðurinn af hatha yoga en þar sem hópurinn var ekki myndaður fyrr en í fyrsta lagi á sextánda öld gengur þetta ekki alveg upp. Jafnvel það að eigna þeim HYP er mjög vafasamt. Ritið má vel tilheyrja Siddha hefðinni í víðara samhengi, en það er mjög erfitt að staðsetja það innan ákveðinnar hefðar, kannski sérstaklega þar sem Svatmarama gerði sitt besta til að koma í veg fyrir það. Fyrir 10 öld var orðið nath aðallega notað yfir guð eða mjög mikilvæga persónu, en á miðöldum fór það að merkja hálf-guðlegar verur og gúrúa og alls ekki bara þá sem tengdust seinni tíma Nath Sampradaya.

James Mallinson hefur tekist að merkja fyrstu vísbendingu um sérstaka nath leið snemma á sautjándu öld, í texta sem lýsir skiptingu jógaleiða niður í 12 leiðir. En fyrstu vísbendingar um hóp meinvætamanna undir þessu heiti eru frá 18.öld. Hefðin geymir með sér lista yfir 9 natha sem eiga að vera forverar þeirra, en þessi listi finnst ekki í neinu riti fyrr en á 18 öld. Það bendir til þess að natharnir hafi ekki verið í miklum tengslum við ástundun hatha yoga. Eins og á við um Shaiva Dasanami hópinn, voru margir þessara hópar upphaflega vaishnavar eða shaktar, en hölluðust síðar að Shiva. Það er athyglisvert að Nath Sampradaya hópurinn stendur saman af tveimur reglum, annars vegar „húsbændur“ sem líta á sig sem eiðbrjóta, hafandi brotið skírlífseiðinn, og hins vegar reglu sem tekur skírlífseiðinn mjög alvarlega. Annað, að þegar natharnir runnu saman í raunverulega reglu var hún stofnuð sem skírlífsregla sem hún er enn þann dag í dag, jafnvel þó fyrsti meinti gúrúinn þeirra, Matsyendra, hafi vegið þekktur kynlífsgosi með sterk tengsl við kaula tantra og þátttöku í erótískum uppákomum. Þetta sýnir okkur að fyrirrennarar Nath Sampradaya voru ekki mjög líkir meðlimum reglunnar í dag. Sem erfingjar reglu gyðjunnar Kubjika sóttust þeir eftir yfirnáttúrulegum kröftum (siddhis) með aðferðum eins og möntrunotkun, gullgerðarlist (alkemíu) og sjónmyndun að hætti laya yoga. Þessir jógar voru töframenn sem stefndu bæði að frelsi (moksha) og yfirnáttúrulegum nautnum (bhoga).

### *Hvernig hatha yoga snérist að gyðjunum*

Í upphafsserindi HYP er Shiva (Adinatha) gefinn heiðurinn sem hönnuður hatha yoga og því mætti halda að hér sé um shaiva hefð að ræða. Þó virðist vera að forrennarar Nath Sampradaya

hafi verið erfingjar Shakta Kulamarga, vestur-hluta hefðarinnar sem fylgdi kroppinbaka gyðjunni Kubjika. Því er skýrt haldið fram að Shiva sé aðal guð Nath Sampradaya hefðarinnar, en þessi sterka tenging við shaktisma kemur skýrt fram í athöfnum þeirra. Þær eru augljólega samkvæmt hefð mantra marga. Auk þess eru hofin þeirra ennþá staðsett nálægt mikilvægum gyðju hofum, sem eru staðsett þar sem hlutar af gyðjunni Situ lentu (shakti-pithas), eins og við munum kannski úr tantra náminu.

Í dag er mjög sjaldgæft að félagar úr Nath samtökunum stundi hatha yoga. Þeir hafa fært sig að mestu leiti yfir í huglæga ástundun yoga og tantríska shakta ástundun. Einnig hafa þeir tekið upp hefðir frá bhakti hópum norður Indlands. Þeir hafa oft tekið upp útlit meinlætamanna norður Indlands, sem náði yfir öll mörk trúarhópa. Þetta útskýrir að miklu leiti hvers vegna hin ýmsu trúarbrögð Indlands eiga svona margt sameiginlegt. Oft virðist það hafa verið þannig að hinn almenni félagsmaður vissi ekki eins mikið um grunn hefðar sinnar eins og hinir fínna og hærra settu. Því gátu hinir „lægra settu“ oft stundað trú sína saman, án þess að mismunur hefðanna þyrfti að þvælast fyrir þeim.

Eldri rit sem eru tengd fyrirrennrum Nath Sampradaya eru *Viveka-martanda*, *Goraksha-shataka*, *Matshyendra-samhita*, *Jnaneshvari*, (öll frá 13. öld), og 14. aldar *Khechhari-vidya*. Enginn þessara rita merkja jógað sitt hatha yoga og jógað sem þau kenna er mjög líkt laya yoga, mjög í takt við shakta uppruna þeirra. Jafnvel þó Natharnir hafi ekki komið með nein rit um hatha yoga eftir að þeir runnu formlega saman í hóp, gekk vel að snúa þeim yfir í shakta hefð vegna HYP, og alla tíð síðan hafa hatha yogar að mestu verið tengdir við hina óhefðbundnu (sem fylgdi ekki Vedunum) ástundun shakta kulamarga.

Í þessu ferli var tantrískt jóga blandað við eldri og líkamlegri aðferðir hatha yoga sem nánast einblíndi á bindhu-dharana (að vernda sæðið). Þetta ferli umbreytti líka tantra yoga, og þar átti HYP einmitt stóran hlut að máli. Þessi umbreyting var aðallega mótvægisaðgerð gegn þessum ýktu aðferðum sem „vilt“ yogini „költ“ höfðu ástundað og aðferðirnar færðar meira inn á við, eins og kemur vel fram í síðasta kaflanum af *Goraksa-sataka*:

We drink the dripping liquid called bindu, „the drop“, not wine; we eat the rejection of the objects of the five senses, not meat; we do not embrace a sweetheart (but) the Sushumna nadi, her body curved like kusha grass; if we are to have intercourse, it takes place in a mind dissolved in the void, not in a vagina. (Þýtt af James Mallinson)

## Matsyendra og Goraksha heimsóttir aftur

Í *Matsyendra-samhita*, er Matsyendra gefinn heiðurinn af umbreytingunni sem átti sér stað í kringum 9. öld, þegar hin viltu kula költ breyttust í miklu fíngerðari og dulrænni hópa sem færðu kaulisma inn á við. Sagnfræðilegar heimildir leggja áherslu á að Matsyendra og Goraksha voru eitthvað allt annað en skírlífir meinlætamenn. Þeir voru einmitt þekktir fyrir mikla tantríska krafta (siddhis) og þeir snéru bakinu algjörlega við rétrúnað brahminanna. Hefðin segir að Matsyendra hafi verið kennari Goraksha, sem er sagnfræðilega ómögulegt þar sem Matsyendra var uppi í kringum 10. öldina og Goraksha í kringum 12. öldina. Þetta segir okkur það líka að það að eigna þeim heiðurinn af hatha yoga hefur gerst löngu seinna. Fræg saga segir frá því hvernig Goraksha bjargaði Matsyendra frá því að festast í alkóhólisma, kvennafari og söng í Kadalidesha (landi kvennanna). Þessi saga sýnir að natharnir voru líklega með mótsagnir eigin hefðar á hreinu. Í framhaldi af þessu er sagt að Goraksha hafi verið mótfallinn þessum ýktu tantrísku athöfnum og að hann hafi endurbætt hópinn og breytt þeim í skírlífa shaiva meinlætamenn, eins og við þekkjum þá í dag. Sagnfræðilega er þetta einnig mjög ólíklegt þar sem elsta þekkta heimildin okkar um Goraksha, frá því snemma á 13. öld, segir að hann hafi átt tvær eiginkonur. Þegar svo HYP var skrifuð var Goraksha gefinn heiðurinn af því að hanna hatha yoga, en það getur ekki verið rétt þar sem hefðin er eldri en hann sjálfur. Natharnir hafa sjálfir gert tengsl sín við hatha yoga ljós. Þessi tilraun til að eigna sér hefðina er líklega tilraun til að fjarlægja sig frá hinum ýktu tantra hefðum sem þeir komu frá í raun og veru. Þetta sést líka á því að þeir færðu sig rólega frá hinum vestræna (frá vestrari hefðinni) kaulisma og snéru sér meira að hinni mildu suðrænu leið, snéru sér að gyðjunni Bala eða Tripurasundari sem var tilbeðin í suður Indlandi (Shri Vidya). Jóga hins sagnfræðilega Goraksha var frekar tantrísk hugleiðsla og sjónmyndun en þetta eldra líkamlega hatha yoga og í hópnum sem fylgdi honum mátti eflaust finna bæði kvænta einstaklinga og skírlífa jóga.