

## הכרות עם מקורות ההאטה יוגה

התפתחות מסורת היוגה בהודו עד קרישנמציה.  
קרשינמציה והמסורת שלו

התפתחות היוגה-

היוגה התפתחה בהודו לפני יותר מ-5,000 שנה. בחפירות התגלו תחריטים על אבן של תנוחות יוגיות.

התרבות ההינדו-סאראסוויטית שחיה בצפון הודו באותה תקופה נקראה כך על שם שני נהרות גדולים שזרמו שם.

זו הייתה תרבות מאוד מפותחת הנעלמה עם שינויי אקלים שגרמו לייבוש נהר הסראסווי ול-2,500 ישובים שהיו על גדותיו.

באותה תרבות הינדו-סאראסוויטית מפותחת שהתקיימה מאז המאה ה-6/7 BC צמחה היוגה. זוהי תרבות החוקרת את ההכרה.

הנהר התייבש לגמרי ב-1900 BC והתושבים נדדו דרומה לעבר הגאנגס, למרכז הודו ולכיוון טאמיל נאדו.

סאראסווי הוא הנהר המפורסם ביותר בריג וודה ולכן משערים את ההתפתחות לתאריכים הללו.

הספרות ההודית הכתובה בסנסקריט-שפה הודו-אריית/אירופאית עם אותן מקורות כמו של הלטינית הייתה השפה הכתובה. לא המדוברת.

הטקסט הראשון המוכר הינו הריג וודה זהו הטקסט העתיק ביותר והבסיס לרוב ההתפתחויות בפילוסופיה ההודית משנת 1200-1500 BC

הריג וודה היא הראשונה והחשובה ביותר. פסוקים רבים מוודה זו מופיעים בשלוש האחרות. כך שבצעם ניתן לומר כי כל שאר הוודות מרחיבות ומפרשות את הידע שהובע בריג וודה.

משמעות המילה וודה- ידע וריג- פסוק  
לפיכך הריג וודה הינו אוסף פסוקים של ידע.

הוודות הינם טקסטים קדושים המכילים את השרוטי- התגלויות. הם חוברו במשך אלפי שנים. הוודות לא ממש נוצרו אלא יותר נכון לומר- נגלו לרישים, החכמים העתיקים. המסורות מתארת כי ידע זה נגלה בזמן הגות ומדיטציה. והועבר בעל פה לאורך הדורות. הריג וודה; כולל פסוקים שקשורים לטקסים קדומים בחיי ההודים. הטקסים הם של הקרבת קורבן כדרך ליצירת קשר בין עולם החומר לעולם הרוח. לשם הצלחת הטקס היה צורך בהתרכזות מאוד גדולה, התעלות מעבר התודעה הרגילה.

בטקסטים הודית עתיקים יש משמעות רבה לדיוק ולהגיית המילים השונות.

ברג ודה לא מוזכרים בפירוש תרגולים של מדיטציה. אבל צריך לזכור שהכתיבה בריג וודה היא סימבולית עם משמעויות נסתרות.

למשל- מתואר בעל השיער הארוך זהו תאור של יוגי. הריג וודה מסתיימת בתיאור מצב של הרמוניה ואחדות. אותן חוויות הנחוות במדיטציה עמוקה.

בספרות ההודית הוודית ישנן ארבע וודות עיקריות: ריג, סאמה, יאג'ור ואטרווה. ארבע אלו נקראת סמהיטות (אוספים) והן מכילות אוסף של מנטרות או פסוקים ודנות בחוקי הטבע ובכל תחומי הבריאה. נהוג לומר כי הוודות מעולם לא נוצרו אלא היו קיימים מאז ומעולם והידע הזה נגלה לרישים, החכמים בזמן הגות ומדיטציה. ויאסה היה זה שהעלה אותם על הכתב לראשונה. עד אותו זמן שויאסה עשה זאת זה היה נחשב טמא לעשות זאת והידע הועבר בעל פה בין הדורות. כל אחת מהוודות מחולקת למספר חלקים ולכל וודה יש אופנישד שנכתב בשלב מאוחר יותר (וזהו תרגום על הטקסט). היוגה קיבלה יותר אזכורים וביטויים באופנישדות: טקסטים שמסבירים את האחדות של חלקי הבריאה.

באלף הראשונה לפני הספירה, החלו להתפתח מעמדות בהודו. בשלב זה את הטקס ביצעו הבראמינים ומבערך שנת 500 לפני הספירה, עוד לפני בודהה יש את שני הטקסטים של הראמאיאנה והמאהבארטה (שהגיטה היא חלק ממנה) והן חלק מאסכולה של הוודות- קיום הסדר החברתי, המעמדות והדהרמה. לצד תרגול טכניקות מדיטציה, במטרתה לייצר חיבור לטבע האמיתי של המודט.

במאה ה-2 לפני הספירה נכתבו היוגה סוטרות של פטנג'לי ובמאה ה-5 לספירה בערך כתב וויאסה את יוגה וסייטטה שהייתה הבסיס לפרשנות של היוגה סוטרות.

ההסברים היסודיים המוקדמים ביותר לסוטרות מופיעים ב"יוגה וסייטטה", חיבור בסנסקריט מהמאה ה-5 לספירה, פרי עטו של וויאסה. לא ידוע הרבה על וויאסה וגם לא על פטנג'לי, אך גם לגבי רבים ממומחי היוגה בעת העתיקה אין ידיעות אלא אגדות בלבד. פטנג'לי ניסח תיאוריה של דואליזם פילוסופי כבסיס ליוגה. כלומר, כל אדם מורכב מחומר ורוח. היוגה תביא להבנה והכרות עם הניצוץ החומרי- הפרטקריטי ועם ניצוץ הרוח- הפורושה כהבנה לדואליזם המתקיים בנו. שני הצדדים שלנו.

במובן הזה פטנג'לי היה חדשני. בניגוד למסורת הוודית והאופנישדית שהאמינו באי דואליסטיות וטענה לקיומו של אחד, כולנו הבטים של אותו קיום, אחדות, מודעות טהורה חסרת צורה.

"ביטוי הידע מאוחד, כינוס משמעותי באחדות שמוקרנת ממנו. רוחם מאוחדת בעודם מלאים בשאיפות. עבורך אני משתמש בביטוי הידע המאוחד. באחדות ובאמצעות מה שנישאר לאחד אני מבצע פעולה כדי להקרין את מלאות החיים. תכליתכם תהיה מאוחדת, רגשותיכם הרמוניים, מחשבותיכם משותפות, באותו אופן בו כל היבטי היקום קיימים יחד במלאות." (ריג וודה 4-10.192.3)

היוגה הקלאסית היה שם לגישות שהתעוררו לאחר תקופת פטנג'לי, המוגדרות תחת פילוסופיה הסמקאיה והן כמעין פסק זמן ברצף הגישות הלא דואליסטיות, המוניזם שהיו נפוצות בתקופת הוודות.

על פי הגישות המוניזם לכל דבר ולכל אדם יש עקרון משותף: בכול יש גורם יחיד בלתי משתנה ובלתי ניתן לחלוקה. אותו גורם אחראי על המופעים השונים בטבע ומסביר אותם. זאת בניגוד לדואליזם המאמין בחלוקה בין רוח לחומר.

כל דבר וכל אחד הינו ביטוי של אותה מציאות של גורם יחיד לא משתנה. בסנסקריט הגורם הזה הינו הברמן- המהות הטהורה, הניצוץ האלוהי. ברהמן הוא הגורם, המטרה וההוויה של היקום. הוא זה שמזין ומאפשר להתרחבות. הוא מתואר בדרך השלילה הוא נצחי ובלתי ניתן להכחדה ושוכן מעבר לכל היקום החומרי, ועם זאת מצוי בכל נקודה בבריאה וככזה הוא משתנה תמיד.

מספר שנים לאחר פטנג'לי התחילו לשים דגש על הפוטנציאל שיש בגוף. במטרה להאריך את החיים ולשפר אותם. הגוף נתפס כהיכל של הנפש. החלו לחקור את האפשרות לעלות את רמת האנרגיה עד כדי שינוי הביוכימיה של הגוף וזהו הבסיס להאטה יוגה.

<https://michalyoga.co.il/types>

קיימים מספר נתיבים להשגת מטרת היוגה- [השקט התנוזות](#). האחת היא [הקארמה יוגה](#), השנייה היא בהקטי יוגה, האחרת היא [הראג'ה יוגה](#) ויש גם את ההאטה יוגה, כל סוגי היוגה בהם מתרגלים תנוחות.

רוב סוגי ההאטה היוגה הקיימים כיום במערב התפתחו מאותו המורה- טירומלאי קרישנמצ'ריה (1888-1989) שחי בהודו והיה המורה המוכר, המרכזי והמוערך ביותר להאטה יוגה.

מורה זה לימד מספר מורים המוכרים לנו היום במערב, שפיתחו [סגנונות יוגה](#) מוכרים ונפוצים; פאטהבי ג'ויס (אשטנגה יוגה), דסיקרשר (ויני יוגה), איינגר (איינגר יוגה).

כל אחד מהמורים הללו פגש וספג פן אחר של קרישנמצ'ריה. יחד עם האופי והאישיות של כל אלו, כל אחד פיתח סגנון יוגה שונה ששם דגש על אלמנט זה או אחר בתרגול.

למאמר המלא על מקורות ההאטה יוגה- <https://michalyoga.co.il/types>