

die 8 glieder des yoga



Durch Yoga werden die Regungen des Geistes still.
Dann verweilt Gewahrsein in seiner wahren Natur.

Patanjali

Die acht Glieder des Yoga

Patanjali schlägt in seinen Yoga Sutras acht Schritte in die Freiheit vor, die ich hier in kurzer Form beschreiben will.

1

यम

YAMA

aufrichtiger, herzlicher Umgang mit den fühlenden Wesen

Die Wurzel *yam* in *Yama* bedeutet ‚halten, zügeln, lenken, meistern, in Ordnung bringen‘.

Der Begriff *Yama* steht für unser Verhalten gegenüber der Welt und den darin lebenden Wesen. Wir sollten eine vollkommen reine ethische Ausrichtung entwickeln und in der Kommunikation mit den fühlenden Wesen freundschaftlich und edelmütig sein. Körper, Rede und Geist werden so gelenkt, gemeistert und in Ordnung gebracht, dass wir alles Negative, Verletzende und Achtlose in unserem Verhalten aufgeben und immer feinfühlicher auf Menschen und Tiere reagieren. Wir verstehen, dass sich unser Verhalten im Kreis unserer Verwandten und Freunde, in der Gesellschaft und im gesamten All widerspiegelt. Da wir mit allem verwoben und verbunden sind, schlägt sich jede geistige Regung, jedes Wort und jede körperliche Handlung, selbst die scheinbar unbedeutendste, im gesamten Universum nieder. Je mehr wir dies erkennen, desto mehr fühlen wir eine universelle Verantwortung. Diese ethische Ausrichtung hat einen sehr hohen Wert.

Gewaltlosigkeit, Friedfertigkeit

Gewaltlos und friedfertig zu leben bedeutet:

Keinem Menschen und auch keinem Tier direkt oder indirekt Gewalt antun.

Kein Wesen foltern, misshandeln, missbrauchen, beschimpfen, verfluchen, verraten, ausschließen, hintergehen und so fort.

Keine Konflikte schüren.

Gewalt nicht zur Lösung von Konflikten benutzen, sondern immer die Verständigung suchen.

Im Umgang mit den Wesen rücksichtsvoll und freundschaftlich sein.

Allen Hass durch Friedfertigkeit und Sanftmut besiegen.

Indem wir uns so verhalten, werden wir immer mehr Freundlichkeit und Güte ausstrahlen. Allein durch unsere Gegenwart werden dann Freundlichkeit und Güte auch in anderen wachgerufen.

Geschichte

Ein Yogi meditierte am Ufer des Ganges und sah einen Skorpion, der ins Wasser gefallen war und verzweifelt um sein Leben kämpfte. Voller Mitgefühl nahm er den Skorpion und legte ihn ans rettende Ufer. Der stach ihn dabei in die Hand, was sehr schmerzhaft war.

Nach einer Weile fiel der Skorpion noch einmal ins Wasser. Der Yogi legte ihn wieder ans rettende Ufer und wurde dabei so heftig gestochen, dass er vor Schmerz aufschrie.

Nicht lange danach war der Skorpion wieder ins Wasser gefallen und drohte zu ertrinken. Der Yogi streckte ein drittes Mal die rettende Hand aus und wurde auch diesmal gestochen.

Ein Bauer, der das alles beobachtet hatte, rief dem Yogi zu: „Warum hilfst du dem Tier immer wieder, wenn du als Dank nur schmerzhaft Stiche erntest?“

Der Yogi antwortete: „Wir beide folgen doch nur unserer inneren Neigung. In der Natur des Skorpions liegt die Neigung immer wieder zu stechen. Die Neigung eines Yogi dagegen ist, sich immer wieder freundlich und mitfühlend zu verhalten und alle Wesen ausnahmslos vor Schaden zu bewahren.“

Wahrhaftigkeit, Aufrichtigkeit

Unter uns Menschen gibt es viel Lug und Trug. Wir wollen unser Gesicht wahren, wir haben etwas zu verbergen, wir täuschen vor, wir beschönigen, wir geben falsche Versprechen. All dies tun wir aufgrund

der Unsicherheit unseres Ego, das immer etwas beweisen, verbergen oder beschönigen muss.

Folge dieser Gewohnheit nicht, sondern übe dich darin aufrichtig und wahrhaftig wie ein Kind zu sein - ohne Schliche und Hintergedanken.

Wenn du im Denken, Reden und Tun bis in die letzten Winkel deiner Träume voller Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit bist, sind deine Gedanken, Worte und Handlungen von Kraft erfüllt und wecken Vertrauen bei den fühlenden Wesen.

Stehe Augenblick für Augenblick zu dem, was du gerade in dir vorfindest. Kläre es ganz und gar, sodass nichts Negatives mehr bleibt.

Bist du so vollkommen wahrhaftig mit dir selbst, dann wirst du auch mit allen fühlenden Wesen eine vollkommen reine und aufrichtige Beziehung haben.

Nicht stehlen; nichts nehmen, was einem nicht gehört

In unserer Gesellschaft wird sehr viel gestohlen. Auf jedem größeren Bahnhof wird immer wieder vor Dieben gewarnt. Selbst wenn man arm und bedürftig ist, sollte man nicht nehmen, was einem nicht gegeben wurde. Eine weit verbreitete Form des Stehlens ist die Ausbeutung anderer Menschen, indem man sie nicht angemessen bezahlt und zu vielen Stunden Arbeit zwingt. Auch die Ausbeutung der Erde und das Inbesitznehmen von etwas, das niemandem persönlich gehört, ist eine Form des Stehlens.

Man stiehlt und beutet aus, weil man gierig ist und viel haben will. Übe dich darin, freigebig und großzügig zu sein. Wirklich großzügig bist du erst dann, wenn du dich vollkommen von der Gier des Habenwollens befreit hast. Großzügigkeit kommt aus dem Sein, wo man ohne ein Zweites einfach glücklich ist und nichts braucht und will.

Sich auf das Wahre und Wesentliche ausrichten

Für den Weg des Yoga ist es wichtig, unsere Beziehungen zu anderen Menschen so zu gestalten, dass sie für uns in unserem Streben und Verstehen der höchsten Wahrheit förderlich sind. Als getäuschte fühlende Wesen lieben wir sehr die Zerstreuung und haben oft einen unersättlichen Hunger nach sinnlichen Vergnügen, durch die wir ein wenig Glück erhaschen. Sexuelles Begehren ist häufig groß, und wir fühlen uns stark gedrängt, es in der sexuellen Vereinigung auszuleben. Wenn wir fortwährend auf Zerstreuung ausgerichtet sind und zudem in

der sexuellen Vereinigung immer wieder unsere Energie nach unten ausfließen lassen, haben wir keine Kraft mehr übrig für den Weg in die Freiheit und tatsächlich auch kein Interesse, denn Körper und Geist sind völlig im Bann sinnlicher Verführung. Nun, sollen wir dann alles abklemmen und voller Entsagung leben? Nein, das ist keine Lösung. Es geht vielmehr darum, unsere Sinnlichkeit in bedingungslose Liebe und Befreiung zu transformieren und die sexuelle Energie nicht zu vergeuden und ausfließen zu lassen, sondern ihr großes energetisches Potential als Antrieb für den Weg in die Freiheit zu nutzen. Anhaftung an sinnliche Zerstreungen fesselt uns und ihre Ablehnung ebenso. Folge ihnen nicht, sondern denke immer wieder darüber nach, wie wichtig und bedeutungsvoll der Weg in die Freiheit ist und welches Glück er dir schenken kann. Erkennst du dies, so wird sich eine immer größere Bereitschaft in dir entfalten, diesen Weg zu gehen und du wirst dich nicht so leicht wieder davon ablenken lassen.

Nicht-Gier, Bedürfnislosigkeit

Wenn du nicht gierig bist, brauchst du nicht besonders viel um glücklich zu sein. Du bist dann bedürfnislos wie ein kleines Baby, das noch überhaupt keine Ahnung davon hat, was es später alles begehren und wonach es sich verzehren wird. Übe dich in Nicht-Tun, Nicht-Greifen und zähme dadurch deine permanente Gier. Verstehe, dass das Ausleben von Gier immer mehr Gier entfacht. Wenn du Öl ins Feuer gießt, um es zu löschen, brennt es noch stärker.

Geschichte

Eines Tages drangen Räuber in die Einsiedelei eines alten Mannes und sagten zu ihm: „Wir sind gekommen, um allen Besitz aus deiner Zelle mitzunehmen.“

Er antwortete ihnen: „Nehmt alles mit, was ihr seht, meine Söhne.“

Sie rafften alles zusammen, was sie finden konnten und verschwanden.

Wie der alte Mann sah, dass sie einen kleinen Beutel übersehen hatten, folgte er ihnen nach draußen und rief: „Meine Söhne, ihr habt diesen Beutel vergessen, nehmt ihn mit!“

Wie die Räuber dies hörten, wurden sie von Scham ergriffen und brachten ihm all sein Hab und Gut zurück. Beeindruckt von der Ruhe und Gelassenheit des Einsiedlers sagten sie zu ihm: „Du bist wirklich ein Mann Gottes.“

2

नियम

NIYAMA

aufrichtiger, herzlicher Umgang mit sich selbst

Die Silben *ni-yam* bedeuten ‚anhalten, einfangen, befestigen, regelmäßig vollbringen‘.

Niyama bezeichnet die innere Haltung, die wir uns selbst gegenüber entwickeln. Auch mit uns selbst gehen wir in gewisser Weise dualistisch um und beurteilen uns mit den Mustern der Anhaftung, Ablehnung und Gleichgültigkeit. Wir sollten mit unserem Körper und unserer Psyche genauso freundschaftlich und edelmütig umgehen wie mit den fühlenden Wesen. Wie tun wir dies? Indem wir uns für die tieferen Bedürfnisse von Körper und Psyche öffnen und auf sie hören. Wenn wir dies tun, werden wir uns selbst gegenüber feinfühlicher und können allmählich alles Negative, Verletzende und Achtlose in unserem Verhalten aufgeben.

Klärung, Läuterung

Wir müssen uns auf dem Weg in die Freiheit dem Prozess der Klärung und Läuterung unterziehen und die Schleier auflösen, die uns den Zugang zu unserer makellosen, unsterblichen Natur versperren.

Ein verunreinigter, verschlackter und energetisch blockierter Körper ist keine gute Basis für den Weg. Darum läutern wir unseren Körper durch Yoga- und Atemübungen, sodass unsere subtile Lebensenergie (Prana) rein und freifließend wird.

Ein Geist, der negative Gedanken und Gefühle hat, kann unmöglich seine wahre Natur erkennen. Darum läutern wir uns von allen Schlacken und Schleiern der Negativität und Selbstbezogenheit bis allein das reine Gold unserer makellosen, unsterblichen Natur zurückbleibt.

Zufriedenheit

Es heißt, dass echte innere Zufriedenheit mehr wert ist als alle Himmel zusammen. Haben wir keine Zufriedenheit, gieren wir nach immer mehr Befriedigung durch äußere Objekte und kreisen - wie es die meisten Menschen tun - in der Spirale der Gier. Echte innere Zufriedenheit bringt dich zu dir selbst und lässt dich hier und jetzt mit dem sein, was gerade ist. Du öffnest dich für eine heitere und unbeschwerte Akzeptanz des gegenwärtigen Augenblickes.

Feuer der Hingabe

Entfache das Feuer der Hingabe und lasse in ihm die Vorstellungen von Ich und Mein völlig verbrennen. Handle bei kleinen wie großen Dingen immer mit vollkommener Hinwendung. Sei nicht lau und halbherzig. Halte nicht am Ich fest, sondern gib es fortlaufend weg - ohne Rückversicherung. Wenn du dich immer ganz gibst, ob allein oder mit anderen, dann wird alles, was dich innerlich und äußerlich blockiert, im Feuer deiner Hingabe verbrennen, und du bleibst frei und unbelastet zurück.

Selbsterforschung

Gehe auf dich zu, komme dir selbst näher. Lenke das Licht des Gewahrseins auf dich selbst, schau dich und deine Muster genau an, untersuche dich selbst, studiere dich. Warum gehst du immer von dir weg und suchst draußen, wo schon alles in dir ist? Untersuche dies genau. Frage dich auch, woher du kommst, was du hier sollst und wohin du gehst. Studiere dein Leben und deinen Tod, denn Leben und Tod bilden eine Einheit. Nutze dein Leben sinnvoll. Nur wenn du das Licht des Gewahrseins immer wieder auf dich selbst lenkst, wirst du mehr über dich in Erfahrung bringen und dich in tiefer und befreiender Weise verstehen.

Der kosmischen Ordnung folgen

Folge dem großen Geist, der alles durchdringt, der allgegenwärtigen göttlichen Kraft. Folge nicht deinem Ich. Du musst von deiner Selbstbezogenheit lassen und dich für etwas öffnen, das größer ist als du selbst. Nur dann wirst du Freiheit und Erfüllung finden.

3

आस

ASANA

Arbeit mit der Körperhaltung

Asana bedeutet Haltung und stammt von der Sanskrit-Wurzel *as*, was ‚bleiben, sein, sitzen‘ bedeutet.

Patanjali schreibt in den Yogasutras, dass die Haltung *Sthira* und *Sukha* haben sollte. *Sthira* bedeutet Festigkeit, Stabilität und *Sukha* bedeutet Leichtigkeit, Lockerheit. Wie verbindet man diese beiden Aspekte? Indem man sich in der Energiemitte des Körpers sammelt, die sich vier Fingerbreit unterhalb des Nabels mitten im Bauch befindet. Wenn man dort zentriert ist, sitzt man ganz stabil und gleichzeitig entspannt und locker. Diese zentrierte Sammlung sollte man auch im Stehen, Gehen und Liegen bewahren.

Sitze wie ein Berg, stehe wie ein Berg, gehe wie ein Berg, liege wie ein Berg. Ein Berg hat eine breite Basis, der Gipfel ragt in den Himmel und ist mit Schnee bedeckt, im Berg glüht ein Vulkan. In jeder Haltung hast du eine breite Basis, einen warmen energievollen Bauch, und dein Kopf ist kühl und klar.

Asana bedeutet auch den Affen des Geistes, der überall herumspringt, an die Körperhaltung zu binden. Übe dich in allen Haltungen wie ein Berg zu sein und lasse deinen Geist beim Körper und bei der Atmung verweilen. Wenn du darin geübt bist, wirst du immer und überall in Sammlung und innerer Ruhe verweilen.

प्राणायाम

PRANAYAMA

Arbeit mit der Atmung und der subtilen Lebensenergie

Pranayama: prana bedeutet ‚das, was ununterbrochen überall ist‘ und ayama heißt ‚strecken, ausdehnen‘.

In der Meditation und auch bei den Yogaübungen spielt der Atem eine große Rolle. Er öffnet uns für die universelle Lebensenergie und bringt sie im Körper ins Fließen. Durch Meditation auf den Atem sammeln wir unseren Geist, durch Atemübungen lösen wir Schlacken und Blockaden und entwickeln lebendige, frische und glückliche Energie im Körper. Oft halten wir Energie zurück und hemmen so ihr spontanes und freies Fließen in Körper, Psyche und Geist. Durch Pranayama lernen wir, unsere Energie auszudehnen und uns so mit dem universellen Prana zu verbinden. Wenn sich Prana stark und ungehindert in unserem Körper entfalten kann, fühlen wir uns gesund, erfüllt und gleichzeitig sehr ruhig. Lebendige Ruhe entsteht nur, wenn wir uns öffnen und weit werden. Sie ist dynamisch und hat grenzenlose Kraft. Tote Ruhe, die durch Festhalten, Hemmen und Einengen entsteht, lähmt und macht kraftlos. Nur wenn Prana ungehindert und spontan fließt, können sich Körper, Psyche und Geist tief entspannen. In dieser tiefen Entspannung fühlen wir uns natürlich und von selbst gelassen, glücklich und frei.

Yogis sehen, wenn sie weit entwickelt sind, Prana als universellen, wunderbar feinen Baustoff, aus dem das ganze wunderbare Reich des Lebens entsteht. Pandit Gopi Krishna sagt: *„Prana existiert Seite an Seite mit dem Universum, das wir sehen, ist in unsere Gedanken und Taten verwoben, durchdringt die Atome und Moleküle der Materie. Es strahlt mit dem Licht, bewegt sich mit dem Wind und den Fluten. Es ist wunderbar fein und beweglich, der Stoff unserer Phantasien und Träume, das Lebensprinzip der Schöpfung, das unentwirrbar verknüpft ist mit unserem Wesen.“*

प्रत्याहार

PRATYAHARA

den Geist von weltlicher Verwicklung lösen

Pratyahara bedeutet ‚Zerstreuung durchschneiden‘ und auch ‚sich zurückziehen von dem, was Zerstreuung nährt‘.

Das bedeutet nicht, seine Sinne zu verschließen und nach innen zu gehen. Die Begegnung der Sinnesorgane und des jeweiligen Sinnesbewusstseins mit dem wahrgenommenen Objekt ist der Moment der Praxis - die Begegnung der Augen und des Sehbewusstseins mit dem Gesehenen, die Begegnung der Ohren und des Hörbewusstseins mit dem Gehörten und so fort. Gewöhnlich sind wir als Subjekt auf die wahrgenommenen Objekte fixiert. Wir sehen etwas Schönes und werden gierig, wir sehen etwas Abstoßendes und lehnen ab, wir sehen etwas Neutrales und verhalten uns gleichgültig. Bei jeder Wahrnehmung geraten wir in Verwicklung mit dem wahrgenommenen Objekt und verlieren uns selbst als wahrnehmende Instanz aus den Augen. Der Kontakt mit den Sinnesobjekten, das heißt mit der gesamten Erscheinungswelt, ist ein großer Lehrmeister für uns, wenn wir Gewährsein einführen. Gewährsein heißt, bleib bei dir, verwickle dich nicht mit dem Objekt, sondern beobachte genau wie du darauf reagierst. Halte deinen Geist wie einen Spiegel, der alles widerspiegelt, ohne in Verwicklung zu geraten. Wenn wir bei uns bleiben, ohne uns zu verschließen, kommt unser Geist in sich selbst zur Ruhe. Wir entspannen uns und erleben ein Gefühl der Erfüllung und Zufriedenheit, das völlig unabhängig von Objekten einfach so da ist. Wir erkennen ‚Alles ist in mir‘. Mit dieser Erkenntnis löst sich das Gieren nach immer neuen Sinneserfahrungen ganz von selbst auf, und wir werden unabhängig und frei.

„Wie schwer ist es den Geist zu zähmen.

Zu recht ist er mit einem verrückt gewordenen Affen verglichen worden. Es war einmal ein Affe, der wie alle Affen von Natur aus ruhelos war. Ein Mensch gab ihm Wein zu trinken bis er betrunken war, was ihn noch unruhiger machte. Dann wurde er von einem Skorpion gestochen. Wenn ein Mensch von einem Skorpion gestochen wird, springt er den ganzen Tag lang umher. Der arme Affe befand sich in einem Zustand, der

schlimmer als alles zuvor Erlebte war. Zu allem Überfluss trat auch noch ein Dämon in ihn ein. Mit welchen Worten könnte man jemals die unkontrollierbare Ruhelosigkeit dieses Affen beschreiben!

Der getäuschte menschliche Geist ist wie dieser Affe. Von Natur aus ist er unaufhörlich geschäftig. Dann wird er betrunken vom Wein der Begierde, wodurch seine Ruhelosigkeit noch größer wird. Wie er von Gier besessen ist, sticht diesen Menschen der Skorpion des Neides über den Erfolg der anderen. Und dann tritt auch noch der Dämon des Stolzes in ihn ein, und er hält sich für den Allerwichtigsten.

Wie schwierig ist es, solch einen Geist zu zähmen!“

Vivekananda

6

धारण

DHARANA

den Geist sammeln

Dhar heißt ‚halten, tragen‘ und *Dharana* bedeutet die Konzentration halten, einsgerichtet verweilen.

In der Meditation und auch während der Yogaübungen lassen wir den Geist einsgerichtet beim Körper und bei der Atmung verweilen. Wir üben uns in der Sammlung auf äußere Gegenstände und sammeln uns auch auf innere Vorstellungen.

Indem wir den Geist auf ein Objekt ausrichten, trainieren wir ihn darin, das Kreisen in Gedankenketten loszulassen. Wir lassen alles andere los und verweilen gesammelt. Wenn sich der Geist in der Zerstreuung verliert, bringen wir ihn einfach zum Objekt der Sammlung zurück. Dharana ist der Stock der Methode, mit dem wir das Feuer des Gewahrseins schüren. Wir benutzen diesen Stock so lange bis das Feuer des Gewahrseins gut brennt. Dann halten wir ihn nicht weiterhin fest, sondern überlassen ihn dem Feuer und verweilen ganz natürlich im offenen, ursprünglichen Gewahrsein.

ध्यान

DHYANA

frei von Anhaftung und Ablehnung gelöst verweilen

Dhyana kommt von *dhay*, was ‚hinblicken, wahrnehmen, denken‘ bedeutet. Aus dem Sanskritwort *Dhyana* wurde in China *Ch‘anna*, das dann zu *Ch‘an* verkürzt und in Japan zu *Zen* wurde

Wir sitzen einfach und üben uns darin, die Faust der Gedanken zu öffnen, indem wir nicht greifen, nicht ablehnen und auch nicht gleichgültig sind. Jeder Gedanke wird zugelassen, aber wir hängen keinen zweiten, geschweige denn einen dritten, vierten und so fort an. Das heißt wir schneiden das Kreisen des Geistes in Gedankenketten. Immer wenn wir uns in Gedanken verlieren, machen wir innerlich eine Faust. Wir halten Dinge mittels Gedanken fest. Ein Gedanke an sich ist nichts als solches, er erscheint und im Erscheinen löst er sich schon wieder auf. Doch im getäuschten Geist folgt unaufhörlich ein Gedanke dem andern. Denken können wir endlos und so sehr, dass wir oft nicht einmal mehr richtig fühlen können. Doch das Kreisen der Gedanken loslassen und im offenen, absichtslosen Gewahrsein verweilen, das können wir nicht.

Ein wichtiger Aspekt von *Dhyana* ist, die drei Zeiten zu schneiden:

- Erstens lassen wir das Kreisen der Gedanken um die Vergangenheit los. Die meisten unserer Gedanken kreisen um vergangene Dinge. Doch die Vergangenheit ist unwiderruflich vergangen, sie wird nie und nimmer wiederkommen, und wir können Geschehenes nicht ändern, deshalb lassen wir die Vergangenheit los.
- Zweitens lassen wir das Kreisen der Gedanken um die Zukunft los, denn die Zukunft kommt immer später. Sich um etwas zu sorgen, was noch gar nicht da ist, macht wenig Sinn.
- Drittens machen wir aus der Gegenwart kein Objekt.

Wenn die Vergangenheit vergangen ist, die Zukunft immer erst später kommt, und die Gegenwart kein greifbares Objekt ist, was bleibt uns dann? Einfach nur hier und jetzt. Darum heißt es: Gehe auf im lichtklaren Gewahrsein der Gegenwart. Verweile Augenblick für Augenblick in diesem Augenblick - offen und absichtslos, ganz natürlich, ganz einfach, und vollkommen frei.

8

समाधि

SAMADHI

aufgehen im reinen, zeitlosen Gewahrsein

Samadhi wird aus *sama* und *dha* gebildet, was ‚vereinigen, verbinden‘ bedeutet.

Samadhi kann man nicht trainieren. Es ist die Frucht des Trainings. Tief schlafen kann man nur, wenn man die Welt und sich selbst vollkommen vergisst. Niemand hat es je geschafft willentlich und bewusst einzuschlafen. Genauso verhält es sich mit Samadhi, das ein spontaner Zustand ist, ein Zustand der Selbstvergessenheit, in dem man frei von allen dualistischen Vorstellungen in ursprünglicher, natürlicher Einfachheit verweilt, im reinen, zeitlosen Gewahrsein, das nicht geboren wurde und folglich auch nicht stirbt.

In diesem offenen, nicht-konditionierten Zustand fühlt sich der Geist vollkommen frei und glücklich, weit und friedvoll. Er erkennt sein wahres Zuhause, aus dem er nie verstoßen werden kann, selbst vom Tode nicht. Diese Erfahrung ist mit Worten nicht zu beschreiben, sie übersteigt bei weitem alles, was wir in unserer gewöhnlichen dualistischen Wahrnehmung erleben.