

פרק 1

סוטר 1:

ברכות לגורו העליון שיווה, המנחה את הידע של ההאטה יוגה, המאיר קדימה את הדרך לאלו המעוניינים להגיע לרמות הגבוהות של היוגה- הראג'ה יוגה.

שרי אדינטה זהו אחד מהשמות שניתנו לאל שיווה שהוא התודעה הקוסמית העליונה (על פי הטנטרה יוגה; שיווה הוא התודעה הקוסמית ושקטי היא הכוח היוצר).

התודעה הקוסמית ידועה במספר שמות.
על פי הסמקיה (samkhy) זהו הפורושה בוודות זהו ברמה. המאמינים בשיווה קוראים לכוח זה שיווה והוישנויים קוראים לכך וישנו.

כוח זה נקרא גורו כי שכוח זה מתגלה הוא מוציא את התלמיד מהחשכה לאור

סוטר 2:

בהכנעה לגורו, יוגי סווטמאראמה שהעביר את הידע של ההאטה יוגה רק לשם (הראג'ה יוגה) המצב העילאי של היוגה.

יוגי סווטמאראמה העיד כי הוא רק צינור, שמעביר את הידע.

כמו כן מודגש כאן כי ההאטה יוגה היא תרגול הנועד לשם הכנה לקראת מצב התודעה הגבוהה של הראג'ה יוגה-סמאדהי.

בעבר היו מתרגלים האטה יוגה במשך שנים כהכנה לראג'ה יוגה ולהתעוררות הקונדיליני או במושגי הראג'ה יוגה להגעה לסמאדהי.

עם הגעת היוגה למערב נראה כי פן זה או מטרה זו של התרגול נשכחה ויש דגש מאוד גדול על הגוף הפיזי ועל תרגול ההאטה יוגה כמטרה בפני עצמה.

סוטר 3:

מצב התודעה הגבוה אינו יודע בגלל ידע שגוי הנובע ממגוון רעיונות ותפיסות. בעזרת רצונו הטוב וברכתו של הגורו, סווטמאראמה הציע אור על ההאטה יוגה.

כל תרגולי היוגה למינהם אמורים להוביל לאותו מצב תודעתי גבוה ונשגב. יש מגוון ענפים ותרגולים ועלינו להתמיד בתרגול מסוים, אחרת לא נתקדם ונעמיק בו.

יש צורך בתרגול מסודר, שיטתי. מבלי לקפוץ משיטה לשיטה.
סוּטְמַרְאָרְמָה הציע את ההאטה יוגה כחסד לאלו המצויים בחשכה מוחלטת, כדרך נגישה יותר להגיע לראג'ה יוגה.

סוּטְרָה 4:

יוגי מאטיסיאנדראה ידע את הידע של ההאטה יוגה. הוא העביר אותו לגוראקטה ואחרים והם העבירו ולימדו אחרים.

פרק 1 סוּטְרָה 5:

סוּטְרָה 5-9:

שיווה, מטיסיאנדראה.... בודהה הסידהיס הגדולים הללו כבשו את המוות, על ידי תרגול ההאטה יוגה נודדים בעולם.

אפשר בעצם ללמוד בין השורות כי אחת ממטרות היוגה או אולי המטרה הנעלה היא לנצח את המוות. הכוונה בלנצח את המוות היא לא להיות אלמותי, לא ל מות לעולם, אלא להתשחרר מכבלי מעגל הלידה והמוות האינסופים.

סידהיס הוא יוגי שהשיג כוחות גדולים על ידי הסדאנה- התרגול. המתרגל הינו הסדאקה.

הסידים החשובים והמוכרים:

1. היכולת להיות קטן כמו אטום
2. היכולת להיות חסר משקל
3. היכולת להיות גדול כמו היקום
4. היכולת להיות כבד
5. היכולת להגיע לכל מקום
6. היכולת לשהות מתחת למים ולשמור על הנעורים וחיות הגוף
7. היכולת להשפיע/ לשלוט בכל היצורים
8. היכולת להרוס או ליצור לפי רצון

סוּטְרָה 10:

**עבור אלו המושפעים ללא הרף מחום הטאפה (שלושת סוגי הטאפאס/ הכאב; רוחני, סביבתי ופיזי) ההאטה יוגה היא כמו שריון המעניק הגנה מהחום.
לאילו שתמיד מאוחדים ביוגה ההאטה היא כמו הבסיס של היקום- הצב.**

בעזרת התרגול אנו נהיים חזקים והתרגול מהווה כמו מקלט מהכאב המתעורר ונפוץ בחיים.

טאפה- לחמם וגם כאב.

הכאב הוא סוג של חימום. הוא מייצר תנועה בתודעה, בגוף.
כל עוד קיימת נפרדות מהזהות האמיתית הטהורה שלנו יהי אותו כאב/ סבל רוחני.
כאב רוחני הוא כאב או סבל שנובע מאי ידיעה על המהות האמיתית שלנו.

סוטר 11:

ההאטה יוגה היא הסוד הגדול ביותר של היוגיים הרוצים להגיע לשלמות, לסידיהיס. יש לשמור עליה בסוד, הגילוי שלה הופך אותה לחסרת השפעה.

יש לשמור על הידע בסוד, יש לשמור על ההתקדמות בסוד.
אין לנפנף או להתגאות במה שהצלחנו להשיג.
ואין לחשוף את ידע ההאטה יוגה לאלו שאינם מכירים את ההאטה יוגה. הידע לא יובן ולא יפורש כראוי.

סוטר 12:

**על המתרגל האטה יוגה לחיות לבד במנזר או מקום מבודד ועליו לתרגל במקום שגודלו 1.5 מ' מרובע.
במקום שאין בו סכנות כמו מפולת סלעים, שריפות או הצפות.
מקום שמנוהל כראוי או חלק ממלכה ובו ניתן להשיג בקלות נדבות.**

לחיות לבד, במנזר או מקום מבודד; כדי שיוכל להקדיש את עצמו לתרגול וכדי לצמצם אינטראקציות חברתיות ופיתויים.

לתרגל במקום שגודלו 1.5 מ' - מקום מספק לתנועה אך לא גדול מדי.

מקום שאין בו סכנות - שיוכל למצוא בו מקום קבע ושיתפנה תודעתית לתרגול. כך התודעה לא עסוקה במחשבות על הסכנות.

מקום שמנוהל כראוי/ שיש בו מלך - וזאת על מנת שישירור שם סדר, התושבים יוכלו לגדל חקלאות, לא תהיה אלימות. תנאים אלו מאפשרים לאנשים לפתח מידת מה של יציבות כלכלית.
יציבות כלכלית שמאפשרת להם לתת נדבות.

היוגים בהודו חיים על נדבות ומכאן החשיבות של הסביבה שבה בוחר היוגי לחיות.

סוטר 13:

**זהו התיאור למקום משכנו של היוגי כפי שתואר על ידי מתרגלי ההאטה יוגה;
בחדר של מתרגל היוגה צריך להיות דלת קטנה, ללא חלונות, חורים או סדקים.
על החדר לא להיות גבוה מדי או נמוך מדי.
על החדר להיות נקי, ללא רבב ומרוח בצואת פרות.
על החדר להיות נקי מחרקים או חיות.
בחוץ צריך להיות מקום מוגבהה פתוח עם גג, באר, ומוקפת בחומה.
מראה משכנו של המתרגל צריך להיות נעים למראה.**

לחיות לבד, במזר או מקום מבודד; כדי שיוכל להקדיש את עצמו לתרגול וכדי לצמצם אינטראקציות חברתיות ופיתויים.

סוטר 14:

בדרך זו גר במשכנו, נמנע ממשבות, על היוגי לתרגל יוגה כפי שהורה לו על ידי הגורו שלו.

סוטר 15:

אכילת יתר, מאמץ, דיבור יתר, דבקות לחוקים, בילוי בחברת אנשים פשוטים וחוסר יציבות אלו הם ששת הדברים שפוגעים בדרך היוגה.

סוטר 16.1:

התלהבות, התמדה, יכולת אבחנה, אמונה בלתי ניתנת לערעור, אומץ, הימנעות מחברת אנשים פשוטים אלו 6 הגורמים שיקדמו אותנו בדרך היוגה.

סוטר 16.2:

אי אלימות, אמירת אמת, אי גניבה, פרישות (מצב תודעה טהור), חמלה, התמדה, סלחנות, ענווה, תפריט מאוזן וניקיונות אלו הם עשרת היאמות - סיגים חיצוניים.

סוטר 16.3:

אימון, שביעות רצון, אמונה, חסד, התמסרות, הקשבה לטקסטים, צניעות, מחשבה ישרה, ג'אפה- חזרתיות והקרבה. אלו הם עשרת היאמות- הסיגים הפנימיים.

סוטר 17:

ראשית כל, האסאנה היא החלק הראשון בתרגול ההאתה יוגה. תרגול התנוחות מייצר יציבות בגוף ובתודעה, גוף בריא ללא מחלות, קלילות/ גמישות בגפיים.

אסאנה היא הרכיב הראשוני ביותר בתרגול ההאתה יוגה. יתכן ואף בתרגול היוגה בכלל. הרי גם בראג'ה יוגה- האסאנות הן חלק חשוב. תנוחת הישיבה.

אסאנה הוא מנח גוף מסוים שפותח את ערוצי ומרכזי האנרגיה .

האתה יוגה זהו תהליך שבו ניקוי, טיהור ושליטה על הגוף מתרחשים על ידי תיעול זרם האנרגיה. מתוך אותה שליטה של הגוף ועל הגוף גדלה וצומחת גם שליטה על ושל התודעה. כשמתרגלים אסאנות, מתרחשת יציבות, הפראנה- אנרגייה נעה בחופשיות, ופחות מחלות מתרחשות. כשהאנרגיה זורמת חופשי יש פחות נוקשות, יש פחות הצטברות רעלים מה שמאפשר לתרגל יותר בקלות ולשמר את רמת האנרגיה הקיימת.

סוטר 18:

אמשיך ואתאר חלק מן התנוחות שהתקבלו על ידי החכמים כמו ושיסטה ועל ידי היוגים כמו מטיסיאנדרה.

1.18 מסבירה שלא חשוב איזו יוגה מתרגלים יש צורך לשלב תנוחות. נאמר כי יתוארו חלק מן התנוחות כי יש 8,400,000 תנוחות. ולא כולן מיועדות לבני האדם או בני התמותה.

סוטר 19-37:

מתוארות האסאנות

סוטר 38:

כפי שדיאטה מאוזנת היא החשובה ביותר ביאמות, ואי אלימות היא החשובה ביותר בניאמות, תנוחת הסידיאסאנה היא החשובה ביותר באסאנות.

סוטר 39:

מתוך ה 84 אסאנות, תמיד יש לתרגל סידיאסאנה. היא מטהרת ה 72,000 הנאדיס.

סוטר 40:

היוגי המודט בעצמי, חי על דיאטה מאוזנת, אוכל טהור ומתרגל סידיאסאנה למשך 12 שנים ישיג שלמות או סידיס.

סוטר 41:

כאשר מושגת שלמות דרך הסידיאסאנה, מדוע יש לתרגל תנוחות נוספות? כשזרימת הפראנה היא יציבה הנשימה נעצרת באופן ספונטני והתודעה במצב שקט

סוטר 42:

כאשר מושגת שליטה בסידיאסאנה שלושת הבאנדות הן ללא מאמץ ובטבעיות

סוטר 43:

אין אסאנה כמו סידאסאנה, אין קומבקה כמו קיוולה, אין מודרה כמו קאצ'רי מודרה, ואין לאיה (פירוק של הנפש) כמו נאדה הצליל הפנימי

סוטר 44-48:

על תנוחת הלוטוס

סוטר 49:

היוגי היושב בסידאסאנה, שואף דרך כניסת הנאדיס, וממלא את הנאדיס באוויר, הוא ישיג שחרור, אין ספק לגבי זה.

היוגי היושב בפדמאסאנה, נושם דרך המקום בו התעלות האנרגטיות מתחילות וממלא את עצמו באוויר חיוני משיג שחרור. אין ספק בקשר לכך

סוטר 50-52:

תנוחת הסימאסאנה

סוטר 53-54:

תנוחת ה בהדראסאנה

סוטר 55:

היוגי, משוחרר מעייפות בזכות תרגול האסאנות והבאנדות, עליו לתרגל גם ניקוי של הנאדיס, מודרות ופרניאמה.

סוטר 56:

אסאנה, סוגי קומבקה, תרגול מודרות ותרגולי התרכזות בנאדה- הצלילים הפנימיים- אלו המרכיבים את רצף התרגול של ההאתה יוגה.

סוטר 57:

זה המתרגל ברהמצ'ריה, עליו לנקוט בדיאטה מתונה ומזון טהור. עליו להתמיד בתרגול היוגה ולעשות וויתורים. הוא יהיה בעל יכולות תוך שנה.

סוטר 58:

מיטהרה- דיאטה מתונה נחשבת כאוכל מתוק ונעים. כזה שמשאיר רבע קיבה פנויה, עם כוונת אכילה כהתמסרות.

אוכל מתוק-אוכל טרי ונעים בטעמו. לא עם עודף סוכר.
מזון שאינו נעים- מקולקל, בעל טעם מר, טעמים חזקים, רעיל, לא מתאים למערכת העיכול של האדם.

לא להעמיס על הקיבה: חצי אוכל, רבע מים ורבע פנוי\ אוויר.

יש לחזק את התפיסה כי המזון הוא לשם תחזוקת הגוף ולא לשם הנאה חושית.
תחזקות הגוף לשם המשך ההתפחות הרוחנית והתודעתית.

סוטרה 59:

המאכלים האסורים ליוגי הם:

מזון מר, חמוץ, חריף, מלוח, לוהט, פירות נוזל אורז מורתח, דייסה חמוצה, שמן שומשום או חרדל, אלכוהול, דגים, בשר, שום.

סוטרה 60:

יש להמנע מדיאטה המבוססת על אוכל שבושל התקרר ובושל שוב, אוכל יבש ללא שומן, אוכל מלוח או חומצי.

סוטרה 61:

יש להמנע מאש, נשים ועלייה ארוכה לרגל ולכן נאמר כי יש להמנע מחברה רעה, התרועעות עם נשים מקלחת מוקדם בבוקר, צום ומשימות המייצרות כאב בגוף

עבודה ליד אש- מתישה את הפראנה

חברה רעה- אנשים שאינם מבינים את הדרך הרוחנית

קיום יחסי מין לצורך הנאה- דילול אנרגיה

רחצה בבוקר - קר בהימלאיה, זה עלול לייצר עומס על מערכת העצבים.

לאכול בשעות קבועות, צום מותר מדי פעם. לא כדרך חיים.

עבודה מאומצת עלולה לייצר כאב או פציעה ויש להנמנע ממצב שכזה.

סוטרה 62:

המזונות המועילים ליוגי הם: דגנים, חיטה, אורז, שעורה, חלב, גהי, שוכר קנים, דבש, גינג'ר, ירקות ומים.

מספק: פחממות טריות וויטמני B,

חלב וגהי- חלבונים ושמירה על הריריות ומנטרלים חומציות.

אין אזכור לקטניות- יתכן כי הם לעיתים קשים יותר לעיכול.

סוטר 63:

על היוגי לקחת אוכל מזין ומתוק, מעורבב עם גהי וחלב כדי להזין את הגוף ולאפשר מצב רוח טוב

סוטר 64:

לא משנה אם האדם הוא צעיר או זקן, מאוד זקן, חולה או חלש ניתן להגיע לשלמות בתרגול היוגה

סוטר 65:

השלמות ביוגה נובעת מיישום מעשי. מבלי לתרגל איך זה יכול להתרחש? רק מלקרוא את הכתבים שלמות ביוגה לא תושג

סוטר 66:

וגם לא על ידי לבוש של יוגי או דיבור של יוגי תושג השלמות ביוגה. רק על ידי יישום מעשי אדם הופך ליוגי. זו האמת ללא כל ספק.

השלמות היא אינה באופן ביצוע התנוחות ולכן לא חשוב אם אדם הוא זקן או חולה. השלמות היא במצב התודעה.

סוטר 67:

"יש לתרגל אסאנות, זוגים שונים של קומבקה וטכניקות המובילות להארה עד שמושגת הַרְאָג'ה (השליטה בתודעה) יש לתרגל האתה יוגה". כלומר, כדי שנגיע למצב התודעה העליון עלינו לתרגל; אַסאַנַת, סוגים שונים של קומבקות (עצירות נשימה) וסוגי תרגולים נוספים.

זו תזכורת לסוף הפרק- לסיבה שלשמה אנו מתרגלים האתה יוגה. רק לשם אותן מדרגות המובילות לראג'ה יוגה.