

## Yama und niyama in der Praxis der Yoga-Lehrenden und -Lernenden

Yama-niyamāsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhayo ‘ṣṭāv aṅgāni (Sūtra II/29)

Selbstdisziplin, fester Vorsatz, Körperhaltungen, Atemübungen, Zurückziehen der Sinne, Geistessammlung, Meditation, Schau sind die acht Glieder.

Āhimsā-satyāsteya-brahmacaryāparigrahā yamāḥ (Sūtra II/30)

Die yogische Selbstdisziplin besteht im: Nichtverletzen, Wahrhaftsein, (sexuell) Enthaltensamsein, Nichtbesitzen.

Śauca-santoṣa-tapaḥ-svādhyāyeśvara-praṇidhānāni niyamāḥ (Sūtra II/32)

Der feste Vorsatz betrifft: Reinlichkeit, Zufriedenheit, Willensstärkung, Selbststudium, Hingabe an Gott.

Yoga ist der Weg zum Einen über die Einheit, die Einheit von Körper, Seele und Geist. Man könnte auch sagen, die Integration (Ganzwerdung) der Persönlichkeit mit ihren verschiedenen Ebenen: körperliche, emotionale, kognitive, ethische, soziale und - nicht zuletzt - spirituelle Ebene. Yoga in seiner eigentlichen Bedeutung ist damit viel mehr als Körperübungen. Es ist ein Weg zu Reife, Ganzheit und Glück; und hierbei spielen Werte, yama und niyama, eine ganz entscheidende Rolle.

Wir Menschen in der modernen Gesellschaft sind heute mit einer *Vielheit* umgeben und konfrontiert, die es schwer macht, bei *einer* Sache zu bleiben. Die Forderung von Patañjali im ersten Buch seines Yoga-Sūtra, „Übe und laß los!“ (abhyāsa und vairāgya), trifft auf die vielfältigen Reize und Möglichkeiten, die unsere moderne Gesellschaft bietet. Soziologen unserer Tage sprechen von der patch-work-Gesellschaft („Fleckenteppich“-Gesellschaft). Wir stellen unser Leben zusammen, wie man einen Einkaufswagen belädt: Ein bißchen von dem, ein wenig von jenem; dies gilt vielfach auch für die spirituelle Suche. Unsere Aufmerksamkeit ist damit naturgemäß zerstreut und in den verschiedenen Bezügen verhakt. Ob unser Leben dadurch eine (innere) Struktur bekommt, ob Wachstumspotentiale erschlossen werden, hinterfragen wir nicht, solange dieser Lebensentwurf Spaß macht.

Aber offenbar war es auch Patanjali bewußt, daß die zweigliedrige Technik von abhyasa und vairagya „zu hoch“ einsteigt. Und er hat deshalb im zweiten Buch mit dem Kriyā-Yoga und dem achtstufigen Pfad (Aṣṭāṅga-Yoga) diese Technik „heruntergebrochen“ auf Menschen, die in der Welt leben und sich erst in den verschiedenen Bezügen, in denen sie stehen, sortieren müssen, die verschiedenen Teile (Ebenen) ihrer Persönlichkeit wahrnehmen und zu sich zurückholen und integrieren müssen. Diesen Punkt habe ich an anderer Stelle versucht, ausführlich zu erörtern.<sup>1</sup>

Diese Integrationsarbeit zeigt sich insbesondere am achtstufigen Pfad sehr schön: neben den Übungen für den Körper (āsana, prāṇāyāma), für die kognitive Ebene (prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā), werden mit dem yama ganz zu Beginn Übungen für die ethische und soziale Ebene benannt. Der niyama andererseits spricht die emotionale und spirituelle Ebene an.

Yama und niyama sind Forderungen, die der Yoga mit den großen Religionen teilt. So besteht in ihren substantiellen Aussagen eine weitgehende Übereinstimmung mit den Zehn Geboten Mose. Es handelt sich um Einstellungen, die den Menschen veredeln und ein inneres Wachstum in Gang setzen. Aber unabhängig von den Auswirkungen auf den spirituellen Prozeß, handelt es sich bei einigen dieser Prinzipien auch um Regeln, ohne die eine Gesellschaft nicht existieren kann. Eine Gesellschaft etwa, die Gewalt und Stehlen zuließe würde sich in kürzester Zeit selbst zerstören.

Aber im Yoga geht es nicht um diese äußeren Gebote bzw. Verbote oder um den erhobenen Zeigefinger. Patañjali versteht den yama und niyama als freiwillige, selbstaufgelegte Bereiche, die jemand in seiner eigenen Weise, innerhalb seiner eigenen Möglichkeiten und Grenzen auswählt und übt. Diesem Yoga-Übenden geht es primär nicht darum, durch ein entsprechendes äußeres Verhalten, (angepaßt) die Spielregeln der Gesellschaft einzuhalten. Sein Augenmerk ist vielmehr darauf gerichtet, gewaltverhaftete Strukturen - die jeder Mensch in sich trägt - zu erkennen und diese zerstörerischen Impulse zu zügeln und mehr und mehr *in sich* zu überwinden. Er versucht seine Aggressionstendenzen vor allem deshalb zu zügeln, um Gewalt *in sich* zu überwinden. Er will aus einer gewaltverhafteten Persönlichkeitsstruktur herauswachsen, weil er einem höheren spirituellen Ziel zustrebt. Die Einhaltung der Wertordnung der Gesellschaft ist die Folgeerscheinung, ja ein Nebenprodukt seines

---

<sup>1</sup> vgl. Schmidt, Christian: Erfahrungsweg Yoga. Gottesbegegnung durch Selbstfindung, München 1993, S. 32

spirituellen Bemühens. Sie erfolgt nicht aus Furcht vor Strafe oder vor dem "Gerade der Leute";<sup>2</sup> beides kann zu krankmachenden inneren Spannungen führen. Vielmehr reift in der Person des Übenden eine universale menschliche Ethik heran und wird Bestandteil seines Wesens. Er verwirklicht diese Werte in sich, bis schließlich Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit usw. auf ganz natürliche Weise aus ihm herauskommen und Teil seines Wesens geworden sind.

Eine indische Geschichte veranschaulicht diesen Zusammenhang sehr schön:<sup>3</sup>

*"Ein Yogi saß am Ufer des Ganges und meditierte. Als er die Augen öffnete, sah er einen Skorpion, der ins Wasser gefallen war und verzweifelt um sein Leben kämpfte. Voll Erbarmen streckte der Yogi seine Hand ins Wasser und legte den Skorpion ans Ufer; der aber stach seinen Retter, und es schmerzte ihn sehr. Nach einer Weile, als er die Augen öffnete, sah der Yogi den Skorpion, der ein zweites Mal ins Wasser geglitten war und zu ertrinken drohte. Und wiederum rettete er das Tier, und das Tier stach so heftig, daß der Yogi aufschrie. Als sich der Vorgang ein drittes Mal wiederholte, konnte sich ein Bauer, der alles vom Wegrand her beobachtet hatte, nicht länger halten. Verwundert rief er: 'Meister, warum hilfst du der elenden Kreatur immer wieder, wenn du als Dank nur schmerzhaft Stiche erntest?' - 'Wir beide folgen doch nur unserer Natur', antwortete der Yogi. 'Es liegt in der Natur des Skorpions zu stechen und in meiner, Barmherzigkeit zu üben'."*

Hier gibt es eine Parallele zu Aristoteles und dem griechischen Ethos. Auch dort stand nicht die Befolgung der von der Gesellschaft gesetzten Regeln und Normen im Vordergrund. Es ging vielmehr um die rechte innere Haltung des Individuums, *Arete* genannt. Tugend war danach eine bestimmte Vortrefflichkeit und Meisterschaft, verknüpft mit Eigenschaften wie Geschicklichkeit, Ausdauer, Mut, Entschlossenheit und Ästhetik.<sup>4</sup>

---

ff.

<sup>2</sup> vgl. hierzu auch Fromm, Erich: Psychoanalyse und Zen-Buddhismus, in: Fromm, Erich/Suzuki, Daisetz Teitaro/Martino, Richard de: Zen-Buddhismus und Psychoanalyse, Frankfurt 1976, S. 174

<sup>3</sup> Sartory, Gertrude und Thomas (Hrsg.): Ich sah den Ochsen weinen. Die Heiligen und ihre Tiere, Freiburg 1979, S. 122

<sup>4</sup> MacIntyre, Alasdair: Der Verlust der Tugend. Zur maoralischen Krise der Gegenwart. Frankfurt 1987

Auf diesen Punkt ist in der Yoga-Vermittlung großer Wert zu legen. Die Gefahr ist groß, daß die Arbeit mit den Übungen des yama und niyama von den Kurs-Teilnehmerinnen und -Teilnehmern falsch verstanden wird. Es muß transparent werden, daß es eben gerade nicht um ein von außen gesetztes „Soll“ oder „Muß“ geht. Viele Menschen, die in den Kursen sitzen, sind hier noch „geschädigt“ von falsch tradierten Moralvorstellungen, die ihnen in ihrer Kindheit - von wem auch immer - aufgedrückt wurden. Hier gilt es darauf zu achten, daß dem Über-Ich-Komplex der Übenden nicht noch ein weiteres Bleigewicht angehängt wird. Vor allem Menschen, die sich ohnehin schon schwerer leben und Dinge ernster nehmen als notwendig, sind hier gefährdet.<sup>5</sup> Wir werden hierauf in den weiteren Folgen, wo es um die Umsetzung des yama und niyama in die Yoga-Praxis geht, im einzelnen zurückkommen und Elemente kennenlernen, die hier hilfreich sein können.

Psychisch-spirituelle Tatsache ist, daß ein - der jeweiligen Person angemessenes - Beachten des yama und niyama zu einem Mehr an Lebensfreude, Selbstwertgefühl und Erfüllung führt. So kann es einen beispielsweise mit Stolz, innerer Stärke, Unabhängigkeit und Freude erfüllen, wenn man in seiner Steuererklärung ehrlich ist, die Einnahmen vollständig angibt und bei den Ausgaben nicht mauschelt. Das hierbei entstehende Gefühl kann schöner sein als die Befriedigung, die man aus dem materiellen Vorteil zieht oder der Befriedigung, dem Fiskus ein Schnippchen geschlagen zu haben. Denn dies ist meist ja letztlich mit etwas Angst und der zugehörigen Spannung verbunden, vielleicht doch ertappt zu werden.

Die Auswirkung des rechten Umgangs mit ethischen Übungen auf unser Lebensgefühl und auf unseren spirituellen Fortschritt hat Buddha in einer seiner Lehrreden folgendermaßen erläutert:

#### *Vom Segen der Sittlichkeit<sup>6</sup>*

*Im Jetahain bei Sāvattihī. Der ehrwürdige Ānanda sprach zum Erhabenen:*

*"Was, o Herr, ist der Segen und Lohn der heilsamen Sitten?"*

*- „Reuelosigkeit, Ānanda, ist der Segen und Lohn der heilsamen Sitten.“*

*- „Was aber, o Herr, ist der Segen und Lohn der Reuelosigkeit?"*

---

<sup>5</sup> astrologisch handelt es sich hier vor allem Menschen mit einem Saturn-Komplex in ihrem Horoskop (z. B. Sonne- oder Mond im Aspekt zu Saturn, Sonne oder Mond in Steinbock usw.)

<sup>6</sup> Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung. Neue Gesamtausgabe in fünf Bänden, 4. Aufl., Freiburg 1984, Zehner-Buch, S. 1

- „Freude, Ānanda.“
- „Und was, o Herr, ist der Segen und Lohn der Freude?“
- „Verzückung, Ānanda.“
- „Und der Verzückung, o Herr?“
- „Gestilltheit, Ānanda.“
- „Und der Gestilltheit, o Herr?“
- „Glücksgefühl, Ānanda.“
- „Und des Glücksgefühls, o Herr?“
- „Geistessammlung, Ānanda.“
- „Und der Geistessammlung, o Herr?“
- „Wirklichkeitsgemäßer Erkenntnisblick, Ānanda.“
- „Und des wirklichkeitsgemäßen Erkenntnisblickes, o Herr?“
- „Abwendung und Entsüchtung, Ānanda.“
- „Und was, o Herr, ist der Segen und Lohn von Abwendung und Entsüchtung?“
- „Der Erkenntnisblick der Erlösung, Ānanda.“

*Somit, Ānanda, haben die heilsamen Sitten die Reuelosigkeit zum Segen und Lohn; die Reuelosigkeit hat Freude zum Segen und Lohn; die Freude hat Gestilltsein zum Segen und Lohn; das Gestilltsein hat Glücksgefühl zum Segen und Lohn; das Glücksgefühl hat die Geistessammlung zum Segen und Lohn; die Geistessammlung hat den wirklichkeitsgemäßen Erkenntnisblick zum Segen und Lohn; der wirklichkeitsgemäße Erkenntnisblick hat Abwendung und Entsüchtung zum Lohn; Abwendung und Entsüchtung haben den Erkenntnisblick der Erlösung zum Segen und Lohn.*

*So also, Ānanda, führen die heilsamen Sitten nach und nach zum Höchsten."*

Es ist meines Erachtens sehr wichtig, diesen Aspekt der Freude, ja des inneren Glücksgefühls, als Resultat des richtigen (!) Übens des yama und niyama, im Yoga-Unterricht zu betonen und eigene Übungs-Erfahrungen in der Gruppe auszutauschen. Ein bekannter zeitgenössischer Lehrer, Sathya Sai Baba, vergleicht diese Tugenden mit einem Spiel:

*„Tatsächlich sind es die (selbstaufgelegten) Regeln und Beschränkungen, die dem Spiel des Lebens seinen Reiz geben. Wenn beim Fußballspiel jeder Spieler alles mit dem dem Ball machen dürfte und es weder Foul noch Aus,*

*Abseits noch Tor, weder Einwurf noch Strafstoß gäbe, dann wäre es ein sinnloses Spiel, das niemandem ānanda (Freude) machen würde.“<sup>7</sup>*

Im Yoga-Sūtra wird im einzelnen beschrieben, wozu es führt, wenn jemand zur Meisterung des yama und niyama gelangt ist. Diese Beschreibung hilft der/dem Yoga-Übenden, den eigenen Standpunkt zu bestimmen. Als Beispiel möge der yama Gewaltfreiheit (ahimsā) dienen. Nach Sūtra II/35 hat ein Yoga-Übender diese Tugend erst dann verwirklicht, wenn in seiner Nähe jegliche Feindseligkeit (von Mensch und Tier) aufgegeben wird.

Hieraus können wir erkennen, daß am Beginn der Yoga-Praxis nicht die totale Beherrschung der ersten beiden Stufen des achtstufigen Pfades gefordert wird. Verlangt wird vielmehr "nur" eine ernsthafte - aber unverkrampfte und die eigenen Grenzen beachtende - *Bemühung* auf den Übungsfeldern des yama und niyama. Denn wenn jemand völlig gewaltlos wäre, hätte er bereits einen so hohen Bewußtseinsstand, daß die anderen Übungen weithin überflüssig wären.

Mit dem yama und niyama docken wir uns an eine größere Wirklichkeit an. Nicht mehr unsere likes und dislikes, sind es, die uns steuern - und hin- und herwerfen. Wir erhalten Orientierung durch Einstellungen, die so alt sind wie die zivilisierte Menschheit und ihre Suche nach dem großen Einen. Unsere Psyche wird entlastet, da diese Tugenden klare Entscheidungsgrundlagen geben und ein Gelände sind, an dem wir uns entlang bewegen können. Jeder Schritt, den wir auf diesem Wege gehen - eigenverantwortet, nicht aus Furcht vor einem hochgehaltenen Zeigefinger -, ist getan und hat uns ein Stück weitergeführt.

---

<sup>7</sup> Sathya Sai Speaks, Band 2, S. 219