

Niyama

In der letzten Ausgabe des DYF wurden drei Aspekte der yamas und niyamas dargestellt, mit denen uns Patanjali die Tiefgründigkeit des Yogaweges nahe bringt:

1. Die yamas und niyamas formulieren Ziele für unsere Yogapraxis. Sie ermöglichen Kriterien zu entwickeln, anhand derer wir überprüfen können, ob unser Üben in die richtige Richtung führt;
2. mit den yamas und niyamas weist uns Patanjali auf gesellschaftliche Themenfelder hin, die uns als Yogaübende an unsere Verantwortung anderen Menschen gegenüber erinnern;
3. die yamas und niyamas stellen Meditationsinhalte dar, mit denen wir in unserem Geist heilsame Prägungen schaffen können, indem wir ihre jeweiligen Qualitäten in uns hervorbringen.

Bei den yamas und niyamas handelt es sich um völlig unterschiedliche Kategorien.

Nachfolgend möchte ich auf Unterschiede zwischen den yamas und niyamas eingehen und die Besonderheiten der niyamas hervorheben.

Vergleich yama-niyama

Warum führt Patanjali die niyamas gesondert auf, anstatt sie einfach den yamas hinzuzufügen? Wie unterscheidet er die yamas von den niyamas?

Die heute gängigen Übersetzungen und Interpretationen geben darauf unterschiedliche Antworten.

Sriram ¹ bezeichnet die yamas als „Regeln für das zwischenmenschliche Verhalten“ und die niyamas als „Regeln für das Alltagsverhalten“.

Desikachar ² unterscheidet zwischen dem „Umgang mit anderen“ (yamas) und dem „Umgang mit sich selbst“ (niyamas).

Karambelkar ³ sieht in den yamas „Regeln oder Befehle zur Selbstbeherrschung“ (rules or injunctions of selfrestraint). Die niyamas bezeichnet er als Dinge des praktischen Verhaltens, die regelmäßig, üblicherweise täglich, ausgeführt werden sollten (things of practical conduct to be performed regularly, usually daily). Er versteht darunter Übungen, die mit dem Körper ausgeführt werden sollen.

Iyengar ⁴ bezeichnet die yamas als „Regeln der Sittlichkeit, die die Gesellschaft und einzelne betreffen“ und die allgemeingültig in ihrer Anwendung sind, während er die niyama als Verhaltensregeln interpretiert, die sich auf die persönliche Disziplin beziehen

¹ R.Sriram, Patanjali Yogasutra, Beerfelden, 2003

² T.K.V.Desikachar, Über Freiheit und Meditation, Petersberg 1997

³ P.V.Karambelkar, Patanjali Yoga Sutras, Lonavla/Indien o.J.

⁴ B.K.S. Iyengar, Licht auf Yoga, München 1990

Alle vier Versuche, die yamas von den niyamas zu unterscheiden, wirken etwas gezwungen und künstlich. Sriram unterscheidet in zwischenmenschliches Verhalten und in Alltagsverhalten. Aber wo wenn nicht im Alltag findet zwischenmenschliches Verhalten statt?. Desikachars und Iyengars Unterscheidung trennt zwischen mir und den anderen Menschen. Aber mein Umgang mit mir selbst prägt meine Umgangsweise mit anderen Menschen. Es ist derselbe Geist, der mit sich und mit anderen umgeht.

Ganz seltsam mutet Karambelkars Unterscheidung an, als ob Selbstbeherrschung nicht im Alltag und täglich geübt werden müsste.

Alle vier Autoren sind sich darin einig, dass die yamas und niyamas den Geist reinigen sollen mit dem Ziel, eine friedvolle Gemütsverfassung herzustellen. Dies setzt eine regelmäßige, möglichst tägliche Übungspraxis voraus. In welcher Beziehung die yamas zu den niyamas stehen und warum Patanjali die niyamas extra aufgeführt hat, anstatt sie einfach den yamas hinzuzufügen, bleibt verschwommen. Sie kommentieren nicht die Stellung der einzelnen yamas und niyamas .

IN DEN YAMAS STECKT EIN BESTIMMTES BILD VON GEISTESHALTUNGEN UND LEBENSVERHÄLTNISSEN

Wenn wir die yamas mit den niyamas vergleichen, stellen wir fest, dass unter den yamas Inhalte, nämlich Qualitäten des Geistes zusammengefasst wurden, die wir in uns aktiv hervorbringen müssen, wenn wir in Zukunft weniger Leid erfahren wollen. Sie dienen als Leitschnur für unser Üben. Die Reihenfolge der aufgeführten yamas ist nicht beliebig. Aber im Gegensatz zu den niyamas besteht keine hierarchische Abhängigkeit zwischen den einzelnen yamas. In der Auswahl der yamas und der Reihenfolge ihrer Auflistung in den Yoga-Sutra steckt ein ganz bestimmtes Bild von Lebensverhältnissen in einer Gesellschaft und von der Geisteshaltung, mit der viele Menschen in dieser Gesellschaft leben.

Ahimsa steht nicht zufällig an erster Stelle, denn sehr viel Leid und jedes Unrecht basiert auf Gewalt, auf der Gewalt, die dann entsteht, wenn Menschen über andere Menschen Macht erhalten, die auf Zwang beruht. Dieser Zwang kann ökonomischer Natur, politischer, physischer oder psychischer Natur sein. Die nachfolgenden Betrachtungen beziehen sich gleichermaßen auf Gewaltausübung im zwischenmenschlichen Bereich, der als privat angesehen wird wie auch auf die gesamtgesellschaftlichen Verhältnisse. Machtausübung und Herrschaft geht fast immer einher mit gewalttätigen verbalen oder körperlichen Handlungen. Dies gilt besonders auch für die eher versteckte strukturelle Gewalt, zum Beispiel, wenn eine Bank, die hohe Gewinne verzeichnen konnte, um noch höherer Gewinne wegen tausende von Menschen entlässt, wie es die Deutsche Bank vorhat. (s. Artikel über yama in: DYF 2/05)

Folgerichtig drängt sich die Forderung nach satya auf, denn die Gewalt der Herrschaft wird meist verschleiert, sonst wäre sie in einer großen Legitimationskrise und der Fortbestand der Herrschaft wäre bedroht. Deswegen ist es im Sinne von satya wichtig, dass unsere Kinder und wir alle lernen, Behauptungen und Entscheidungen zu hinterfragen, um die wahren Beweggründe zu erkennen. Wir als Eltern oder Vorgesetzte dürfen, im Sinne des Yoga, diese Fragen als hilfreich und konstruktiv verstehen. Denn sie sind geeignet, den Mechanismus von Gewalt, Lüge, Unrecht und Leid zu unterbrechen.

(Zu Asteya :) Diesem Mechanismus liegt häufig der Wunsch zugrunde, noch mehr zu besitzen. Dafür werden die allermeisten Menschen heute um einen großen Teil ihrer Arbeitserträge gebracht, um ihre Gesundheit, und mittlerweile sogar unsere Kinder um ihre Zukunftschancen. Dies ist eine freundliche Umschreibung für gesellschaftlich organisiertes Stehlen. Denn es sind die arbeitenden Menschen, die die Gewinne erwirtschaften. Sie erhalten aber nur einen kleinen Anteil als Lohn und müssen mittlerweile immer länger dafür arbeiten. Und diejenigen, die entlassen wurden, haben schon jetzt kaum noch eine Zukunftschance. Viele von ihnen werden in Armut und Elend gedrückt.

Dieses Elend wird in Kauf genommen und verdrängt, so als ginge es einen nichts an, als hätte man nichts damit zu tun. Dieser Egoismus jedoch leidet an sich selbst, denn ihm liegt die falsche Vorstellung zugrunde, man sei ein autonomes Wesen und auf keine anderen Menschen angewiesen. Er blendet existentielle Teile unseres Lebens aus. Denn keiner kann den Besitz mit ins Grab nehmen. Als Medizin gegen diese Geisteskrankheit empfiehlt Patanjali brahmacarya.

(Zu aparigraha:) Nutznießer dieser die ganze Welt umspannenden Gewaltverhältnisse ist eine kleine Schicht von Menschen, meist weißer Hautfarbe und in den westlichen Industrieländern lebend, denen der größte Anteil der Aktien gehört. Sie horten immer mehr Geld und Macht in einem Ausmaß, das Patanjali sich wohl nicht vorstellen können.

Patanjali hätte die yamas auch in einer anderen Reihenfolge anführen können, an den eben dargelegten Grundaussagen über die gesellschaftlichen Zustände würde sich jedoch nichts ändern. Er hätte auch (das Fehlen von) brahmacarya an den Anfang setzen können, denn die letztendliche Ursache für Stehlen, Horten, Lüge und Gewalt liegt in der falschen Vorstellung, von der Welt und von anderen Lebewesen getrennt zu sein. Dass er statt dessen ahimsa an den Anfang gesetzt hat, lässt darauf schließen, dass ihm der Aspekt des gesellschaftlichen Lebens am wichtigsten ist, dass Menschen in Verhältnissen leben und Umgangsformen entwickeln, die nicht auf Gewalt beruhen. Vielleicht wollte er damit einer weltabgewandten Gottesanbetung vorbeugen, die mit brahmacarya möglich ist; vielleicht steckt dahinter das Vertrauen darauf, dass unter Lebensverhältnissen, die auf ahimsa gegründet sind, eine Geisteshaltung entsteht, die das Wohl aller Lebewesen im Auge hat.

Wenn der Aspekt des Hortens am Anfang der Aufzählung stehen würde, so könnte man feststellen, dass Egoismus dahinter steckt, der mit Gewalt und Lüge andere Menschen beraubt. Oder wenn der Aspekt der Lüge am Anfang stünde, würde sich Patanjalis Kritik folgendermaßen lesen lassen: ich verschleierte (satya) die Wahrheit um meines persönlichen Vorteils willen (brahmacarya), damit keiner merkt, wie ich ihn bestehle (asteya), dass ich ihm Gewalt antue (ahimsa) und mich auf seine Kosten bereichere und horte (aparigraha). Kurz: wir können die yamas beliebig zueinander in Bezug setzen und würden dieselbe Situation nur von einem anderen Gesichtspunkt aus beschreiben.
DIE NIYAMAS BESCHREIBEN EINEN REIFUNGSPROZESS, DER ÜBER DIE ENTFALTUNG DER PERSÖNLICHKEIT ZUR TRANSZENDENZ FÜHRT

Im Gegensatz zu den yamas kann die Reihenfolge bei den niyamas nicht verändert werden. Denn bei den niyamas steht der Entwicklungsprozess, den wir mit unserem Üben durchlaufen, im Vordergrund. Sie stehen in einer hierarchischen Abhängigkeit zueinander. Ihre Reihenfolge ist nicht austauschbar, denn sie bauen aufeinander auf.

Die niyamas -ein Klärungsprozess

1.Niyama: sauca

An Anfang des Übungsweges steht Reinigung. Diese bezieht sich auf Körperhygiene genauso wie auf die Reinigung des Körpers von Blockaden und muskulären Panzerungen. Sie bezieht sich selbstverständlich auch auf die Reinigung des Geistes von den klesas, von den Filtern, die wir zwischen uns als Wahrnehmende und die Dinge, die wir wahrnehmen, aufgebaut haben. Diese Filter gilt es zu erkennen und aufzulösen. Darin besteht der eigentliche Entwicklungsprozess und dazu dienen alle Übungen.

2. Niyama: santosa

In dem Maße, wie der Geist von den Filtern gereinigt wird, wird Leid weniger. Dies bedeutet, dass wir unter schmerzhaften Ereignissen oder Umständen zwar Schmerz empfinden, aber nicht mehr darunter leiden. Schmerz gehört zum Leben wie Luft und Liebe. Wenn ich das akzeptiere (und dies ist kein rein intellektueller Vorgang!), dann muss ich nicht mehr unter schmerzlichen Erlebnissen leiden und meine Zufriedenheit wächst. Ich befinde mich im Frieden mit den existenziellen Vorgängen des Lebens. Das heißt aber nicht, dass ich mich mit Ungerechtigkeit, Ausbeutung, Gewalt abfinde –im Gegenteil, die Ausführungen zu den yamas legen ein Eintreten für ahimsa, asteya, usw. nahe. In dem Maße, wie ich die Filter reinige und die yamas lebendig werden lasse, wächst meine Zufriedenheit. Santosa als zweites niyama bildet den Gradmesser für den Erfolg meiner Bemühungen.

Aber santosa allein kann in die Irre führen. Erst durch svadhyaya und isvarapranidhana wird ausgeschlossen, dass ich in eine der vielen Fallen des Ego tappe. Wie viele Menschen gibt es, die sich am Leid anderer Lebewesen erfreuen. Auch daraus kann Zufriedenheit entstehen. Die Ausrichtung auf eine überpersönliche Ebene, die auf den yamas aufbaut, ist wesentlich für die Freiheit von Leid, kaivalyam. Erst daraus entsteht dauerhaftes Glück, das Patanjali mit dharma-mega-samadhi (YS 4.29) umschreibt.

3.Niyama: tapas

Zur Erforschung meines wahren Wesens (svadhyaya) durch Meditation, durch das Studium von heiligen Texten und Erfahrungsberichten anderer Menschen, die vor uns diesen Weg gegangen sind, ist tapas, Motivation, Engagement nötig. Bloße Neugier ohne dieses innere Brennen des tapas würde man nicht einmal in die Nähe des eigenen Wesenskerns gelangen, geschweigedenn mit ihm verschmelzen können. Doch auch tapas, die Intensität meiner Motivation, unterliegt einer Entwicklung. Was anfänglich vielleicht nur Neugier war, soll irgendwann zu einem unerschütterlichen Vertrauen in den Übungsweg werden und von einem Interesse, das aus unsere Innersten erwächst getragen sein (Patanjali YS 1.14).

4. Niyama: svadhyaya

Wenn der Geist klarer wird, wenn der Geist von den Filtern gereinigt wird, wenn die Schleier der klesas beiseite gezogen werden, dann tritt die wahre innere Natur unseres Geistes immer klarer hervor. Die Aufmerksamkeit des Geistes richtet sich bei svadhyaya

auf den eigenen Wesenskern. Dadurch lernen wir unseren Geist immer besser kennen, wir lernen, in ihm zu ruhen.

5. Niyama: isvarapranidhana

Im Zuge dieser Entwicklung wird der Geist immer ruhiger, eine zuweilen als überwältigend empfundenes Gefühl des Friedens, der Liebe oder der Ehrfurcht stellt sich ein.

Umso mehr löst sich das Gefühl von sich und der Welt getrennt zu sein, auf. Die Illusion des begrenzten Egos verschwindet, statt dessen durchpulst ein Gefühl von Einheit jede Zelle des Körpers. Dies führt zu einer Haltung von Ehrfurcht und Hingabe. Je mehr ich diese Verbundenheit spüre, desto lieber verbinde ich mich mit allen Lebewesen und mit der Schöpfung, denn ich komme heim. Das Gleichnis vom verlorenen Sohn beschreibt meisterhaft dieses Erlebnis. Umgekehrt: je mehr ich mein Denken und Handeln an der Einheit allen Lebens ausrichte und dieser Einheit mein Leben widme, desto mehr werde ich diese Einheit erfahren. Isvarapranidhana bildet dann mein Meditationsobjekt, mit dessen Hilfe ich dann diese Geistesqualität hervorbringe.

In diesem Sinn ist svadhyaya nicht nur als Studium der heiligen Schriften zu verstehen, die uns zeigen, wie wir unseren inneren Wesenskern erkennen können, sondern es gilt, sich in den Wesenskern zu versenken, ihn anzuschauen, zu erfühlen, ihn in jeder Zelle des Körpers zu spüren. Dann ruht der Seher, drastu, in seinem Wesenskern, schreibt Patanjali (YS 1.4). So umschreibt Patanjali samadhi. Dieser Wesenskern wird je nach Tradition entweder Buddha-Natur, göttlicher Kern in uns oder auch isvara genannt. Auf jeden Fall ist damit die über unser begrenztes Ich hinausreichende, transzendente Dimension unseres Wesens gemeint.

Nicht zufällig wiederholt Patanjali die drei Schritte ‚tapas-svadhyaya-isvarapranidhana‘, mit denen er das gesamte zweite Kapitel, die Beschreibung des Übungsweges, eingeleitet hat, in den niyamas. Ziel des Yoga-Übens ist es, den Kontakt zu der transzendenten Dimension unseres Wesens regelmäßig, möglichst täglich herzustellen. Die niyamas bauen hierarchisch aufeinander auf und beschreiben den Entwicklungsprozess, den man mit Hilfe einer regelmäßigen Übungspraxis durchläuft. Die yamas hingegen formulieren die Inhalte der Geisteshaltung, die in dem Entwicklungsprozess hervorgebracht werden soll. Sie muss sich im Leben des Einzelnen wie auch in den gesellschaftlichen Organisationsstrukturen ausdrücken, damit Freiheit von Leid, dharma-mega-samadhi, Glück und ein wahrhaft menschenwürdiges Leben möglich wird.

Fallen auf dem Weg zur Freiheit

Auf dem Übungsweg lauern viele Fallen. Jedes niyama kann zur Falle werden. Auf jedem Schritt dieses Entwicklungswegs besteht die Möglichkeit, vom Ziel der Freiheit von Leid abzuweichen zugunsten einer Zufriedenheit, die nicht auf der ethischen Basis der yamas basiert. Deshalb muss Zufriedenheit, santosa, als Gradmesser der eigenen Entwicklung immer auch kritisch begutachtet werden. Dazu einige Beispiele:

Sauca kann beispielsweise zum Sauberkeitswahn werden, der neurotische Züge annimmt, zur Ausgrenzung von Minderheiten oder gar zu rassischem Vernichtungswahn vermeintlicher Herrenmenschen führen.

Santosa kann uns als beschränkte Selbstzufriedenheit kleinbürgerlicher Spießer, die sich nur um sich selbst kümmern, entgegentreten, als frömmelnde Ignoranz, die nur Gott zu sehen glaubt aber sich nicht um das Leid der Mitmenschen kümmert oder als kühl berechnende Zahlenakrobatik von Managern anlässlich steigender Dividende begeben.

Tapas kann zu Zwangsbeglückung, zu Bekehrungswut oder gar Fanatismus religiöser oder politischer Fundamentalisten führen, die anderen Menschen gewaltsam ihre Sichtweise aufdrängen wollen. Der Übergang von dem Bemühen, anderen Menschen etwas Gutes tun zu wollen, hin zu Aufdringlichkeit und Gewalt ist fließend.

Svadyaya kann sich als Größenwahn zeigen oder im Gewand der Vorstellung, auf dem Entwicklungsweg weiter fortgeschritten und damit etwas besseres zu sein oder als eingebildete Erleuchtung.

Isvarapranidhana. Auch und gerade pranidhana, bei Iyengar nicht nur als Hingabe sondern auch als Unterwerfung übersetzt, bietet viele Möglichkeiten des Lustgewinns und der Zufriedenheit, bei dem man das eigentliche Ziel aus den Augen verliert. Man denke nur an die Bereitschaft, sich unkritisch einem Führer hinzugeben oder einem Stellvertreter Gottes auf Erden., an die Bereitschaft, sich einem Guru oder weltlichen Herrscher zu unterwerfen zugunsten vermeintlich höherer Ziele. Eine andere Form besteht darin, andere dadurch klein zu machen, dass ich mich selbst über sie erhebe, indem ich vermittele, ich sei weiter fortgeschritten in der Entwicklung als sie und damit Gott und der Wahrheit näher. Vielleicht um solchem Missbrauch vorzubeugen, hat Patanjali pranidhana mit isvara verbunden. Isvara ist hier gemeint als eine Geistesqualität, die sich auf dem Bewusstsein gründet, dass alle Lebewesen miteinander verbunden, gleichermaßen wertvoll und in eine höhere Ordnung als die der Menschlichen eingebettet sind. Ein gesundes Selbstbewusstsein soll mit Bescheidenheit und mit der Bewusstheit der eigenen Grenzen verbunden werden. So besteht eine größere Chance, den Fallen aus dem Weg zu gehen.

Die niyamas in Beziehung zu den übrigen angas/ Gliedern des Übungsweges
Wir haben gesehen, dass die niyamas den Entwicklungsprozess des Yogawegs beschreiben.

Die nun folgenden Glieder des Übungswegs beschreiben die Methoden oder benennen Aspekte, wie dieser Prozess auf den verschiedenen Ebenen erfolgreich durchlaufen werden kann. Sie benennen die einzelnen Ebenen, auf denen der Reinigungs- und Klärungsprozess verläuft, genauer als die niyamas und differenzieren in Schwerpunkte des Körpers (asana), des Atmens (pranayama) und des Geistes (pratyahara, dharana, dhyana). Die bei den einzelnen angas beschriebenen Methoden wirken sich auf alle in den niyamas beschriebenen Bereichen reinigend aus. Keines dieser Glieder ist Ziel des Übens, nicht einmal samadhi stellt das eigentliche Ziel dar. So erfreulich der Geisteszustand des samadhi auch sein mag, letzten Endes besteht der Zweck dieser Erfahrung darin, die Tiefendimension unserer Existenz aufzuzeigen, damit wir ein erfülltes Leben ohne Leid im Alltag dieser Welt führen können. Deshalb dienen alle diese Glieder der Reinigung des Geistes, damit dieser die Qualitäten hervorbringen kann, die in den yamas und niyamas aufgeführt sind.