

# Ashtanga Yoga

**Der Weg zur Erleuchtung nach den Yoga-Sutras von Patanjali**



Dieses karikaturverzerrte Aussehen des Menschen veranschaulicht, in welcher gegenseitigen Verhältnismäßigkeit Wahrnehmungsfelder des menschlichen Körpers im Gehirn anatomisch angelegt sind – große Lippen und Finger z.B. weisen auf hohe Sensibilität dieser Körperteile hin.

Wenn wir uns auf den Weg des Yoga und so zur Ruhe des Geistes begeben wollen, sollten wir nicht mit einem Selbstbetrug beginnen und uns unsere, hier veranschaulichte, Triebsteuerung klar vor Augen führen.

Wer diese Seite an sich selbst verdrängen möchte wird keinen echten Erfolg erreichen können und kann sich diese Studie sparen. So sind die Yamas und Niyamas für ein erfolgreiches Üben des Yoga unabdingbar.

# Inhaltsverzeichnis

## 1. Yama – Soziale Regeln

1. **Ahimsa**: Gewaltlosigkeit
  - Kaya: keine physische Gewalt
  - Vacha: keine gewalttätige Rede oder Sprache
  - Manas: keine gewalttätiges Denken
2. **Satya**: Wahrheit der Reden, (Wahrhaftigkeit)
3. **Asteya**: Nicht-Stehlen, (Aufrichtigkeit)
4. **Brahmacharya**: Mäßigung in allen Dingen, (Enthaltsamkeit)
5. **Aparigraha**: Nicht-Bekommen, (Besitzlosigkeit)

## 2. Niyama – Persönliche Regeln

1. **Saucha**: Reinheit
  - Bahya: äußere Reinlichkeit in Kleidung und Körperpflege
  - Antar: innere Reinlichkeit, gepflegt durch Asanas, Pranayama (körperlich) und Meditation (geistig)
2. **Santosha**: Zufriedenheit
3. **Tapas**: Brennen, (Reinigen und Begeistern)
4. **Svadhjaya**: Selbsterforschung
5. **Ishwra Pranidhana**: Haltung der Akzeptanz, (Uneigennützigkeit)

## 3. Asana – Hatha Yoga

## 4. Pranayama – Atemübungen

## 5. Pratyahara – Zurückziehen der Sinne

## 6. Dharana – Konzentration

## 7. Dhyana – Meditation

## 8. Samadhi – Erleuchtung

# 1. Yama: Zurückhaltung

Die **fünf Yamas** geben Regeln vor, die unser Verhalten zu anderen Menschen bestimmen und einen harmonischen Umgang mit ihnen fördern sollen. Dies wird durch die Beherrschung unserer Affekte erreicht, die kontrolliert, aber nicht unterdrückt werden. Die Yamas stellen einen Idealzustand dar, den es Schritt für Schritt anzustreben gilt und die immer wieder geübt werden müssen. Nur durch kontinuierliche Übung können sich die positiven Resultate zeigen.

Der Name des ersten Feldes "yama" bedeutete ursprünglich "Zügel" Patanjali beschreibt es als Zurückhaltung oder Einschränkung, die wir uns freiwillig auferlegen, um unsere Bestrebungen konzentrieren zu können. Auf diese Weise erlauben die Zügel dem Reiter (= Verstand) sein Pferd (= Instinkte) dahin zu lenken, wohin er kommen möchte.

## ***Patanjali Sutra:***

*2.30 Gewaltlosigkeit, Kommunikation der Wahrheit, Nicht-Stehlen, Mäßigung und Nicht-Bekommen sind die fünf Regeln der Einschränkung.*

*(ahimsa satya asteya brahmacharya aparigraha yama)*

Es gibt Ausnahmen von diesen Regeln. So kann es einem durch Beruf, Ort, Zeitpunkt oder Umstände unmöglich sein, die Vorschriften durchgehend einzuhalten. Ein Fleischer muss Gehwaltetig sein, wenn er ein Tier tötet. Einem Kind sagt man vielleicht erst zu einem späteren Zeitpunkt die Wahrheit. Möglicherweise verlangt die Tradition einer Kultur die Annahme eines Geschenkes, weil man eine Ablehnung als grobe Beleidigung ansehen würde. In solchen Fällen verunreinigt man sich nicht dadurch, dass man den Regeln nicht folgen kann. Wer sich jedoch auf allen Ebenen immer an diese Vorschriften halten will, wird in Indien Mahavratam (= großer Schwur) genannt. Mahatma Ghandi ist ein Beispiel dafür.

## 1. **Ahimsa:** Gewaltlosigkeit

- Kaya: keine physische Gewalt
- Vacha: keine gewalttätige Rede oder Sprache
- Manas: keine gewalttätiges Denken

Ahimsa ist das Bestreben, nach Möglichkeit keinem Lebewesen Schaden zuzufügen, weder in Taten noch in Worten oder Gedanken. Durch das ungezügelt Loslassen von Emotionen wie Zorn, Verurteilung, Kränkung oder Angst können schwerer körperliche und seelische Verletzungen, besonders bei Kindern, verursacht werden. Menschen, die in groben Gefühlszuständen leben, erzeugen ein für die Umgebung destruktives Lebensmilieu. Daher sollten wir uns bemühen, unsere negativen Emotionen unter Kontrolle zu halten. Das Unterdrücken von negativen Emotionen ist keine Lösung und kann auf lange Sicht psychische Schäden oder Krankheiten auslösen. Wir müssen lernen mit unseren negativen Emotionen angemessen umzugehen. Sie sollten ausgedrückt werden, aber ohne damit neue Verletzungen beim anderen hervorzurufen.

Die meisten Menschen haben ihre Affekte weitgehend unter Kontrolle und setzen keine gewalttätigen Aktionen. Auf der nächsten Stufe sollten wir aber auch kontrollieren, wie viel negatives wir in Worten (oder in ihrem Ton) ausdrücken. Gewalttätigkeit in verbaler Form

kann ebenso mächtig und schmerzhaft sein wie physische Gewalt. Aufmerksamkeit und Zurückhaltung ist hier oberstes Gebot, denn oft verletzen wir durch Unkenntnis oder Ignoranz.

Ein weiser Spruch lautet: „Bedenke, was du in deinen Mund beförderst (Ernährung) und was aus ihm herauskommt (Achtsamkeit der Worte)“.

Auch unsere negativen Gedanken können von anderen Menschen unbewusst wahrgenommen werden. Emotionen sind Zustände der Bewusstseinsenergie. Sie werden durch Körperhaltung, Gesichtsausdruck und Bewegung ausgestrahlt und vom anderen meist nur auf einer unbewussten Ebene empfangen. Die Verletzung ist hier möglicherweise gering, aber doch vorhanden.

***Pantanjali*** beschreibt den Effekt dieses yama folgendermaßen:

*2.35 Wer stetig Gewaltlosigkeit übt, dem wird keine Feindschaft entgegen gebracht. (ahimsa pratishthayam tat vaira-tyagah)*

Diese wichtige Regel in Yoga sollte auch bei einem selbst zur Anwendung kommen. Gerade beim Praktizieren von Asanas (=Körperpositionen) dürfen keine Schmerzen auftreten. Der Körper sollte nicht in Positionen gezwungen werden, die ihn möglicherweise schädigen. Übermäßiger Ergeiz und Wettbewerbsdenken sind im Yoga fehl am Platz.

## 2. **Satya**: Kommunikation der Wahrheit



Nahezu alle Religionen und Kulturen halten die Lüge für etwas Verwerfliches und reihen sie unter die Dinge, die ein Mensch unterlassen sollte. Auch das Yoga kommt zu dieser Erkenntnis.

Allerdings ist hier nicht die absolute Wahrheit gemeint, sondern die Kommunikation der Wahrheit. In einem Kommentar zu den Sutras (von Vyasa) wird dies folgendermaßen beschrieben:

Wahre und gute Dinge soll man aussprechen, jedoch wahre negative Dinge für sich behalten. Auch soll man keine beschönigenden Lügen von sich geben.

Man soll also Täuschungen zu vermeiden und keine Versprechungen abzugeben, die nicht zu halten sind. Ebenso wichtig ist es, sich nicht selber zu belügen. Dies verlängert nur die Schmerzspirale. Dies kann uns nicht zur notwendigen Selbsterkenntnis führen.

Wer lügt, muss seine Entlarvung fürchten und lebt daher in Unruhe. Der Geist kann nicht in einem Zustand dauerhaften und reinen Friedens kommen. Jede Form von Unwahrheit oder verschwiegener Wahrheit führt zu einer Belastung der zwischenmenschlichen Beziehung. Es steht "etwas zwischen zwei Menschen", das das Verhältnis belastet und die Distanz zwischen den Menschen vergrößert. Das hat üblicherweise schmerzhaft Folgen.

Es ist wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass unsere Wahrnehmung und Vorstellung nicht immer die ganze Wahrheit erkennen können. Auch wenn wir zutiefst davon überzeugt sind, sollten wir unsere Meinungen und Ansichten subjektiv formulieren. „Ich habe das Gefühl, dass ..., ich denke, dass ..., auf mich wirkst du ...“ sind Formulierungen, die harte Fronten vermeiden und dem anderen die Möglichkeit offen lassen, seine Wahrnehmung zu

artikulieren. Meistens liegt die Wahrheit irgendwo dazwischen und die Griechen erfanden die Diskussion, um genau das herauszufinden.

**Patanjali** beschreibt das Ergebnis dieses yama so:

2.36 Wer stetig die Wahrheit kommuniziert, der findet keinen Unterschied zwischen der Tat und ihrem Ergebnis und er wird in allem Unterstützung finden.

(*satya pratisthayam kriya phala ashrayatvam*)

### 3. **Asteya**: Nicht-Stehlen



Zuerst bedeutet dieses Gebot, nichts zu nehmen, das einem nicht gehört. Kommt man aus Unachtsamkeit zu spät, dann stiehlt man die Zeit des anderen. Natürlich gehört dazu auch keine Steuer zu hinterziehen, keine Raubkopien von CDs anzufertigen und kein ungerechtfertigtes Arbeitslosengeld zu beziehen. Man soll das Verlangen nach Dingen, die einem nicht gehören, zügeln, sonst leben wir in einem Zustand der **Unzufriedenheit**.

Weiter soll man aber auch nicht an Dingen festhalten, die nicht zum unmittelbaren Überleben notwendig sind. Das Streben nach Besitz lenkt den Geist von seiner spirituellen Entwicklung ab. Besitzgier und Habgier jedoch veranlassen einen Menschen immer mehr besitzen zu wollen, ohne Rücksicht darauf, ob er wirkliches Bedürfnis hat oder nicht. Besitzgier führt dazu, dass man immer mehr Zeit und Energie für den Schutz und Erhalt des Eigentums verwendet und auch zu einer wachsenden Angst vor dessen Verlust. Natürlich wird jeder Mensch seinen ganzen irdischen Besitz mit dem "Tod" verlieren. Daraus resultiert in vielen Fällen eine wachsende Todesangst mit zunehmendem Alter und Reichtum. **Die Angst und Unruhe verhindert spirituelles Wachstum, Zufriedenheit und Glück.**

Wenn man ein wenig darüber nachdenke, dann erkennt man, dass man eigentlich alles hat, was man braucht. Und was man sich so dringend wünscht: ist es wirklich notwendig? Reicht es nicht, saubere Kleidung zu tragen? Muss da tatsächlich ein Marken-Abzeichen drauf sein? Man hat vielleicht nicht immer alles, was man sich wünscht, aber man bekommt immer, was man gerade braucht. Und dann sollte man auch immer im Bewusstsein halten, dass alles Materielle vergänglich ist. Und dass die materiellen Dinge an sich uns nicht glücklich machen können.

In Indien sagt man: Sei dem Bettler dankbar, dass er dir die Chance gibt, das Geben zu üben. Denn je mehr man gibt, desto mehr wird einem zurückgegeben.

**Patanjali** sagt:

2.37 Wer stetig Nicht-Stehlen übt, dem werden alle Juwelen nahe sein.

(*asteya pratisthayam sarva ratna upasthanam*)

Dies ist nicht nur im materiellen Sinne gemeint. Wer nicht gierig nach Besitz und Reichtum ist, dem wird von den Menschen Vertrauen entgegen gebracht und mit so einem Menschen teilt man gerne, was man hat.

#### 4. **Brahmacharya:** Mäßigung in allen Dingen



Brahman-Acharya bedeutet wörtlich sich in Richtung des höchsten Wissens zu bewegen. Dies gelingt durch Mäßigung in allen Dingen, sei es nun beim Essen, Trinken, Einkaufen, Fernsehen oder Sexualität. Man versucht, Extreme zu vermeiden.

Die Bhagavad Gita (Kapitel VI, V16) beschreibt dies so:

Yoga ist ungeeignet für jemanden, der zuviel isst oder gar nichts isst. Ebenso wenn jemand zuviel schläft oder gar nicht schläft.

Mit Essen ist hier nicht nur Nahrung für den Magen gemeint, sondern auch die Nahrung für die Sinne. Wer zuviel Computer spielt oder in den Fernseher starrt, der überfüttert seine Augen (und damit den Geist), wer zu laut oder zu viel Musik hört, tut das selbe für die Ohren. So kann es auch der Nase (Geruch) und der Haut (Berührung) ergehen.

Auch der Schlaf hat eine Doppelbedeutung. Es bezeichnet ebenso den Kontakt mit der Außenwelt. Jeweils zuviel oder zuwenig ist ungesund. Mäßigung ist das Ziel.

##### ***So sagt Patanjali:***

*2.38 Wer sich stetig in Mäßigung übt, der erlangt die Kraft sich weiter zu entwickeln.  
(brahmacharya pratisthayam virya labhah)*

In den meisten religiösen Yogatraditionen wird dieses Yamas mit Verlangen nach dem Zölibat und Mönchstum ausgelegt, da Sexualität und intime Beziehungen problematisch sein können und Energie kosten. Die Konzentration auf die spirituelle Entwicklung wäre damit beeinträchtigt. Der Student soll sich allein auf die Vereinigung mit Gott konzentrieren. Patanjali ist in diesem Sinne nicht religiös (und wurde dafür auch kritisiert und als zu wenig "gläubig" zurückgewiesen), weil er den Glauben an Gott "nur" als Mittel zur Beherrschung des Geistes ansieht, nicht aber als letztendliches Ziel, wie es die Ansicht der Religionen ist.

#### 5. **Aparigraha:** Nicht-Bekommen



Wenn ich etwas geschenkt bekomme, fühle ich mich verpflichtet, auch etwas zurück zu geben. Die Dinge tendieren dazu, sich auszugleichen.

Begehre nicht, was ein anderer besitzt. Aparigraha meint auch die Gier, ständig etwas zu wollen. Wir sind eifersüchtig auf das, was andere besitzen, sei es nun ein Haus, einen tollen Beruf oder einen Partner. Das bringt ständige Unruhe in den Geist.

Selbst in der Yogaklasse sind wir neidisch darauf, was ein anderer Student zuwege bringt. Unsere eigenen Möglichkeiten sind uns zu wenig. Statt die körperlichen Einschränkungen, die wir in der Yogapraxis erfahren, als Mittel der Selbsterkenntnis anzusehen, fühlen wir uns minderwertig, weil der Mensch auf der Nachbarmatte viel beweglicher ist. Wir wollen so sein wie der anderer, statt auf unsere eigenen Stärken

##### ***Patanjali beschreibt den Effekt dieses yama so:***

*2.39 Wer fest im Nicht-Bekommen verankert ist, der versteht den Zweck seiner Geburt (= seines Lebens).  
(aparigraha sthairye janma kathanta sambodhah)*

## 2. Niyama: Selbstdisziplin



Die **fünf Niyamas** sind Richtlinien, die beschreiben, wie Körper und Geist behandelt werden sollen, um zu einer Harmonie mit sich selbst zu kommen.

### *Patanjali Sutra:*

*2.32 Reinheit, Zufriedenheit, Verbrennen der Verunreinigungen, Selbsterforschung und Haltung der Akzeptanz sind Formen der Selbstdisziplin.*

*(shaucha santosha tapah svadhyaya ishvarapranidhana niyamah)*

### 6. Saucha: Reinheit



- Bahya: äußere Reinlichkeit in Kleidung und Körperpflege
- Antar: innere Reinlichkeit, gepflegt durch Asanas, Pranayama (körperlich) und Meditation (geistig)

Im Yoga erfährt der Körper durch Asanas und Pranayamas eine Tiefenreinigung. Schwitzen ist eine der wichtigsten Reinigungsfunktionen des Körpers. Mit den Körper- und Atemübungen wird Hitze im Körper erzeugt, die Verunreinigungen verbrennen und durch Schwitzen ausscheiden. Mit den sogenannten Kriyas, speziellen Reinigungstechniken, wird der Körper weiter gereinigt. Dazu gehören Darmreinigungen ebenso wie Reinigung der Nase mit Salzwasser und Fasten.

Klarheit des Denkens und Läuterung der Seele erfolgt durch die Befolgung von Yamas und Niyamas und der Geist wird durch Meditation gereinigt.

In der Yogaklasse drückt sich Saucha dadurch aus, dass man nach der Stunde seine Matte ordentlich wegräumt und den Bereich anderer Studenten respektiert (z.B. nicht über die Matte anderer laufen). Mit dem Reinhaltegebot stellen wir sicher, dass die Energie um uns herum sauber und geschützt ist. Es lehrt uns auch Aufmerksamkeit und Respekt.

In Europa ist es selbstverständlich, sein Zuhause sauber zu halten, regelmäßig zu duschen, sich die Zähne zu putzen und ordentliche Kleidung zu tragen. Ebenso selbstverständlich sollte eine innere Reinlichkeit sein. Das beginnt damit, welche Art von Nahrung dem Körper zugeführt wird. Je mehr Schadstoffe (Fett, Zucker, Chemie) diese enthält, desto stärker ist er belastet und kann schneller erkranken. Man sollte also auf vollwertige und natürliche Ernährung Wert legen. Alkohol, Nikotin und stark gewürzte Speisen z.B. stören die geistige Klarheit und belasten den Körper.

Die geistige Nahrung ist ebenso wichtig wie gesunde Ernährung. Je nachdem, was ich meinem Geist zuführe, kann ich ihn verunreinigen und beunruhigen oder ihn entspannen und klären. Wenn man abends einen Horrorfilm sieht, dann wird man vermutlich unruhig schlafen und sich schlecht entspannen können. Im Sinne einer geistigen Gesundheit darauf achten, was man liest oder sich im Fernsehen ansieht. Man sollte bedenken, welche Art und welche Mengen von geistiger Nahrung man sich tagtäglich zuführt. Der Geist kann besser zur Ruhe kommen und sich besser konzentrieren, wenn er nicht von zu viel geistigem "Junkfood" übersättigt ist. Damit ist nicht gesagt, dass man sich niemals die Nachrichten ansehen soll oder kein Computerspiel spielen darf. Jedoch sollte der Umfang des Konsums gemäßigt sein.

### *Das entsprechende Patanjali Sutra lautet:*

*2.41 Wer sich in innerer und äußerer Reinlichkeit übt, der entwickelt eine positive Haltung,*



*ist mehr zielgerichtet, beherrscht die Sinne und bekommt ein besseres Selbstbild.  
(sattva shuddhi saumanasya ekagra indriya-jaya atma darshana योग्यत्वनि चा)*

Innere Reinigung meint auch, dass man negative Zustände des Geistes vermeiden sollten. Dazu zählen Sehnsucht, Ärger, Täuschung, Gier, Arroganz und Eifersucht.

Die konstante Reinigung lässt uns auch erkennen, dass der Körper vergänglich ist und sich ständig verändert. Das ermöglicht uns, Abstand vom Körper zu gewinnen, was wiederum unsere Angst vor dem Tod verringert.

## 2. Santosha: Zufriedenheit



Wenn man sich nur einmal am Tag vergegenwärtigt, was man eigentlich alles besitzt – im materiellen wie im geistigen Sinne –, wenn man wertschätzt, was einem gegeben ist, dann ist es plötzlich einfach, sich zufrieden und sogar glücklich zu fühlen. Die meiste Zeit verbringen wir damit, uns darüber zu beklagen, was wir alles nicht haben. Gerade in unserer "westlichen" Welt sind wir sehr gesegnet. Nur wenige Menschen in Europa hungern oder sterben an unbehandelten Krankheiten. Fast alle haben ein Dach über dem Kopf, aus den Leitungen fließt sauberes Wasser und abends kann man das Licht einschalten. Die meisten Menschen verdienen durch ihre Arbeit genug Geld, um sich und ihre Familien zu ernähren oder werden vom Staat finanziell unterstützt. Das ist im Vergleich zu vielen Ländern dieser Erde nicht der Fall. Urlaube, Autos oder Staubsauger sind im Grunde genommen der reine Luxus. Sie machen unser Leben sehr einfach und bequem und sind so normal geworden wie gutes Essen. Wir schätzen sie nicht mehr, sondern nehmen sie als selbstverständlich hin. Jedoch sollten wir nie vergessen, dass es den meisten Menschen auf diesem Planeten nicht so gut geht wie uns in Europa. Und schon haben wir ein Stück Zufriedenheit gewonnen.

Neben den materiellen Dingen haben wir unsere Freude an unseren Kindern, erfahren Liebe durch einen Partner oder Rückhalt durch Familie oder Freunde. All diese Dinge sollten niemals als selbstverständlich angesehen werden. Leider werden wir uns ihrer erst bewusst, wenn wir sie verloren haben.

Mit diesem Niyama ist nicht die passive Akzeptanz des Vorhandenen gemeint, die uns unfähig zu Veränderung macht. Unerträgliche oder unglückliche Zustände müssen geändert werden, weil sie den Geist in Unruhe halten und den Körper krank machen können. Jedoch fördert die Wertschätzung des Vorhandenen den inneren Frieden der Seele.

In der Praxis der Körperübungen, den Asanas, ist es wichtig, den Körper nicht zu überanstrengen und ihn nicht mit Schmerzen zu quälen (denke an das 1. Yama (Ahimsa) = Gewaltlosigkeit). Übe Santosha dadurch, dass du damit zufrieden bist, was du bisher erreicht hast. Akzeptiere, dass der Körper vielleicht noch nicht so weit ist, wie du ihn gerne haben möchtest. Es gibt keine schlechte oder gute Stellung. Es gibt keinen Wettbewerb mit anderen Studenten. Man ist einfach so gut wie man es an diesem Tag ist und in der nächsten Klasse wird es besser sein.

***Patanjali beschreibt dies so:***

*2.42 Wer sich in der Haltung der Zufriedenheit übt, erlangt das höchste Glück.  
(santosha anuttamah sukha labhah)*



### 3. Tapas: Brennen



Das Wort Tapa bedeutet brennen. Wir sollten Geist und Körper tiefergehend reinigen. Durch Techniken wie Fasten oder Schweigen können Geist und Körper von tiefsitzenden Verunreinigungen, die sich durch unseren Lebensstil oft über Jahre im Körper und auch im Geist festgesetzt haben, gereinigt werden. Schlackestoffe im Darm können ebenso eliminiert werden wie Fettgewebe. Ein Tag oder eine Woche Schweigen, Fasten oder auch nur auf Fernsehen zu verzichten kann mehr Klarheit in unser Denken bringen. Gleichzeitig lernen wir so, unser sinnliches Vergnügen zu beherrschen und nicht von ihm beherrscht zu werden. Dann wird es möglich, korrekt und effizient zu handeln und Weit- und Klarsicht zu entwickeln (= spezielle Kräfte).

#### ***Patanjali sagte:***

*2.43 Wer die Verunreinigungen verbrennt, erlangt spezielle Kräfte und die Verunreinigungen werden reduziert.*

*(kaya indriya siddhih ashuddhi kshayat tapasah)*

Mit Tapas ist aber auch Enthusiasmus gemeint. Vor Leidenschaft brennen, nicht gleich bei der ersten Schwierigkeit aufgeben, weitermachen, bis man sein Ziel erreicht hat oder einen anderen Weg einschlagen muss. So kann z.B. jede Art von Sucht nur durch eine gehörige Portion Tapa überwunden werden.

### 4. Svadhjaya: Selbsterforschung



Innenschau zu halten und sich zu fragen: Wer bin ich? Was ist mein Ziel? Wo komme ich her? sind wichtige Fragen im Leben eines Menschen. Wenn wir die Aufmerksamkeit nach innen richten und uns wachsam beobachten, dann lernen wir uns selber besser kennen. Dies kann bedeuten, dass man ein Tagebuch führt, sich zu einer Therapie entschließt oder sich bewusst Zeit für sich selbst nimmt. Wer die wirklichen Gründe für seine Gefühle und Reaktionen kennt, der kann sie besser handhaben und entspannter mit der Welt umgehen. Wer seine Stärken kennt, kann mit seinen Schwächen besser umgehen.

Wer sich selbst besser versteht, versteht auch andere besser. Intensive Selbsterforschung in verschiedenen Situationen fördert Toleranz, spirituelle Entwicklung und erweitert den Horizont und trägt schlussendlich dazu bei, den Frieden mit uns selbst und damit auf dieser Welt zu fördern.

In einer Yogaklasse bedeutet es, dass man nach innen schaut, während man eine Position hält. Man erforscht den Körper und seine Reaktionen. So nimmt man Veränderungen wahr, erspürt Blockaden und kann Gefühlen auf den Grund gehen. Auf diese Weise kann man seine Grenzen erkennen, seine Stärken und Schwächen sehen und dann auch akzeptieren. Man tritt aus dem Wettbewerb mit anderen Menschen heraus und konzentriert sich nur auf sich selbst. Wer seine Schwächen und Stärken kennt, der kann von anderen weniger leicht übertölpelt werden und muss nicht Bestätigung von außen suchen. Er findet sie in sich selbst.

Dieses Niyama empfiehlt zum Zwecke der Selbsterforschung das Studium der heiligen Bücher (Bibel, Bhagavad Gita, Koran ect). Die Auseinandersetzung mit diesen weisen Inhalten fördert unsere Selbstreflexion. Sie kann aufbauen, geistig anregen und neue Erkenntnisse hervorbringen.

Svadhjaya kann auch mit dem Studium der Familiengeschichte übersetzt werden. Wenn wir über die Vergangenheit unserer Familie Bescheid wissen, dann verstehen wir besser die jetzige Situation und unsere Position darin. Das ist ein wichtiger Schritt in Richtung Selbsterfahrung.

***Patanjali sagt dazu:***

*2.44 Durch Selbsterkenntnis kommen wir in Kontakt mit unserer inneren Göttlichkeit.  
(svadhyayat ishtha samprayogah)*

## **5. Ishwra Pranidhana: Haltung der Akzeptanz**



Dieses Niyama regt an, jede Handlung als Dienst anzusehen und keine Belohnung für seine Taten zu erwarten. Es bedeutet anzunehmen, was immer einem das Leben beschert. Wenn wir zuviel an das Resultat unserer Handlungen denken, dann konzentrieren wir uns weniger auf die Handlung selbst. Der Geist wird dadurch in seiner Klarheit gestört und wir sind emotional viel zu sehr auf die Früchte unserer Handlungen fixiert. Schmerz entsteht durch unerwartete Resultate oder durch das nicht bekommen der erwarteten. Nehme ich nun eine Haltung der Akzeptanz ein, kann dieser Schmerz nicht entstehen.

***Patanjali erklärt:***

*2.45 Durch die Haltung der Akzeptanz erlangt man die spezielle Kraft des absoluten Wissens.  
(samadhi siddhih ishvarapranidhana)*

In den religiösen Yogainterpretationen wird dieses Niyamas als Hingabe an Gott ausgelegt. Die Anerkennung einer höheren Kraft (einfachste Bezeichnung: Gott) bewirkt, dass das Ego einem höheren Prinzip untergeordnet wird. Ergibt man sich nun "Gott", dann erkennt man, dass wir sein Werkzeug sind und nicht das ICH regiert.

Wenn man sich nun fragt: Wie konnte Gott diesen Massenmord, jene Ungerechtigkeit oder den Tod unschuldiger Kinder zulassen, dann muss man sich darüber klar werden, dass Gott nur durch uns wirken kann. Gott ist in jedem von uns. Gott ist keine Macht, die vom Himmel herabsteigt und den nächsten Weltkrieg verhindert. Gott ist in jedem Menschen, der dann entscheiden kann, ob er am nächsten Weltkrieg teilnimmt oder dagegen auftritt.

Wenn man sich Gott hingibt und Demut übt, dann geht man auch nicht unmäßig mit seiner Schöpfung um. Das menschliche Ego schraubt sich auf eine gesunde Perspektive zurück und wir begegnen nicht nur dem Mitmenschen, sondern auch dem Planeten respektvoller und umsichtiger.

Auch hat der Glaube, dass es einen Gott gibt und alles, was in einem Leben geschieht einem höheren Plan dient, etwas sehr tröstliches. Religiöse oder spirituelle Rituale können unserem Leben Bedeutung und Struktur verleihen, an denen man sich gerade in Extremsituationen wie z.B. Tod oder Geburt festhalten und orientieren kann.

### 3. Asana: **Körperübungen**

Die dritte Stufe des Ashtanga-Yogas soll unseren Körper gesund erhalten, damit wir unseren Weg zur Erleuchtung in Gesundheit und Kraft gehen können. Der Körper wird als Wagen gesehen, der uns sicher und gesund durchs Leben transportieren kann.

Asana bedeutet Einschränkung der Bewegung. Durch das Halten des Körpers in einer Position wird auf bestimmte Körperteile Druck ausgeübt und die Durchblutung dort gefördert. Durch die vertiefte Atmung (Ujjayi-Atmung) in der körperlichen Arbeit verbessert sich die Versorgung mit sauerstoffreichem Blut. Dadurch werden der Stoffwechsel und die Verdauung angeregt, die inneren und äußeren Organe besser durchblutet. Dies bedeutet auch, dass die Körperzellen besser mit Nährstoffen versorgt werden und Abfallstoffe, wie z.B. abgestorbene Körperzellen rascher abtransportiert werden. Dies erzeugt eine Regeneration des Körpers, so dass alte Yogis oft erstaunlich jung aussehen.

Gleichzeitig werden durch das Halten der Stellungen Muskeln und Sehnen gestärkt und dehnt. So bleibt die Muskulatur bis ins hohe Alter geschmeidig und leistungsfähig. Blockaden lösen sich mit zunehmender Praxis und das Nervensystem erfährt eine Harmonisierung. Bei regelmäßiger Praxis nimmt man verblüffend schnell wahr, wie der Körper flexibler und weicher wird. Angenehm ist auch, dass man sich nach einer Yoga-Stunde nicht nur ruhig und ausgeglichen fühlt, sondern auch kraftvoll und energiegeladen. Erschöpfungszustände wie nach einer Sportstunde stellen sich meistens nicht ein.

Viele psychische Probleme äußern sich zuerst in körperlicher Form. Häufig sind es Blockaden, verspannte Muskeln oder organisches Unwohlsein. Die Asanas können hier über den körperlichen Weg der Psyche helfen. Indem die Muskeln sich entspannen, die Blutzirkulation verbessert wird und Beweglichkeit gefördert wird, beugt man Krankheiten vor und kräftigt neben dem Körper auch den Geist. Da während der Praxis der Asanas der Geist sich völlig auf die körperliche Arbeit konzentriert, kann er sich ausruhen. Selbst wenn man mit großen seelischen Belastungen in eine Yogaklasse geht, hat man seine Probleme häufig nach kurzer Zeit vergessen und geht entspannter und ausgeglichener nach Hause. Die Probleme verschwinden nicht, aber man hat mehr Kraft, sich mit ihnen auseinander zu setzen.

Es wird großer Wert auf die Beweglichkeit der Wirbelsäule gelegt, welche das Rückenmark umschließt. Die Übungen haben somit Auswirkungen bis ins Zentralnervensystem im Gehirn. Da die Asanas ruhig und konzentriert ausgeführt werden, richtet sich die Aufmerksamkeit auf die inneren Vorgänge. Der Geist wird hier schon auf Fokussierung und Konzentration trainiert. Asanas sollten auch deshalb als Vorstufe zum Pranayama geübt werden, um die Wirbelsäule beweglich zu halten und über einen längeren Zeitraum aufrecht sitzen zu können, ohne durch quälende Schmerzen von den geistigen Übungen abgelenkt zu werden.

Asanas müssen zwei Qualitäten haben, ohne die die Übungen reine Gymnastik und Akrobatik sind:

1. Sthirna: Stabilität
2. Sukham: Bequemlichkeit

Ist der Körper stabil und verankert, dann wirkt diese Qualität auch auf den Geist. Stabilität erreiche ich vor allem durch das Halten von Bandhas, einem körperlichen Verschluss. Weiters darf die Stellung keine starken Schmerzen verursachen, man soll sie genießen können. Dem Körper darf keine Gewalt angetan werden (denke hier wieder an das 1. Yama: Ahimsa: Gewaltlosigkeit). Es kann eine Weile dauern, bis die Qualität der Bequemlichkeit erreicht ist, doch je regelmäßiger man übt, desto leichter fallen einem die Positionen.

***Patanjali fordert:***

2.46 Die Haltung (geistig wie körperlich) ist stabil und ausgeglichen.  
(*sthira sukham asanam*)

Meisterschaft in einer Stellung erreicht man dann, wenn sie einem leicht fällt, wenn man sie entspannt und locker halten kann und fähig ist, in ihr zu meditieren.

***Patanjali sagt dazu:***

2.47 Die Anstrengung endet durch die Entspannung und durch die Meditation im Endlosen.  
(*prayatna shaithilya ananta samapattibhyam*)

2.48 Dadurch gibt es keine Angriffe der Gegensatzpaare (heiß-kalt, gut-böse, oben-unten) mehr.  
(*Tato dvandva ânabhighâtah*)

## 4. Pranayama – Atemübungen



Die Atemübungen im Asthanga Yoga haben vornehmlich zu Ziel, den Körper auf feinstofflicher Ebene zu reinigen, Atemkontrolle zu erlernen und beruhigend auf den Geist zu wirken. Die Übungen haben aber auch heilende "Nebeneffekte" oder können z.B. Freitaucher im Training oder schwangere Frauen bei der Geburtsvorbereitung unterstützen.

Durch bewusste und tiefe Atmung verlangsamt sich der Herzschlag, da Atmung und Herzschlag im Verhältnis 1:4 miteinander verbunden sind. Das Herz kann sich ausruhen und der Körper wird durch den verbesserten Gasaustausch in den Lungen mit mehr Sauerstoff versorgt. So kann Pranayama Heilungsprozesse wie z.B. bei Asthma unterstützen.

Pranayama nimmt Einfluss auf die Aufnahme der universellen Energie (=Prana) durch den Atem. Durch verschiedene Atemübungen wird Hitze im Körper erzeugt und so werden Verunreinigungen beseitigt. Die Übungen dienen neben der Reinigung des Körpers auch der Reinigung der Psyche und heben den Menschen auf eine höhere spirituelle Ebene, denn durch die Kontrolle des Atems wird mentale Kontrolle gewonnen.

Ein wichtiger Punkt bei den meisten Atemübungen ist das Atemanhalten. Hier unterwerfe ich einen instinktiven Vorgang der willentlichen Kontrolle. Mein Instinkt wird nach kurzer Zeit befehlen, weiter zu atmen. Mittels meines Willens kann ich diesen Zeitpunkt hinauszögern. Aus der Auseinandersetzung Instinkt – Wille erwächst die Kontrolle über den Körper und über den Geist. Die Kontrolle des Atems ist die Voraussetzung für Konzentration und Meditation.

***Patanjali beschreibt dies so:***

2.52 Dies (die Atemanhaltung) entschleiern das Licht.  
(*Tatah kshîyate prakâshâvaranam*)

2.53 Und macht den Geist geeignet für Dharana (Konzentration).  
(*Dharanasu cha योगyata manasah*)

## 5. Pratyahara – Zurückziehen der Sinne <sup>^</sup><sub>—</sub>

Asanas und Pranayama lehren uns die Kontrolle über den Körper und den Atem. Den Geist zu beherrschen ist eine ungleich schwerere Übung, jedoch sind wir mit den ersten vier Stufen bestens darauf vorbereitet.

Der erste Schritt nach innen ist Pratyahara: Das bedeutet das Zurückziehen der Sinne von der Außenwelt nach innen, um den Geist zu beruhigen. Die Sinne lassen uns die Welt erfahren, sie drängen nach außen. Die Selbsterforschung geht nach innen. Hier reduzieren wir die Sinne, schalten ab und erforschen die Innenwelt. Wenn uns z.B. ein gutes Buch fesselt, dann hören wir den tropfenden Wasserhahn nicht mehr. Der Hörsinn ist ausgeschaltet. Auf dieser Bewusstseinstufe kann ein Yoga dies willentlich herbeiführen. Er kann seine Sinne völlig verschließen und sich ganz nach innen konzentrieren. Die Sinne folgen nun mühelos dem Objekt der Konzentration.

*Patanjali beschreibt dies so:*

*2.54 Wenn die Sinne von den ihnen entsprechenden Objekten zurückgezogen sind, dann erkennt der Geist seine eigene Natur.*

*(Sva-vishayâsamprayoge chitta-svarûpânukâra ivendriyânâm pratyâhârah)*

*2.55 Daraus erwächst die höchste Meisterschaft über die Sinne.*

*(Tatah paramâ vashyatendriyânâm)*

**Das Zurückziehen der Sinne ist die Vorbereitung für Meditation. Darum wird diese Stufe als Brücke zum geistigen Yoga angesehen. Sie ist für die Menschen, die eine höhere spirituelle Ebene oder Erleuchtung (= Befreiung vom Rad der Wiedergeburt) suchen.**

## 6. Dharana – Konzentration <sup>^</sup><sub>—</sub>

Halten und Aufrechterhalten der Konzentration, der Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand, um zur Leere der Meditation zu kommen. Es soll immer derselbe Gegenstand sein, z.B.

Geruch, Geschmack, Licht – Flamme - Bild, Gefühl, Klang, ...

Vipassana-Meditation nimmt den eigenen Körper als Objekt z.B. Finger-Mudras. Atem ist ebenfalls möglich.

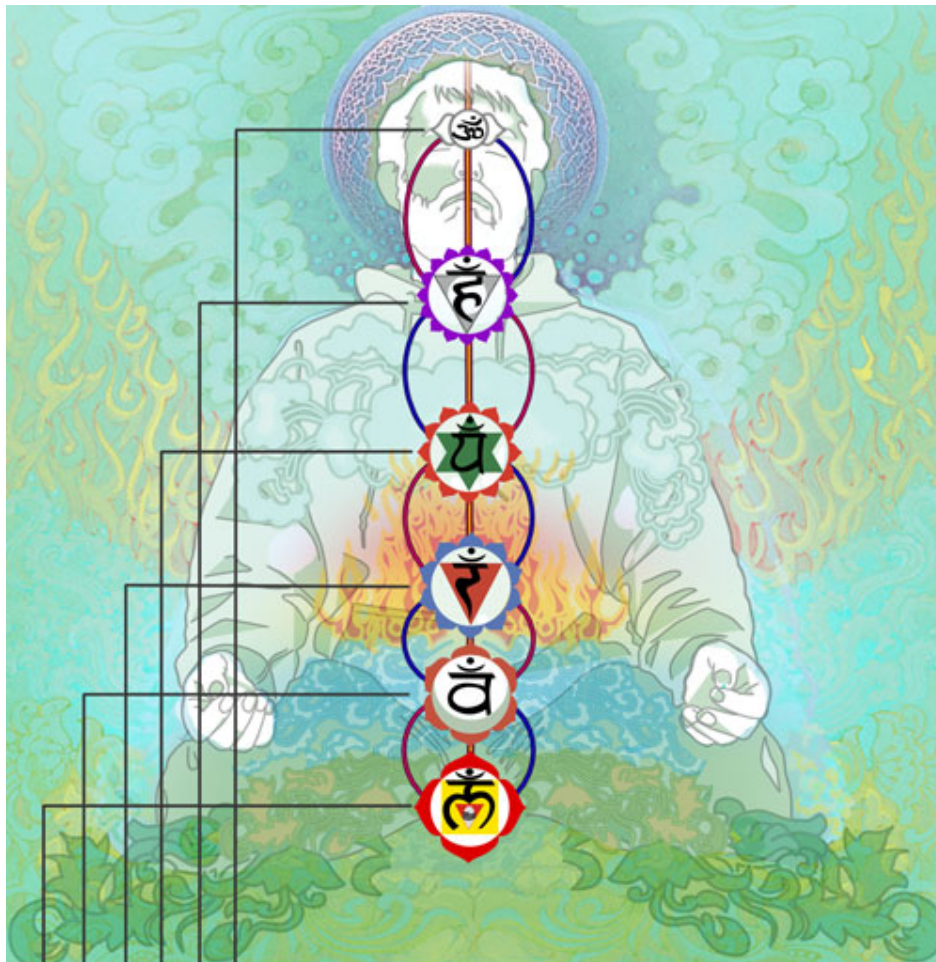
Mit **Dharana** lernen den Geist konzentriert zu halten. Durch konsequentes Üben wird diese Fähigkeit vertieft.

*Patanjali beginnt hier mit einem neuen Kapitel:*

*III.1 Dharana ist das Fixieren des Geistes auf ein Objekt.*

*(Desha-bandhash chittasya dhâranâ)*





**Sahasrara - Chakra**

Nondualität

**Ayna - Chakra**

Bija-Mantra: AUM

Manas: Geist - Denkvermögen  
 Buddhi: Duales - Unterscheidungsvermögen  
 Ahamkara: Das ich machende



**Vishuda - Chakra**

Bija-Mantra: HAM

Element: Äther  
 Sinnesorgan: Gehörsinn  
 Arbeitsorgan: Stimme



**Anahata - Chakra**

Bija-Mantra: YAM

Element: Luft  
 Sinnesorgan: Tastsinn  
 Arbeitsorgan: Arme und Hände



**Manipura - Chakra**

Bija-Mantra: RAM

Element: Feuer  
 Sinnesorgan: Gesichtssinn  
 Arbeitsorgan: Beine und Füße



**Svadistana - Chakra**

Bija-Mantra: VAM

Element: Wasser  
 Sinnesorgan: Geschmacksinn  
 Arbeitsorgan: After (Verdauung)



**Muladhara - Chakra**

Bija-Mantra: LAM

Element: Erde  
 Sinnesorgan: Geruchsinn  
 Arbeitsorgan: Klitoris bzw. Penis



# 7. Dhyana – Meditation

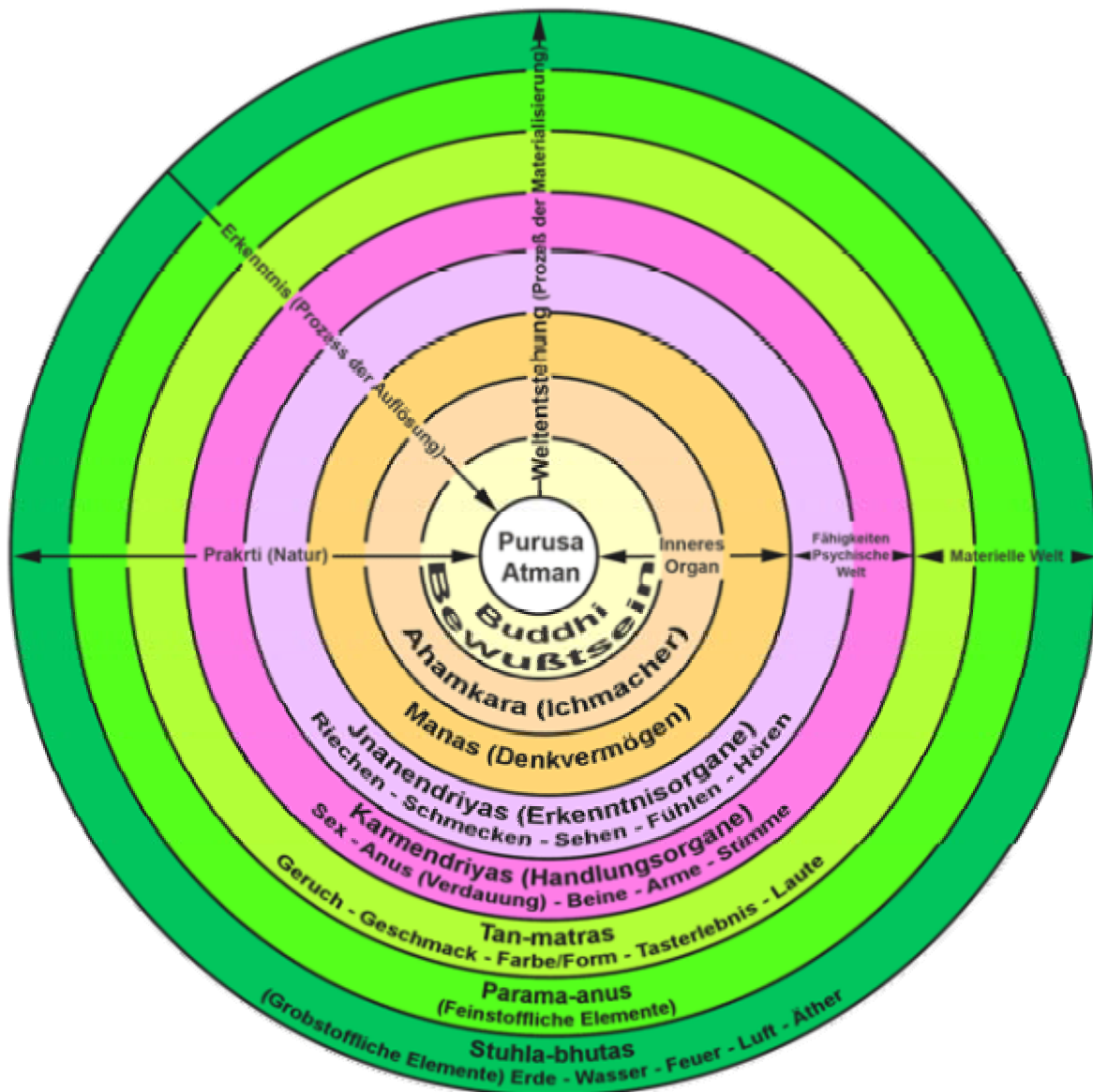


Ununterbrochene Meditation auf einen Gegenstand erzeugt das Erleben, in der eigenen Mitte zu ruhen. Dies bedarf langer Übung. Unser Geist wird ständig mit Eindrücken bombardiert, in heutigen Zeiten der Massenmedien viel mehr als früher. Geist ist durch diese Überforderung ständig gestresst. Es benötigt ständige Übung und Konzentration, um den Geist zu reinigen, bevor er in Atman (*advaita vedanta* = „Lehre der Nondualität“), zur Ruhe kommen kann. Dhyana ist wie das Fließen von Honig. Stetig und gleichmäßig. Es ist das, was in der modernen Glücksforschung als Flow- Erlebnis bezeichnet wird: Man fließt mit der Sache, man handelt nicht, sondern es (Gott?) handelt durch einen hindurch. Das sind die Momente, wo der Mensch das Außergewöhnlichste leistet, sich vollkommen losgelöst und frei fühlt. Man denkt nicht mehr, macht nichts mehr bewusst, es geschieht ganz einfach.

*Patanjali beschreibt dies so:*

*III.2 Dort ist Meditation, wo das Bewusstsein ununterbrochen eins ist.  
(Tatra pratyayaikatânatâ dhyânam)*

## Menschen und Weltbild



(Vedanta (Atman) bzw. Samkhya (Purusa) Anschauung)



## 8. Samadhi – Erleuchtung <sup>^</sup><sub>—</sub>

Die Dualität der Welt (gut-böse, kalt-warm, oben- unten, Glück-Unglück etc.) hat keinen Einfluss mehr auf das erleuchtete Selbst. Alles wird mit derselben Gleichmut hingenommen. Es gibt kein Auf und Ab der Seele mehr, es herrscht völlige innere Ausgeglichenheit. Man kommt völlig zur Ruhe, nichts kann mehr in einem Wellen schlagen. Zustand der höchsten Wonne, der mit dem Gefühl des Einsseins, der Auflösung im Absoluten einhergeht. Im tranceartigen, erleuchteten Zustand ist der Verstand vollkommen gezügelt, und alle unreinen Gedanken sind verstummt. Der Zustand des Buddha, des Advaita.

