



Yoga-Begegnungsstätte e.V.



Ein Panoramablick des Lebens
und des Ashtanga Yoga



Yoga verstehen – reflektieren der Reflektion

Seit unserer Kindheit wird unsere mentale Sichtweise von unseren Eltern und unseren Lehrern, unserer Umgebung sowie von unseren eigenen Reflektionen beeinflusst. Je mehr wir reflektieren, desto weiter wird unsere Sichtweise.

Eine weite mentale Sichtweise hilft uns, das Leben besser zu akzeptieren, weil wir mit einer engen Sichtweise dazu tendieren, alles nur auf uns selbst zu beziehen. Eine weite Sichtweise ermöglicht es uns, die Dinge genereller und nicht persönlich zu sehen.

Beispiel: Ich erlebe heute eine Tragödie.

Enge Sichtweise: Ich fühle mich miserabel. Warum ist es nur mir passiert? Das Leben ist es nicht wert, gelebt zu werden (durchschnittliche und glückliche Momente werden auch durch ein Gefühl des Elends betrachtet).

Erweiterte Sichtweise: Das Leben ist eine lange Abfolge von durchschnittlichen Ereignissen – mit einer Prise von glücklichen und tragi-schen Momenten hier und da. Im Augenblick ist es für mich eine tragi-sche Zeit. Nun, was kann ich tun, um die schwierigen Momente zu überwinden, bevor ich zu dem alltäglichen Leben zurückgehe.

Reflektion über Missverständnisse – Reflektion von Unverständnis

Ist Yoga eine Religion?

Religion ist begrenzt auf eine Gruppe von Menschen, die formale Regeln und Rituale teilen, die Gott verehren oder eine übernatürliche Erscheinung oder einen Propheten.

Demgegenüber ist Yoga eine Herangehensweise zum Leben, und nicht nur offen für eine bestimmte Gruppe von Menschen, sondern für die gesamte Menschheit. Es geht über die Begrenzung einer Religion, geographische Gegebenheiten oder die Begrenzung durch die Zeit hinaus.

Wie wir alle wissen, ist Leiden allen menschlichen Wesen gemeinsam. Yoga zeigt einen Weg, Leiden zu reduzieren und wenn erwünscht, darüber hinaus zu gehen.

Ist Yoga Mystik?

Mystik und Yoga werden oft als dasselbe angesehen. Mystik ist ein Erlebnis, was über Intelligenz und Rationalität hinausgeht, während Yoga rational und innerhalb des Verständnisses des gewöhnlichen Menschen ist. Sicherlich kann höherer Yoga uns zu mystischen Erlebnissen führen, wenn wir uns dazu entscheiden, weiter fortzuschreiten.

Lass uns hierzu einen breiten Überblick von einigen Begriffen geben:

Sampradaya	Religion
Dharma	Rechtschaffenheit
Adhyatma vidya	Spiritualität und Yoga
Goodha vidya	Mystik



Yoga-Begegnungsstätte e.V.

Ist Yoga ein medizinisches System, wie Allopathie, Homöopathie oder Ayurveda etc.?

Die oben genannten medizinischen Systeme dienen nur der Heilung, hingegen Yoga ist viel mehr als Heilung selbst. Heilen geschieht nur als eine Konsequenz der Lebenshaltung durch Yoga.

Die Yoga-Praxis hilft uns das Leben zu integrieren, als ein Resultat werden viele Unannehmlichkeiten und Krankheiten beseitigt. *Yoga kann nicht helfen bei Unfällen, akuten Krankheitszuständen und Infektionen.* Auf der anderen Seite ist Yoga sehr hilfreich bei chronischen Störungen oder Unbehagen, sowohl physisch als auch psychisch.

In der modernen Medizin hat man jetzt auch erkannt, dass mentale Störungen einen übertragenden Effekt auf den Körper haben, den wir *psychosomatische Erkrankungen* nennen. Hierbei ist Yoga von einzigartiger Bedeutung, es lehrt uns den *Geist zu beruhigen* und gibt uns die notwendige Pause, welche wir in der schnellen, modernen Welt oft übersehen.

Ist Yoga eine körperliche Übung wie Aerobic, Gymnastik, Kraftübungen etc.?

Yoga hat acht Aspekte, was sich aus dem Begriff *Ashtanga Yoga* erklärt. Von diesen acht Aspekten hat nur ein Aspekt (Asana) eine scheinbare Ähnlichkeit mit anderen körperlichen Übungen – so als ob es ein und dasselbe wäre. Lass uns auf die nachfolgende Liste schauen.

ÄHNLICHKEITEN	UNTERSCHIEDE	
	Asanas	Körperliche Übungen
beinhalten Bewegungen mit verschiedenen Körperteilen	stabile Haltungen Beruhigung des Atems die Energie wird verfügbar, so dass man sich nach den Asanas entspannt und erfrischt fühlt	von Natur aus dynamisch Atem wird schnell Energie wird verbraucht und daher fühlt man sich erschöpft und müde nach körperlicher Übungen

Wir sind selbst dafür verantwortlich, wie wir unser Leben leben. Wenn wir leiden, liegt es an unserer eigenen Ignoranz. Meist wissen wir nicht, was in unserem täglichen Leben richtig oder falsch ist. Zwei Beispiele:

- *Wenn ich meinem Körper falsche Nahrung gebe*, z. B. frittiert, scharf, ausgefallen oder man gibt dem Körper mehr als er benötigt, dann akzeptiert der Körper es nicht. Gifte sammeln sich an, so dass ich mich Krank fühle und im Körper leide.
- *Wenn ich dem Geist falsche Nahrung gebe* (Gedanken sind die Nahrung des Geistes) z. B. Betrügen, Lügen oder egoistische Motive gegen meine Verwandten, Freunde, Bekannte, etc. dann denke ich nicht in einer richtigen Perspektive. Der Geist ist zerstreut und unruhig, was in meinen täglichen Aktivitäten zu sehen ist, daher leide ich auf der mentalen und sozialen Ebene.

Gibt es irgendeine Lösung für dieses Leiden und können wir das Leben harmonischer und lebenswerter gestalten? Ja, natürlich! Die Lösung liegt in der Weisheit, die durch Yoga angeboten wird.



Yoga-Begegnungsstätte e.V.

Patanjali (2.Jhd. v. Chr.) gab uns ein vollständiges System von Methoden namens Ashtanga Yoga, was uns einen Leitfaden für das tägliche Leben gibt. Obwohl das Asthanga Yoga vor 2.500 Jahren entwickelt wurde, ist dieser Leitfaden auch im heutigen modernen täglichen Leben immer noch gültig. Das Ergebnis hängt davon ab, wie motiviert wir sind, daraus Nutzen zu ziehen.

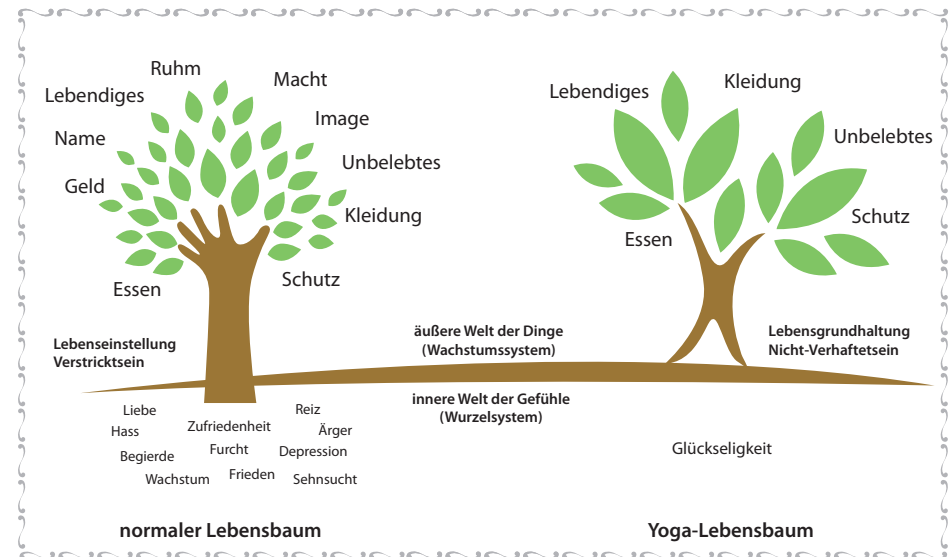
☪ Lass uns ab heute versuchen zu sehen, wann immer Schwierigkeiten auftauchen, was z. B. im Körper, im Geist oder in sozialen Beziehungen falsch ist – und wenn möglich herauszufinden, warum die Schwierigkeiten aufgetaucht sind.

Yoga wurde von verschiedenen weisen Männern, die der Vergangenheit angehören, beschrieben (Rishis und Munis), entsprechend ihres eigenen Verständnisses. Für unseren Zweck wollen wir Patanjali's *Ashtanga Yoga* folgen.

Unser Leben kann mit einem Baum verglichen werden, mit einem sichtbaren Teil für alle und dem nur für uns sichtbaren Wurzelsystem.

Manche Menschen wählen, nur aufmerksam im oberirdischen System zu sein, wohingegen sie das Wurzelsystem vernachlässigen. Wenn das Wurzelsystem verfault ist, wird das Sichtbare zerfallen (Leiden und Probleme). Die meisten Menschen fallen unter diese Kategorie.

Manche Menschen beschäftigen sich nur mit dem Wurzelsystem und vernachlässigen das Sichtbare. Daher wird das Leben nicht in seiner Ganzheit gelebt. Sie geben die Familie, die Beziehungen und das soziale Leben auf und leben im isolierten Dschungel. Das führt zu einem unausgewogenen Leben.



Für ein ausgeglichenes Leben sollten wir sowohl dem Wurzelsystem als auch dem sichtbaren System die gleiche Aufmerksamkeit schenken.

Ein ausgeglichenes Leben ist eine Erfahrung von der inneren und äußeren Welt zusammen, die zu einem ganzheitlichen Leben führt. Das Außen ist nichts anderes als eine Reflektion des Inneren selbst. Wenn das Innerste gesund ist, ist das Außen automatisch gesund. Wie machen wir das Innerste gesund?

☪ Beobachte alle negativen und positiven Gefühle. Verringere das Negative eins nach dem anderen.



Wie können wir das Negative reduzieren? Lasst uns das Beispiel [Gier](#) nehmen:

SITUATION	Ich bin hungrig und Nahrung ist in Fülle verfügbar.
REAKTION	Ich esse was mein Körper benötigt – es ist notwendig Die Nahrung ist schmackhaft, deshalb esse ich mehr als mein Körper braucht – das ist Gier. Die Nahrung ist reichlich, deshalb werde ich meinen Magen füllen und zusätzlich auch eine Tasche, die ich fülle und mitnehme, so dass ich es später nutzen kann. Auch das alles ist Gier.

Wenn ich alles tue, was notwendig ist und nicht darüber hinaus gehe, ändert sich meine Lebensweise. Ich werde (mental) von Nahrung befreit sein – mein Geist ist nicht mehr gierig verhaftet und wird ersetzt durch ein Gefühl von Zufriedenheit. Das Gleiche gilt für Verlangen und Lust etc..

Wunsch ist die Grundursache von Leiden

[Eine Einführung in Patanjalis Ashtanga Yoga und seiner Bedeutung zu unserem täglichen Leben](#)

Der Mensch wird als ein höheres Tier angesehen, weil er die Fähigkeit zur Intelligenz besitzt, welche mit Scharfsinn angewendet werden sollte. Unglücklicherweise vermisst man oftmals die Fähigkeit zur Unterscheidung oder die Fähigkeit zur Bewertung, ob es richtig oder falsch ist. Aus unserer Ignoranz heraus fahren wir fort, geistesabwesend zu reagieren, welches die wurzelhafte Ursache unseres Leidens ist.

Ein Beispiel: Wenn wir etwas mögen, ist unsere Aufmerksamkeit gegenüber dieser Person, dieser Sache oder dieser Situation befangen. Wenn wir etwas nicht mögen, laufen wir entweder davon oder wir kämpfen, bis wir es los werden.

Wir leben unser Leben entsprechend dem, was wir mögen und was wir nicht mögen – anstatt zu beurteilen, was richtig und was falsch ist. Daher leben wir auf einer niederen Ebene unseres Bewusstseins. Die gleiche Tatsache wird in den [Upanishaden](#) mit den Begriffen [Preyas](#) und [Shreyas](#) beschrieben. [Preyas](#) ist gleichbedeutend mit Mögen und Nichtmögen, [Shreyas](#) ist gleichbedeutend mit dem Unterscheidungsvermögen von richtig und falsch.

Eine korrekte Handhabung von Intelligenz kann allmählich Leiden reduzieren und wir können [Frieden](#) oder [Mukti](#) erreichen. Niemand kann uns Frieden geben, nur wir selbst können eine bewusste Anstrengung aufbringen, um es zu verdienen.

Patanjali begleitet uns auf dem Weg zu einer „korrekten Lebensweise“ durch seinen systematischen und methodischen Text, der [Ashtanga Yoga](#) genannt wird. Wenn wir unser tägliches Leben mit [Ashtanga Yoga](#) vergleichen, können wir die Ursache des Leidens entdecken, welche auf verschiedenen Ebenen vorhanden sein kann, wie z. B. auf der sozialen, körperlichen oder mentalen Ebene. Die Auflösung des Leidens hängt von unserem eigenen Wunsch ab, das „Falsche“ zu korrigieren. Je stärker der Wunsch nach Frieden ist, desto schneller erhalten wir Frieden vom Leiden. Indem wir Fortschritte auf dem Weg des Ashtanga Yoga machen, erhöhen wir unser Bewusstsein und letztendlich erreichen wir Frieden vom Leiden, wenn allein [Glückseligkeit](#) zurückbleibt.



ASHTANGA YOGA – achteiliges Yoga

YAMA – NIYAMA – ASANA – PRANAYAMA – PRATYAHARA – DHARANA – DHYANA – SAMADHI

Die unterhalb stehende Tabelle zeigt einen Überblick auf das Sein des Individuums auf verschiedenen Ebenen, auf die Ursache von Leiden und dem entsprechenden korrekten Wandel in der Lebensweise, wie sie von Patanjali aufgezeigt worden ist.

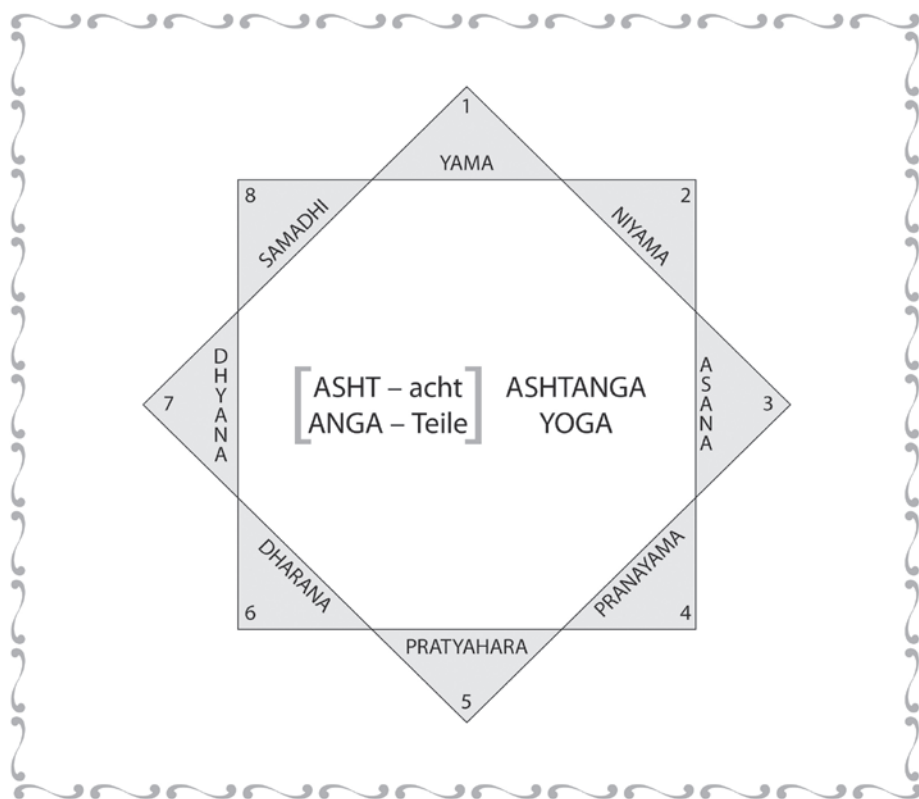
Einflussbereich		Ursache auf der Ebene von LEIDEN		Patanjalis Yoga Sutras – ASHTANGA YOGA, der achtegliedrige Pfad		
SHARIRA	AKTIVITÄT					
Stuhla Sharira	Äußere Welt	Menschen und umliegende Sachen	Sozial	YAMA (5)	Korrekte Beziehung zu Menschen und den umgebenden Dingen AHIMSA (Gewaltlosigkeit und Liebe), SATYA (Wahrhaftig und Aufrichtig), ASTEYA (Großzügigkeit und nicht in Besitz nehmen), BRAHMACHARYA (Kontrolle und Enthaltsamkeit von übertriebenen Sinnesaktivitäten), APARIGRAHA (frei von Habsucht)	Bahiranga Äußere Glieder im Ashtanga Yoga
		ungebührliche persönliche Gewohnheiten	Personen-gebundene Gewohnheiten	NIYAMA (5)	Korrekte persönliche Gewohnheiten SAUCHA (Reinheit von Körper und Geist), SANTOSHA (Zufriedenheit, Geduld), TAPAS außergewöhnliche Anstrengung, regelmäßige Praxis), SWADYAYA (Selbststudium, Selbstreflektion), ISHWARAPRANIDHANA (Hingabe, sich der Realität widmen)	
		Körperliche Begrenzungen	Körper	ASANA	Beständigkeit, Stabilität und Wohlbehagen des Körpers	
		Physiologische Störungen	Atem	PRANAYAMA	Regulierung des Atems, wodurch die Funktionsweise von Körper und Geist sich verbessern	
Sukhsma Sharira	Innere Welt	Mentale Ablenkungen	Geist	PRATYAHARA	Zurückziehen mentaler Aufmerksamkeit von Sinnesobjekten und direkte Hinführung zum Inneren Selbst hin	Antaranga Innere Glieder im Ashtanga Yoga
				DHARANA	Verschärfte mentale Aufmerksamkeit in einem begrenzten Bereich	
				DHYANA	Scharfe Aufmerksamkeit ist reduziert in einem Punkt	
Karana Sharira	Innerste Welt		Außerhalb vom Geist	SAMADHI	Nicht Geist, nur Erleben verbleibt.	



Yoga-Begegnungsstätte e.V.

Die Reise im Yoga verläuft vom Groben hin zum Feinen. Eine subtile Steuerung der groben Vorgänge. Im Zustand von Samadhi verbleibt allein Erleben. Was ist Leben? Leben ist eine wunderbare Reise von einzigartigen Erfahrungen, die unser Leben erfüllen.

☯ Lasst uns herausfinden: Ist unsere Aufmerksamkeit in der meisten Zeit verwoben mit Aktivitäten der äußeren Welt (Menschen, Geld und Dinge, die wir kaufen können) – oder widmen wir auch spezielle Zeit den Aktivitäten, um unsere innere Welt zu beachten? Das gibt uns eine Idee von der Ebene unseres Bewusstseins.



Der Mensch ist ein soziales Tier. Leben in einer Gesellschaft erfordert gewisse bürgerliche Empfindungen für das Gute von allen. Wie kann man friedvoll und harmonisch in der Gesellschaft leben? Hierzu hat Patanjali die folgenden fünf Punkte beschrieben, welche kontinuierlich beobachtet werden müssen, um das Gute in der Gesellschaft im Ganzen zu erhalten – sie werden **YAMA** genannt und sind:

AHIMSA	Harmloses und ungefährliches Verhalten
SATYA	Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Wahrhaftigkeit
ASTEYA	ohne Habsucht, ohne Begehrlichkeit
BRAHMACHARYA	Enthaltsamkeit von Hemmungslosigkeit oder Zurücknehmen der Selbstbezogenheit
APARIGRAHA	ohne Gier

Wenn jedes Individuum eine Anstrengung unternimmt, den fünf Punkten zu folgen, kann das Leben in der Gesellschaft zu einem angenehmen Erleben führen, wodurch viele soziale Krankheiten oder soziale Unannehmlichkeiten beseitigt werden können.

☯ Lasst uns versuchen die fünf Punkte in unserem eigenen Leben anzuwenden und beobachten, welchen Beitrag wir in der Gesellschaft einbringen.



Yoga-Begegnungsstätte e.V.

YAMA – Was ist Ahimsa?

A – HIMSA | nicht – verletzen, nicht – schaden

Himsa kann durch Gedanken, Worte und Aktionen verursacht werden. Es kann direkt oder indirekt angewendet werden (wenn jemand anders veranlasst wird, etwas für uns zu tun).

Bei jeder Art von **Himsa** entsteht als erstes ein Gedanke in unserem Geist. Dieser Gedanke löst bestimmte physiologische Veränderungen im Körper aus, welche uns aktivieren, jemand körperlich oder verbal anzugreifen. (**Himsa** kann nicht geschehen, wenn die inneren Lebensvorgänge ausgeglichen sind.) Bevor **Himsa** in Aktion übergegangen ist oder einem anderen gegenüber in Worte gefasst wurde, hat der Effekt des Gedankens bereits unsere inneren Lebensvorgänge beeinflusst. Daher ist der bloße Gedanke zunächst für sich selbst verletzend, unabhängig davon, ob wir ein Gefühl zeigen oder nicht, und danach allem Äußeren, z. B. Pflanzen, Tieren oder Menschen, gegenüber.

Wenn **Himsa** oftmals wiederholt wird, hinterlässt es jedes Mal eine sich selbst verstärkende Wirkung in unserem Geist, was **Sanskara** genannt wird. Diese verunreinigenden Eindrücke verursachen Hindernisse in einer yogischen Lebensweise. Siddhis oder übernatürliche Fähigkeiten werden durch eine kontinuierliche Praxis von **Ahimsa** erlangt, wodurch wir aggressive Menschen und Tiere in unserer Gegenwart mild und friedvoll stimmen.

 Lasst uns versuchen unsere Wörter zu studieren, bevor wir sie in der Gegenwart anderer aussprechen, damit wir zuerst sehen, welchen Effekt sie auf uns haben.

YAMA – Was ist Satya?

SATYA | Gedanken, Worte oder Aktionen, die der Tatsache oder Realität entsprechen

Dabei sind sie nicht vermischt mit einem persönlichen Urteil oder einer persönlichen Meinung. **Satya** oder Wahrheit zum Wohle von Wahrheit ist unerwünscht, wenn es **Satya** bei irgendjemandem verursachen kann. Wahrheit soll mit einem Gefühl der Freundlichkeit verbunden sein. Wenn Wahrheit ohne ein freundliches Gefühl ist, dann ist es nicht wirkliche Wahrheit. **Satya** und **Ahimsa** gehen Hand in Hand.

Übernatürliche Fähigkeit oder Siddhi, welche durch eine kontinuierliche Praxis von **Satya** erlangt wurde, gibt der Rede ungewöhnliche Stabilität und Kraft. Es ermöglicht uns Worte auszusprechen, die wahr werden, z. B. Kraft von Fluch und Segen. Der gewöhnliche Mensch kann nicht Fluch und Segen aussprechen, da die Sprache durch unwahren Worte verunreinigt ist.



Lasst uns versuchen unsere eigene Rede von Zeit zu Zeit zu studieren.



Yoga-Begegnungsstätte e.V.

YAMA – Was ist Asteya?

A – STEYA | Nicht – Begehrlichkeit

Steya wird üblicherweise als Stehlen interpretiert, z. B. einem anderen Dinge wegnehmen, welche uns berechtigterweise nicht gehören. Aber es ist auch ein Handeln durch Stehlen (auf einer relativ feinen Ebene), wenn wir die Rechte und Vorrechte eines anderen, dessen Zeit (Zeit ist sehr kostbar) oder sogar mentalen Frieden (alle Mittel sind recht, andere zu stören) wegnehmen.

Nicht-Stehlen zu kontrollieren ist **Asteya**. Lass uns ein sehr übliches Beispiel für **Steya** ansehen:

1. Wenn eine Abweichung besteht zwischen unseren Worten und unseren Aktionen, ist es eine Aktivität von **Steya**. Manchmal vermitteln unsere Worte, dass wir sehr gut sind, aber unsere Aktivitäten sind dem entgegengesetzt.
2. Familienmitglieder greifen in persönliches Eigentum, Rechte oder selbst in die Zeit eines jeden einzelnen untereinander ein.
3. „Vermögende Menschen“ beuten relativ „weniger Vermögende“ Menschen aus, z. B. Dienstleistende.
4. Durch unfaire Mittel sich den Lebensunterhalt verdienen.

Grundlegender verantwortlicher Faktor für Steya ist Himsa. Ohne ein Gefühl von Gewalt ist es schwierig zu stehlen.



Lasst uns beobachten, wo wir Geschehen auf uns selbst beziehen oder unsere Wünsche auf Sachen, Tiere oder Menschen projizieren?

YAMA – Was ist Brahmacharya ?

BRAHMACHARYA | Leben mit Kontrolle und Zurückhaltung der Sinnesaktivitäten

Sexualität ist ein natürlicher Trieb wie Hunger und Durst, alles sind allgemein vorhandene biologische Notwendigkeiten. Es dient der Fortpflanzung und um gelegentlich natürliches Verlangen zu erfüllen.

Sexualität erfordert enorm viel Energie. Wenn wir außerhalb der biologischen Notwendigkeit gehen, entleert Sexualität den Geist und Körper von kreativer Energie, woraus Erschöpfung resultiert.

Wenn die gleiche Energie gebändigt oder in kontrollierter Weise genutzt wird, ist sie verfügbar, um das Leben mehr enthusiastisch und effizient zu leben.

Satvische Diät und satvische Gedanken helfen uns, unerwünschtes Verlangen zu kontrollieren, wohingegen rajasisches und tamasische Diät und Gedanken kontraproduktiv sind.

In der modernen Welt sind Männer und Frauen mehr als jemals zuvor zueinander exponiert. Wenn wir uns wie Menschen behandeln, statt in der Dualität von Mann und Frau, würde die meiste Zeit unser Geist frei von Gedanken des anderen Geschlechts sein, was helfen würde, Energie zu erhalten. Verheiratet sein und in der Gesellschaft zu leben, schließt nicht aus, in der Denkweise von **Brahmacharya** zu einem kontrollierten Leben zu gelangen.

Die Existenz von beiden Geschlechtern zusammen ist gesund. Es ist ein natürliches Phänomen. Isolation von einem Geschlecht wird gewöhnlich nicht als gesund angesehen, außer in dem Fall, wo kontrollierte geistige Individuen zusammen kommen.



Yoga-Begegnungsstätte e.V.

Ein emotionaler Zustand, welcher den Trieb, Freude zu suchen kontrollieren kann, wird **Brahmacharya** genannt. Ein Geist, der Lust kontrollieren kann, wird **Brahmacharya** genannt. Es ist ein Geisteszustand und kein gesellschaftlicher Status wie verheiratet zu sein oder nicht verheiratet zu sein. Wenn man Zuflucht nimmt zu **Ahimsa**, **Satya**, **Asteya**, wird **Brahmacharya** sehr leicht. Wir können unsere eigenen Gedanken studieren und dadurch unsere Herangehensweise zu unserem eigenen Nutzen hinsichtlich **Brahmacharya** herausfinden.

 Lasst uns beobachten, wie wir unserem Begehren und Verlangen unreflektiert nachgeben, unterdrücken oder verständnisvoll zurückhalten.

YAMA – Was ist Aparigraha?

Aparigraha sind Menschen und Sachen um uns herum. Wir benötigen diese manchmal mehr oder weniger (wir benötigen Geld, Nahrung, eine Uhr, ein Buch, Ehepartner, Freunde etc.). Dies alles erfüllt unsere Bedürfnisse, aber manchmal liebt es unser Geist, während diese bestimmten Erfahrungen unsere Notwendigkeiten erfüllen, dieses wohlthuende Gefühl aufrecht zu erhalten. Wir möchten uns nicht von der Person oder der Sache trennen, die uns dieses schöne Gefühl gegeben hat. Wir tendieren dazu, die Sache oder Person besitzen zu wollen. Diese Besitzergreifung von Unnötigem wird **Parigraha** genannt. Das Erkennen und eine Kontrolle gegen dieses Verlangen wird **Aparigraha** genannt.

Wenn wir unsere Notwendigkeiten überschreiten, hindern wir erstens möglicherweise jemanden daran, seine Bedürfnisse zu erfüllen und zweitens bringt es für einen selbst eine große Anstrengung mit sich, da wir stetig Energie verschwenden, den Besitz zu erhalten.

Geld gehört mit zu den beliebtesten Besitztümern in unserer Gesellschaft. Meistens haben wir mehr als notwendig, jedoch vorwiegend ist unsere Aufmerksamkeit auf Geld ausgerichtet und die Dinge, die wir durch Geld ermöglichen können.

Die Einstellung von **Aparigraha** und wie viel Geld wir verdienen, hat sehr wenig gemeinsam. Luxus an sich ist nicht abzulehnen, die Abhängigkeit von Luxus ist jedoch zu verwerfen. Die Einstellung von **Aparigraha** wird durch die Einstellung von **Ahimsa** verstärkt. Diese ergänzen sich gegenseitig.

Zusammenfassung von Yama

Eine sehr sachdienliche Frage entsteht nach dem allgemeinen Verständnis von **Yama** und zwar, ob Yoga jeglichen Genuss und Freude im Leben verneint?

Zuallererst sollten wir uns darüber klar sein, das in diesem Fall mit Genuss und Freude nicht gemeint ist, es handele sich um ein kontinuierliches Vergnügen und erregtes Leben. Da nach jedem Hoch ein Tief kommt, folgt daher auch Begeisterung auf Depression und umgekehrt. Leben kann niemals nur hoch sein – und nie nur tief.

Yoga verneint also nicht Genuss und Freude, vielmehr vermittelt es einen Weg, Leben zu genießen durch Auflösen aller Missstände und Ärgernisse, welche uns gewöhnlich beunruhigen und unser Leben er-



Yoga-Begegnungsstätte e.V.

schweren. Wir fahren damit fort, wie gewöhnlich am alltäglichen aktiven Leben teilzuhaben, jedoch lernen wir mit einer veränderten mentalen Einstellung zu leben.

Mentale Einstellung kann sich allmählich durch Beachtung von Yama and Niyama verändern, wie es durch Patanjali vermittelt wird. Es besteht ein fünffaches Verlangen: Himsa, Steya, Asatya, Abrahmacharya und Parigraha.

Yama trainiert den Geist, sich gegen diese Bestrebungen zu beschützen. Antriebe können durch uns mit Intelligenz und kritischem Unterscheidungsvermögen genutzt werden. Wenn unglücklicherweise Unterscheidungsvermögen fehlt (sehr oft ist das der Fall), werden wir durch unser Verlangen überwältigt. Das geschieht, wenn der Geist dazu tendiert, Fehler zu machen. Diese Irrtümer quälen uns und wir können das Leben nicht genießen.

Freude ist ein Zustand des Geistes.

Wir halten Ausschau nach Vergnügen in Dingen (wie Geld und Sachen, die wir uns durch Geld leisten können, ein Auto, ausgefallene Nahrung, Kleidung etc.) oder in Lebewesen (Menschen oder Tiere). Dies ist Abhängigkeit von Sachen und Lebewesen. Wenn wir uns von einer wertvollen Sache oder einer geliebten Person in unserem Leben trennen, fühlen wir uns elendig.

Yama trainiert uns, unabhängig von äußeren Dingen oder Menschen zu sein. Wenn wir unabhängig sind, fühlen wir uns gut und das Leben selbst wird zur Freude.

Gemeinschaftsarbeit aus dem Jahre 1990 einer Ausbildungsgruppe im Studium zum Yogalehrer und Yogatherapeut unter der verantwortlichen Ausbildungs-Leitung von Dr. Shrikrishna, Kaivalyadham-Institut, Indien und nachfolgend weiteren Yoga-Schülern 2015.

© Yoga-Begegnungsstätte e. V.,
54636 Ingendorf, Im Unterdorf 17
Tel. 06568-7506 | Fax 06568-969536
Mobile 0151-61261291
E-Mail: de@Yoga-Begegnungsstaette.de
Yoga-Begegnungsstaette.de