

## Der 8-gliedrige Pfad des Yoga (Ashtanga)

*Yoga Sutra Kap. 2 / Vers 29 (Sriram = Seite 123 / Skuban = Seite 113)*

- **Yama/s** (5 Yamas)  
Regeln der Ethik im Umgang mit anderen.
- **Niyama/s** (5 Niyamas)  
Regeln der Ethik im Umgang mit sich selbst.
- **Asana/s**  
Die Haltung in der Meditation, den Körperübungen (allgemein Asanas) und der Haltung im Alltag.
- **Pranayama**  
Atemübungen um die Meisterschaft und Kontrolle über den Atem und die Lebensenergie (Prana = die feinstoffliche Energie der Luft) zu bekommen.
- **Pratyahara**  
Rückzug der Sinne und des Geistes. Rückzug von Sinnesobjekten, die ablenken und den Geist fesseln. Rückzug des gesamten Geistes von jeglichem Reiz.
- **Dharana**  
Konzentration entwickeln bzw. die Fähigkeit den Geist auf etwas zu konzentrieren.
- **Dhyana**  
Allgemein Meditation. Konkreter ist es Absorption bzw. das völlige Aufgehen in etwas. Eine Art Flow-Zustand, in dem alles mühelos, ohne Anstrengung und ohne herbeigeführte Konzentration geschieht.
- **Samadhi**  
Überbewusstsein bzw. das Erleben der völligen Verschmelzung in einem Zustand der tiefen Meditation und der reinen Erkenntnis.

## Yama und Niyama

**Yama/s** = Regeln der Ethik im Umgang mit anderen.

*Yoga Sutra Kap. 2 / Vers 30 (Sriram = Seite 124 / Skuban = Seite 115 ff.)*

- **Ahimsa** = Gewaltlosigkeit, Nichtverletzen

*Kap. 2 / Vers 35 (Sriram = Seite 129 / Skuban = Seite 134)*

- Bezieht sich auf Taten, gesprochene Worte und Gedanken, sowie auch auf Strategien und Absichten.
- Gemeint ist vor allem das Anwenden von Gewalt, um sich einen Vorteil zu verschaffen, etwas zu erzwingen oder für einen anderen Selbstzweck einzusetzen.
- Mitgefühl, Rücksicht und Nächstenliebe soll etabliert werden.
- Bezieht sich auf den Umgang mit allen Lebewesen ebenso wie auf den Umgang mit allen Formen der Schöpfung (Erde, Wasser, Ressourcen etc.)
- Ahimsa wird nicht absolut verstanden. Es kann unter Umständen nötig sein, eine moderate Form von Gewalt (Himsa) anwenden zu müssen, um größeres Unheil abzuwenden.

- **Satya** = Wahrhaftigkeit

*Kap. 2 / Vers 36 (Sriram = Seite 130 / Skuban = Seite 135)*

- Wahrhaftig und authentisch sein gegenüber anderen und auch sich selbst.
- Nicht Lügen, die Wahrheit sprechen.
- Abwägen ob die Wahrheit Ahimsa verletzt. Um z.B. das Leben eines anderen zu schützen ist es legitim gegen Satya zu verstoßen, da Ahimsa in dem Fall wichtiger ist.

- **Asteya** = Nichtstehlen

*Kap. 2 / Vers 37 (Sriram = Seite 131 / Skuban = Seite 136)*

- Keine materiellen Dinge und kein geistiges Gut unrechtmäßig aneignen.
- Nicht mit fremden Federn schmücken.
- Keine unrechtmäßigen Dinge tun, um sich einen Vorteil zu verschaffen.

- **Brahmacharya** = Mäßigung, Enthaltensamkeit, Selbstbeherrschung, Zügelung, Vermeidung von sex. Fehlverhalten

*Kap. 2 / Vers 38 (Sriram = Seite 132 / Skuban = Seite 137)*

- Wörtlich „auf Brahman zubewegen“ = „Lebensweise, die sich auf Brahman zubewegt.“
- Die Balance finden zwischen wirksamer Anstrengung und Vermeidung von Überanstrengung. Bedeutet auch Extreme vermeiden.

- Energie sparen und für das einsetzen, was wichtig und erstrebenswert ist.
- Vermeiden von allem, was Energie raubt und sich dem zuwenden, was Energie erzeugt.
- Sexuelle Enthaltsamkeit, Selbstbeherrschung und Verantwortung vor allem auch im Sinne von Ahimsa.

- **Aparigraha** = Nicht anhaften, Abwesenheit von Gier

*Kap. 2 / Vers 39 (Sriram = Seite 133 / Skuban = Seite 138)*

- Tugenden wie Bescheidenheit, Freigebigkeit, Großzügigkeit, Hilfsbereitschaft und Selbstlosigkeit etablieren.
- Die Fähigkeit des ‚Gönnen können‘ ist erstrebenswert.
- Keine Dinge horten/ansammeln. Konzentration auf das, was wirklich nötig ist zum Leben.
- Keinen ideellen Dingen anhaften. Loslassen können von Beziehungen und Wünschen.
- Nichtannehmen bzw. Ablehnen von Geschenken, die gemacht werden, um jemanden in einen Vorteil oder in eine Abhängigkeit zu bringen. Und selbst keine dieser Geschenke machen.
- Keinen Gefallen bzw. Angebot annehmen bzw. machen, der die eigene ethische Freiheit behindert bzw. gegen Ethik und Werte verstößt.
- Unbestechlich bleiben und andere nicht bestechen.
- Sich nicht erpressen lassen und andere nicht erpressen.
- Mäßig essen. Nur das, was wirklich nötig ist.

Es gibt ein wichtiges Prinzip in Bezug auf die Ethiken der Yamas - **Ahimsa paramo dharmaḥ** = Gewaltlosigkeit ist die höchste Tugend. Es bedeutet, wenn Ahimsa mit einer anderen der Ethiken im Konflikt steht, gilt immer Ahimsa bzw. ist Ahimsa zu bevorzugen.

## **Niyama/s** = Regeln der Ethik im Umgang mit sich selbst.

*Yoga Sutra Kap. 2 / Vers 32 (Sriram = Seite 126 / Skuban = Seite 123 ff.)*

- **Shaucha** = Reinheit

*Kap. 2 / Vers 40 (Sriram = Seite 134 / Skuban = Seite 139)*

- innere und äußere Reinheit im Sinne von sattwiger Reinheit (tugendhaft, zum Licht, zur Wahrheit bringend, erhebend, aufbauend)
- Gedankliche Reinheit im Sinne von positiven Denkweisen über sich und andere. Z. B. nicht verfluchen oder be- und verurteilen, sondern fragend erforschen und verstehen.

- Gedankliche Klarheit erlangen = Bewusstwerden der eigenen Muster und Prägungen und das diese die Wahrnehmung und damit Gedanken und Emotionen „verunreinigen“.
- Reinigungstechniken für den Körper praktizieren (Kriyas) um Giftstoffe zu entfernen und Energiebahnen/Energiezentren (Nadis/Chakras) zu reinigen.
- Reinheit in der Nahrung im Sinne von ‚sauber‘ und im Sinne sattwiger Nahrung = förderlich, aufbauend, ethisch
- Im Erscheinungsbild wie Körperpflege, Kleidung etc.
- Im Lebensumfeld im Sinne von Ordnung und Sauberkeit – Wie im außen so im Innern und umgekehrt.

### **Santosha = Zufriedenheit**

*Kap. 2 / Vers 41 (Sriram = Seite 136 / Skuban = Seite 140)*

- Die Fähigkeit, alles was geschieht so zu betrachten, dass es genau das Richtige ist, um daran zu wachsen.
- Vertrauen ins Leben haben und das Hier und Jetzt als gegeben annehmen.
- Erkennen, dass die Vergangenheit unveränderlich ist und das Handeln im Hier und Jetzt die Möglichkeit zur Veränderung bietet.
- Bescheidenheit in den Ansprüchen. Alles annehmen können, wie es ist.
- Wünsche und Erwartungen loslassen können.
- Unterscheidungskraft entwickeln, was veränderbar und was unveränderbar ist.

### • **Tapas = Intensität, Handeln mit Enthusiasmus, Disziplin, Askese**

*Kap. 2 / Vers 43 (Sriram = Seite 137 / Skuban = Seite 140)*

- Mit Begeisterung, Engagement, Energie und Freude Dinge tun und das Leben gestalten.
- Das Leben an Idealen und Zielen auszurichten.
- Disziplin, Ausdauer, Dranbleiben, Kontinuität im Umsetzen der Aufgaben.
- Askese - Verzicht können. Auch im Sinne von – Auch das tun, was ich nicht mag bzw. was notwendig ist zu tun.

### • **Swadhyaya = Selbststudium**

*Kap. 2 / Vers 44 (Sriram = Seite 138 / Skuban = Seite 142)*

- Mehr über das eigene Denken und Fühlen herausfinden.
- Introspektion, Selbstbeobachtung, Selbsterforschung, Selbstbefragung und Selbstreflexion, um das eigene Denken und Handeln bewusst zu machen, zu verstehen und aktiv verändern zu können.
- Es ist eine Aufforderung zur Annahme der Selbstverantwortung für sich und das eigene Leben.

- Der Frage „Wer bin ich?“ nachgehen und damit auf das höchste Selbst ausrichten.
- Studium der spirituellen und wissenschaftlichen Schriften – Klassische Yogaschriften, Schriften von Meistern, sowie andere spirituelle und auch wissenschaftliche Schriften.

### • **Ishvara Pranidhana** = Hingabe an Gott

*Kap. 2 / Vers 45 (Sriram = Seite 139 / Skuban = Seite 142)*

- Bewusstsein für Gott, das Göttliche, das große Ganze entwickeln.
  - Hingabe an Gott
  - Verehrung Gottes
  - Bitte um Führung
- Beziehungsgestaltung zu Gott
- Alles was kommt annehmen als göttliche Gabe und Aufgabe.
  - Dem Göttlichen Vertrauen.
  - Die eigene Existenz in der universell göttlichen Existenz einordnen.
  - Jede Handlung dem Göttlichen widmen.

Yama und Niyama bilden ethische Grundlagen des Yoga bzw. des Raja Yoga. Es ist sehr wichtig zu beachten, dass diese Ethiken keine absolutistischen Regeln sind. Sie erheben keinen Anspruch darauf sie „perfekt“ zu praktizieren.

Diese Ethiken sind in erster Linie so zu verstehen, dass sie erstrebenswerte Verhaltensweisen beschreiben, die helfen, das Ziel des Yoga schneller und einfacher zu erlangen. Wer mehr und mehr nach diesen Ethiken handelt und sein Leben danach ausrichtet, gelangt zu mehr Glück, Zufriedenheit, inneren Frieden, großer Freude, höherem Wissen und fühlt die Verbundenheit mit anderen Lebewesen und die bedingungslose Liebe. Wer so lebt, gelangt schließlich zur Gottesverwirklichung, zur höchsten Befreiung von allen Begrenzungen und dem Erleben der Alleinheit (Kaivalya) - die Verbindung mit dem Höchsten unsterblichen Selbst (Brahman).