



Das
Shiva Samhita

Mein Dank geht an Peter Windsheimer für das Design des
Titelbildes. Des Weiteren an Ariane und Michael Sauter.

Für Schäden, die durch falsches Herangehen an die
Übungen an Körper, Seele und Geist entstehen könnten,
übernehmen Verlag und Autor keine Haftung.

Inhaltsangabe:

Vorwort

I. Kapitel

Die Existenz des Einen

Meinungsverschiedenheiten

Yoga, die einzige Methode der Befreiung

Ritualismus

Weisheit

Der Geist

Yoga und Maya

Definition des Paramhansa

Emanation oder Entwicklung

Absorption oder Involution

Karma kleidet des Jiva mit dem Körper

II. Kapitel

Der Mikrokosmos

Nervenzentren

Nerven

Beckenbereich

Bauchregion

Der Jivatma

III. Kapitel

Die Yoga-Praxis - die Vayus

Der Guru

Der Adhikari

Der Ort

Der Pranayama

Dinge, auf die man verzichten muss

Die Mittel

Die erste Stufe

Die zweite und dritte Stufe

Vayu-Siddhas

Erhöhung der Dauer

Siddhas oder Vollkommenheiten

Ghata Avasta

[Parichaya](#)
[Nishpatti](#)
[Die Körperhaltungen](#)
[Siddhasana](#)
[Padmasana](#)
[Ugrasana](#)
[Svastikasana](#)

[IV. Kapitel](#)

[Yoni-Mudra](#)
[Das Erwachen der Kundalini](#)
[Maha-Mudra](#)
[Maha-Bandha](#)
[Maha-Vedha](#)
[Khechari](#)
[Jalandhara](#)
[Mula Bandha](#)
[Viparit-Karana](#)
[Uddhana-Bandha](#)
[Vajrondi-Mudra](#)
[Shakti-Chalan](#)

[V. Kapitel](#)

[Bhoga](#)
[Dharma](#)
[Jnana](#)
[Vier Arten von Yoga](#)
[Sadhaks](#)
[Die Lauen](#)
[Die Mittleren](#)
[Die Glühenden](#)
[Die Eifrigsten](#)
[Anrufung des Schatten](#)
[Wie er zu erwecken ist](#)
[Raj-Yoga](#)
[Anahad-Ton](#)
[Ein Geheimnis](#)
[Verschiedene Arten von Dharana](#)

[Die sechs Chakren](#)
[Muladhara-Chakra](#)
[Swadhistan-Chakra](#)
[Manipur-Chakra](#)
[Anahat-Chakra](#)
[Visuddha-Chakra](#)
[Ajna-Chakra](#)
[Der tausend-blättrige Lotus](#)
[Die drei heiligen Flüsse](#)
[Der geheimnisvolle Mond](#)
[Der mystische Berg Kailas](#)
[Der Raja-Yoga](#)
[Die Rajadhiraj-Yoga](#)
[Das Mantra bzw. Tantra](#)

Vorwort:

Das „Shiva Samhita“, ein alter Sanskrit-Text über Yoga eines unbekanntem Autors, ist eines der drei wichtigsten überlebenden klassischen Abhandlungen – nicht über den Hatha-Yoga –, sondern es beschreibt die tantrische Erweckung der Kundalini. Die beiden anderen Schriften sind das „Gheranda Samhita“ und das „Hatha Yoga Pradipika“, welche auch zum Teil in das tantrische System der Übung eintauchen, jedoch die „Shiva Samhita“ hat ihren Ursprung rein in der Tantrik und ist somit ein hermetisch-indisches Grundlagenwerk. Der Text wird von der Hindu-Gottheit Shiva in einem Gespräch seiner Gemahlin Parvati mitgeteilt, was unter anderem auf diese Form der Tantra-Shastras (Schriften) hindeutet. Das „Shiva Samhita“ gilt als die umfassendste und stufenförmigste Abhandlung über Yoga. **Sämtlich nachfolgende Werke über Yoga stützen sich auf dieses Buch, obwohl die wenigsten Autoren dies erwähnen!**

Das „Shiva Samhita“ spricht über den komplexen Aufbau des Yoga, von 84 verschiedenen Asanas (von denen nur **vier** genauer und hermetisch richtig beschrieben werden), beschreibt fünf spezifische Arten von Prana – welche den 5 Tattwas unterstehen – und liefert Techniken, um sie zu beherrschen. Es befasst sich auch mit der abstrakten Yoga-Philosophie, mit Mudras, tantrische Praktiken und Meditation. „Shiva“ betont, dass auch ein „Hausmann“ Yoga üben und davon profitieren kann, ganz im Sinne von Franz Bardon!

- Das erste Kapitel nennt verschiedene Methoden der Befreiung und philosophische Standpunkte.
- Das zweite Kapitel beschreibt die Nadis, das innere Feuer und die Arbeitsweise des Jiva (Geistes).
- Das dritte Kapitel beschreibt die Kräfte im Körper, die Bedeutung des Guru, die vier Stufen des Yoga, die fünf elementaren Visualisierungen und vier Asanas im Detail.

- Das vierte Kapitel befasst sich mit den Mudras, die zu yogischen Errungenschaften führen können.
- Das fünfte Kapitel ist das längste und vielfältigste; es beschreibt die Hindernisse für die Befreiung, die vier Temperamente des Schülers, die Technik des Schattens (Astralkörperaussendung), den inneren tantrischen Ton, die esoterischen Zentren und Energien (wie Kundalini, Tattwas und Chakras) der sieben Lotusblüten im Körper, welche den „König der Könige“ des Yoga darstellt, sowie seine umfassenden Mantra- bzw. Tantraformeln wie aim, hum usw.

Wie in allen „Tantras“ erklärt der Gott Shiva seiner Schöpfer-Gemahlin Shakti die Geheimnisse der Magie des Wortes und deren Gesetze. Auch trägt eine Übersetzung dieses Buches von Srischandra Basu den Titel: „The esoteric Philosophy of the Tantras Shiva Samhita“, welche sich auf die Lehren der Macht des Wortes bezieht. Das Buch ist auch noch aus dem Grunde tantrisch, weil die Entwicklung in den Chakras von innen, von der Selbsterkenntnis, nach außen, über die vier Tattwas, die drei Ebenen, den Fluiden, das Akasha und das „Licht“ der Gottverbundenheit geht. Hat man die vierarmige (tattwische) Gottheit, welche sich in mitten des Chakras befindet, erkannt und ist mit ihr eine Verbindung eingegangen, ist man bei den „Lotusblättern“ angekommen, worauf die tantrischen Buchstaben geschrieben sind, die der Wissende durch seine Weisheit nun erkennt. Er weiß, wie er die einzelnen „Zeichen“ aussprechen muss, um schöpferisch mit ihnen zu wirken.

Es wurden viele Übersetzungen vom „Shiva Samhita“ vorgenommen, doch ins Deutsche wurde noch keine vollbracht. Dies veranlasste mich, das zu tun. Jedoch möchte ich gleich betonen, dass dies eine freie hermetische Übersetzung ist, die überall dort angewandt wurde, wo verständliche Erklärungen offensichtlich fehlten. Dass dieses Werk rein hermetischen Ursprunges ist, deutet einerseits sein vierpoliger Charakter an, andererseits gibt es

Hinweise, die bis jetzt nur Franz Bardou in seinem „Adepten“ veröffentlicht hat, sodass ich an vielen Stellen nichts hinzufügen musste. Außerdem ist es das einzige indische Buch, das die extremen Hatha-Yogaübungen verwirft, auf einen langsamen, moralisch-ethischen Aufstieg hinweist und die Kundalini als schöpferische göttliche Eigenschaften im Yogi beschreibt, die nur mit Hilfe von harmonischen Tattwa-Übungen errungen werden können. Somit stellt dieses eher unbekannte Werk eine wunderschöne Lotus-Blume dar, die wir hier zum Erblühen bringen wollen.

Hohenstätten