

## Der achtfache Pfad nach Patanjali

### 4.14

Mit der ersten Ruhe und Klarheit, die wir in der Abschirmung gewonnen haben, mit der ersten Kraft, die sich aus dem Üben ergibt,

müssen wir zurück in die Tiefe, in den Bodensatz unseres Wesens,

in den Bereich, in dem die Grundlagen ursprünglichen Lebens und Zusammenlebens liegen. Wir müssen zurück in den Bereich, der sich am liebsten- auch beim Übenden- brav bürgerlich gibt, in den Bereich von Yama und Niyama.

Es ist der erste Schritt eines Wesens zum Menschsein, nicht in der kollektiven Nestwärme bleiben zu können – zu wollen. Der Mensch erwacht zum „Selbst“-Bewusstsein. Er erhebt sich (ASANA ). Er tut den ersten bewussten Atemzug (PRANAYAMA).

Dann tritt er in die Phase des Zwischenverlustes ein, in den Abschnitt seines Weges, in dem er die alte Geborgenheit schmerzlich vermisst, da er die neue noch nicht hat, deren Ahnung er in sich trägt. In diesem Dämmerlicht nennt er sich ICH und alles andere WELT. Er lässt sich täuschen und macht aus dem Selbst-Bewusstsein die ICH-Persönlichkeit.

In dieser Verwechslung fühlt er sich auf sich gestellt, einsam, denkt aber auch er wäre Täter, der aus freiem Willen handeln könne, dem Schöpfer gleich. Als würde er die Dinge, das Leben in Bewegung setzen. Weil er die Zugehörigkeit und die Richtung verloren hat, meint er, er sei eigenständig und könne selbst die Richtung seines Weges bestimmen. Er hat den Kreis, den Kraftstrom, der alles zum Höchsten trägt, verlassen und irrt recht orientierungslos in der Welt umher. Der Antrieb nach Gruppen, „neuen Familien ähnlichen Verbindungen“ oder Erfüllendem zu suchen.

Wenn der Höhepunkt des Irrweges erreicht ist, (Krankheit, Verlust, das Leid hoch genug), erkennt er, dass er die Folgen dessen, was sich da bewegt, nicht tragen kann und sucht nach dem weltlichen Halt, den Naturgesetzen, seinem Glauben, das was die Welt zusammenhält. Im Zwielficht wollte er aus eigener Kraft Ordnung schaffen. Er wollte Himsa, das Gesetz der Natur, außer Kraft setzen. Und er hat entdeckt, dass die Gewalt nur noch zunimmt. Wenn ein Krater zugestopft ist,

sucht sich die Natur-Gewalt neuen Bahnen seine Welt frei vom Bösen, vom Gewalttätigen halten. Der Mensch möchte seine Welt frei vom Bösen und sperrt es aus.

Erlösung findet er, wenn er auf seinen Eigenwillen verzichtet, auf seinen menschlichen Hochmut, auf seine Beurteilungen, sich dem Natur-Gesetz überlegen zu fühlen. Er ordnet sich demütig wieder „einem Vater“ unter. Er, der meint, keiner väterlichen Führung zu bedürfen, sein eigener Herr zu sein und selbstherrlich entscheiden zu können, musste erleben, dass er allen möglichen Einflüssen ausgeliefert war. Gewalten, die er in seiner Welt nicht wahrhaben sollte. Da er sie nicht angenommen hatte, übten sie Gewalt über ihn aus. Die Naturgesetze, „Die Großen Fische, die die kleinen Fische fressen, Die Jahreszeiten, Das Vergehen und wieder neu Entstehende“.

Nun ist er müde und erschöpft und bereit ein Übender zu werden. Der Weg hat ihn von der Verantwortungsfreiheit im Kollektiv über die vermeintliche Verantwortungsfreiheit seines Ichs zum entscheidenden Punkt geführt. Er hat erkannt, dass er als Erschaffer keine Verantwortung tragen kann und übergibt sie, dem sie in Wahrheit zukommt. Dem, der sie erschuf, der Naturgesetz, der Schöpfung. Dies ist die einzig freie Entscheidung, die der Mensch fällen kann.

#### 4.18 Die Übung YAMA und NIYAMA

Und nun wird alles ganz leicht. Die Erkenntnis, dass sich Konflikte ergeben haben, die Natur-Gewalt nicht anzuerkennen. Nun die Naturgesetze angenommen, enthüllt die Ordnung ihren Sinn. Zeit und Raum sind wieder an „Ihrem Platz“. Konfliktträchtig sind die Gebote von Yama und Niyama nur auf der Draufsicht, aus den halb geöffneten Augen, aus denen der Mensch bei seinem Erwachen zum Bewusstsein einen ersten Blick auf die Ordnung der Welt geworfen hat. Nimm dir Zeit und schau mit Deinem Herzen auf sie, ohne Dich aufzulehnen noch zu bewerten. Tu einfach Deine Pflicht. Nichts sonst. Betrachte das Wirken der Natur mit gleichgültigem Blick; alles ist gleichermaßen gültig. Wende Dich von außen nach innen, dem äußeren Halt ab, dem inneren Halt zu.

Ahimsa – Gewaltlosigkeit      Satya- Wahrhaftigkeit      Asteya- Nicht-Stehlen

Brahmacarya – bewusstes Verzichten      Aparigraha- Nicht Anhaften/Identifizieren

II,30

Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nicht Stehlen, Enthaltbarkeit und kein Verlangen nach Besitz, das ist YAMA.

YAMA besitzt fünf Säulen;

- in Gedanken, Worten und Taten niemanden Schaden;
- aufrichtig und ehrlich sein;
- nicht stehlen und sich den Besitz oder anderes anderer widerrechtlich aneignen;
- ohne Habgier sein, d.h. keine Geschenke annehmen, Enthaltbar sein;
- nur das notwendigste Besitzen bzw. sich nicht über den vermeintlichen Besitz identifizieren, auf- oder abwerten

II,32 Niyama

Sauca – Reinheit    Samtosa – Zufriedenheit    Tapah – Eifer zum Ursprung

Svadhaya – Selbsterforschung    Isvarapranidhanani – Hingabe

Während mit den Yamas die soziale Praxis geläutert wird, bezeichnet Niyama all das, was der Schüler für sich allein übt, um seinen Charakter zu bilden.

Reinheit und Läuterung betreffen das Innere ebenso wie das äußere. Ein Bad ist eine äußere Säuberung, Asana und Pranayama reinigen das Innere. Durch die Niyamas gewinnt man an Freundlichkeit, Mitgefühl und wohlwollende Neutralität, und es hilft bei der Läuterung von Körper, Gemüt und Intelligenz.

In der Selbsterforschung die eigenen Gedanken- und Handlungsmuster zu erkennen und zu befreien von ihren Zwängen, hat ein friedlicheres und harmonischeres Leben und Erleben zur Folge. Leiden entsteht durch Wünsche, Zorn, Gier, Überheblichkeit und Eifersucht.

Globaler gedacht. Ein Ökosystem vermag sich selbst im Gleichgewicht zu halten, doch der Mensch zerstört es durch Vernichtung der Wälder, durch Umweltverschmutzung, Massenkonsum und das Anhäufen und Identifizieren durch Gut und Gütern, benötigt einen überdimensionierten Bedarf an Energie.

Der Grund liegt vielleicht darin, dass der Mensch, wenn er selbst aus dem Gleichgewicht ist, nicht sich, sondern seine Umwelt zu ändern versucht, um sich eine Illusion von Gesundheit und Harmonie zu schaffen. Im Winter überhitzt er sein Haus, im Sommer kühlt er es weit unter die Außentemperatur ab.

Das hat nichts mit Stabilität zu tun sondern mit Hybris. Manche nehmen Tabletten zum Schlafen andere nehmen Tabletten, um wach bleiben zu können, was für ein Ping-Pong-Spiel. Im Yoga lernen wir unser Ungleichgewicht zu erspüren und es auszugleichen. Auf individuelle Weise. Wir lernen durch das widersinnige Hin und Her des Außen, in Einklang zu kommen, werden gefestigter in UNS und stellen uns auf Veränderungen flexibel ein.

Die Flexibilität und Vitalität, die wir durch Asanas und Gedankenschule gewinnen, ist der lebendige Ausdruck unserer wachsenden Geschmeidigkeit im Umgang mit Problemen und Herausforderungen des Lebens.

**II,35 Ahimsa:** Wer fest in der Gewaltlosigkeit gegründet ist, in dessen Gegenwart lassen andere von Feindseligkeit ab.

**II,36 Satya:** Wer in der Wahrhaftigkeit gegründet ist, schafft eine Grundlage für die Reifung von Taten. (Was ich sage, mein ich und setze es um)

**II,37 Asteya:** Wenn man im Nicht-Stehlen fest gegründet ist, kommt Reichtum von selbst. Auf den, der nichts nimmt, was ihm nicht gehört, regnen alle Reichtümer herab. (Sterntalerprinzip) auch die größte Kostbarkeit; die Tugend.

**II,38 Brahmacharya:** Wenn man im reinen Lebenswandel gegründet ist, erlangt man große Kraft.

Wer die primäre Ausdrucksform der Lebenskraft, die sexuelle Energie, unter Kontrolle bringt und sie kanalisiert, bekommt große Kraft. Sie nicht verachten, sondern Wertschätzen. Sie nicht unterdrücken sondern ins Gleichgewicht bringen. Wo sie Ausdruck findet, sollten warmherzige Gefühle, hohes Denken und leidenschaftlicher Idealismus zu finden sein.

**II,39 Aparigraha:** Wenn man sich ganz auf ein Leben ohne überflüssigem Besitz und Habgier eingestellt hat, geht einem der wahre Sinn des Lebens auf. Was bin ich und wofür bin ich da? Was ist für mich zu viel, zu wenig oder falsch.

## NIYAMAS

**II,40/41 Saucha:** Wenn man den eigenen Körper gereinigt hat, macht man ihn zu einer geeigneteren Behausung und nimmt ihn auch als solche wahr. Ein reiner Körper wird zum Tempel des Sehers und man empfindet Freude. Ist das Bewusstsein voller Wohlwollen und Freude, wird der Übende bereit sein, die Erkenntnis und Schau der eigenen Seele zu empfangen.

**II,42 Samtosa:** (Aus der Reinheit wächst Zufriedenheit und) Aus Zufriedenheit erwächst höchstes Glück. Dieses wiederum motiviert auf dem Weg zu bleiben und an sich zu „arbeiten“, um weiteres und anhaltendes Glück zu erfahren. Auch die Selbsterforschung wird so immer leichter. Da der Innere Kritiker weniger „laut“ bleibt.

**II,43 Tapas:** Aus der daraus wachsenden Selbst-Disziplin erwächst ein Beherrschen von Körper und Sinnen, durch das Verbrennen der Unreinheiten. Dies beruhigt den Geist und es breitet sich eine innere friedliche Ruhe aus. Man beachte, dass Selbst-Disziplin keine Gewalttätigkeit innewohnt, auch wenn das Außen es so spiegelt. (Fasten, Reinigen, Verzichten, Reduktion von Konsum und Entertainments kann schwer sein es im eigenen Umfeld zu leben, ohne auf Kritik zu stoßen und das kann Schmerzen verursachen. Aber es lohnt sich ; )

**II,44 Svadhyaya:** Aus dem Studium der eigenen gewählten Heiligen Schriften und des Selbststudiums entsteht ein kraftvoller wahrer Glaube, der inspiriert und den inneren göttlichen Bezugspunkt belebt.

**II,45 Samadhi:** Aus der Hinwendung zum ursprünglichen göttlichen Bezugspunkt folgt die Fähigkeit zum Eins-Sein. Diese Hinwendung befreit von den Fesseln der weltlichen Wünsche, Begierden und Sorgen.

Und so schließt sich der Kreis und man erkennt, an welchem Thema man auch beginnt, es wird ein schöneres Leben, das man darauf hin führen wird.

Friedliche, zufriedene Gedanken haben eben solche Worte und dann auch Taten zur Folge.

Wir nehmen unsere Umwelt mit einem friedlicheren und zufriedenen Blick wahr oder hören mit Ohren, deren Filter die Klänge und Worte der Außenwelt nicht feindlich gesonnen sind.

Wir erkennen die Dinge wie sie sind. Nicht mehr und nicht weniger. Wir erkennen das Zuviel, das Zuwenig und auch das falsche. Unsere Ungleichgewichte nehmen weniger Zeit und Raum ein. Immer häufiger gelangen wir in angenehme friedlichere Zustände, in denen es leichter ist in die Reflektion zu gehen.

Ein ruhiger Geist schafft ein ruhiges Dasein.

Ein zufriedener Geist schafft ein zufriedenes Dasein.

Liebende Güte, Zufriedenheit und Freiheit

Eine wunderbare Frucht die aus der Saat der Selbsterkenntnis und des Selbststudiums erwächst.

Viel Freude beim Üben

Inhalte entnommen aus:

- Der Weg des Yoga; Handbuch für Übende und Lehrende; Vianova
- Der Urquell des Yoga; B.K.S. Iyengar