

**Patanjali Yogaschule Münster  
für Yoga & Autogenes Training  
Achtermannstr. 10-12, 48143 Münster  
Tel.: 0251 – 260 77 02  
Email: [info@yoga-schule.org](mailto:info@yoga-schule.org)  
[www.yoga-schule.org](http://www.yoga-schule.org)**



## **Patanjali Yogaschule Münster - Skripte zum Yoga - Die yamas und niyamas in der Yoga Praxis**

Die yamas und niyamas, sie in den Sutras 2.30 und 2.32 von Patanjali vorgestellt werden sind spirituelle Grundwahrheiten, die wir verstehen sollten.

**„ahimsa - satya - asteya - brahmacharya - aparigraha yamah.“** „Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nicht stehlen, reiner Lebenswandel und Nicht Besitzergreifen sind die (Regeln der) äußeren Disziplin (yama)“.<sup>1</sup>

**„sauca - santosa - tapah -svadhyaya - isvarapranidhanani niyamah.“** „Reinheit - innere Ruhe - Askese - eigenes Studium und Hingabe an Gott sind die inneren Disziplinen (niyama)“.<sup>2</sup>

Im sutra 2.33 gibt uns Patanjali den Hinweis:

**„vitarka-badhane pratipaksa-bhavanam.“** „Bei einer Behinderung durch störende Gedanken soll man über das Gegenteil meditieren.“<sup>3</sup>

In den folgenden Sutras erklärt Patanjali die jeweils fünf einzelnen Aspekte der yamas und niyamas

Ahimsa die Gewaltlosigkeit erklärt uns Patanjali im Sutra 2.34,:

**„vitarka himsadayah krta-karita-anumodita lobha-krodha-moha-purvaka mrdu-madhy-adhimatra dukha-ajnana-ananta-phala iti pratipaksa-bhavanam:“** „Störende Gedanken sind Gewaltsamkeit usw. (d.h. Lüge, Stehlen, Zügellosigkeit und Besitzgier). Sie entstehen aus getanen, veranlaßten oder gebilligten Handlungen, die von Gier, Zorn oder Verwirrung motiviert sind und die in schwachem, mittlerem oder hohem Grad auftreten. Ihr Ergebnis ist endloses Leid und Nichtwissen. (Das Bewußtsein von diesem Vorgang) ist Meditation über das Gegenteil.“<sup>4</sup>

Ahimsa beginnt bereits innerhalb der Übungen, denn der erste Schritt zu einem gewaltfreien Leben bedeutet, in allen Übungen, in den asanas, dem pranayama, der japa Meditation oder was auch immer, sollten wir nur gewaltfrei vorgehen. Ahimsa fordert uns also zur Gewaltfreiheit in Gedanken, Worten, Taten und Handlungen auf.

**„ahimsa - pratisthayam tat samnidhau vaira - tyagah.“** „Wenn man in der Gewaltlosigkeit fest gegründet ist, (schafft man eine Atmosphäre des Friedens, und) alle, die in die Nähe kommen, geben die Feindschaft auf.“<sup>5</sup>

Ahimsa heißt also wesentlich mehr als nur der Verzicht auf Gewalt. Es bedeutet die Schöpfung, in all ihren Ausdrucksformen anzunehmen und zu lieben. Wir sollten jede Form Zorn, Wut und Verwirrung zur Ruhe bringen, um fest in ahimsa gegründet sein zu können. Wir halten es also letztendlich in der Hand ob wir Frieden oder Feindschaft erfahren, denn wenn wir uns für die Gewaltlosigkeit entscheiden erschaffen wir ein Feld des Friedens in unserer Existenz. Und doch können wir ahimsa nicht willentlich kultivieren, sondern es ist immer das Resultat von etwas anderem, wie zum Beispiel von japa Meditation oder der Übung.

In den Sutras 2.36 bis 2.39 beschreibt Patanjali, daß das Gegründetsein in satya (Wahrhaftigkeit) zu einer Reifung der Taten führt. Um satya verwirklichen zu können ist eine ständige Suche nach der Wahrheit erforderlich, die den Unterschied zwischen Fakten und Einbildungen bzw. Vorstellungen, zwischen Wahrheit und Gedanken erkennt. Alle Wahrnehmung und Schlußfolgerung, die durch die Eindrücke der Vergangenheit (samskaras), durch unsere Vorurteile geprägt ist, entspricht nicht der Wahrheit.

Eine Geschichte von Mulla Nasrudin zeigt uns sehr deutlich wie subjektiv das Hantieren mit der Wahrheit manchmal ist. „Nur durch Gesetze wird der Mensch nicht besser“ sagte Nasrudin zum Sultan „ Um im Einklang mit innerer Wahrheit zu stehen, muß er bestimmte Dinge in die Praxis umsetzen. Und die innere Wahrheit besitzt nur wenig Ähnlichkeit mit der oberflächlichen Wahrheit.“ Der Sultan war jedoch überzeugt, er könne die Menschen dazu bringen, die Wahrheit zu erkennen und aufrichtig zu sein. Auf der Brücke, die zum Stadttor führte, ließ er einen Galgen errichten. Am nächsten Tag, als sich im Morgengrauen die Tore öffneten, stand der Wachhauptmann mit seinen Leuten bereit, um alle, die in die Stadt wollten, zu examinieren. Man gab bekannt: „ Jedermann wird befragt. Wer die Wahrheit spricht, darf die Stadt betreten. Lügner werden gehängt.“ Nasrudin trat vor. „Wohin gehst du?“ „ Ich bin auf dem Weg “ sagte Nasrudin gelassen, „um gehängt zu werden.“

„Das ist nicht wahr!“ „Nun gut, wenn ich lüge, müßt ihr mich hängen.“ „ Aber wenn wir dich hängen, weil du gelogen hast, haben wir damit deine Worte zur Wahrheit verwandelt!“ „ Genau: Jetzt wißt ihr, was Wahrheit ist - eure Wahrheit.“<sup>6</sup>

Wir sehen auch in dieser Geschichte das eine augenscheinliche Lüge unter Umständen im nächsten Moment zur

## Patanjali Yogaschule Münster - Skripte zum Yoga - Die yamas und niyamas in der Yoga Praxis

Wahrheit werden kann. Daher sollten wir, Schicht für Schicht unsere Vorurteile auflösen und zur unmittelbaren Betrachtung der Gegenwart kommen, denn nur im unmittelbar existentiellen finden wir die Wahrheit. So sehen wir, daß auch die Verwirklichung von satya eine immerwährende Wachheit, ein permanentes Gewahrsein im Augenblick erfordert.

**„asteya-pratisthyam sarva-ratna upasthaanam.“** „**Wenn man im Nicht-Stehlen fest gegründet ist, kommen einem alle Schätze von selbst zu.**“<sup>7</sup>

Asteya bedeutet aber weit mehr als nur den Imperativ, nicht zu stehlen. Bereits das Anhäufen von Dingen, die wir nicht unmittelbar benötigen und nicht mit anderen teilen, gilt als Diebstahl und damit als ein Verstoß gegen asteya. Mehr zu nehmen als wir brauchen, bedeutet Gier und weist darauf hin, daß die vrttis wieder aktiv sind. Auch hier wird deutlich, daß wir um asteya vollends zu verwirklichen, gleichzeitig die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe bringen sollten und uns von der Bindung und Verhaftung an die Dinge der Erscheinungswelt befreien sollten.

**„brahmacya-pratisthayam virya-labham.“** „**Wenn man in reinen Lebenswandel fest gegründet ist erlangt man große Kraft.**“<sup>8</sup>

Brahmacarya können wir auch als Enthaltensamkeit übersetzen, und es bedeutet weit mehr als nur den Verzicht auf Sex. Alles Anhängen an den Sinneseindrücken ist Nicht-Wissen (avidya) und so gibt brahmacya uns einen weiteren Hinweis, uns dieser Sinneseindrücke oder Freuden zu enthalten, um unser wirkliches Wesen, den inneren Menschen, den purusa zu erkennen.

**„aparigraha - sthairyajanna - kathamta - sambodha.“** „**Wenn man im Nicht - Bestizergreifen fest gegründet ist erkennt man das Wesens des Lebens.**“<sup>9</sup>

Dieses Prinzip geht noch über asteya hinaus, welches ja schon das Nicht-Stehlen und Nicht-Anhaften von uns fordert. Aparigraha bedeutet, keine Geschenke anzunehmen. Es heißt für unseren Lebensunterhalt selbst zu sorgen, und auf einer weiteren Ebene bedeutet es alle Gier vollständig aufzugeben. Wieder wird uns gezeigt, daß wir dieses Prinzip nicht einfach annehmen können, sondern das Übung und Loslösung, der Weg zur Verwirklichung des Selbst sind, denn der purusa ist frei von allen Verhaftungen; er ist reines Sehen, reine Erfahrung. Diese Regeln schaffen gewissermaßen die Voraussetzung für eine fruchtbare Yogapraxis, was in Sutra 2.31 wie folgt beschrieben wird:

**„ jati-desa-kala-samaya-NAVACHINNAH SARVABHAUMA MAHAVRATAM.“** „**Diese Regeln umfassen das große Gelübde, das alle Bereiche des Lebens durchdringt und unabhängig ist von Begrenzungen durch Geburt, Ort, Zeit und Umstände.**“<sup>10</sup>

Die yamas sind also ein inneres Gelübde als Basis für eine erfolgreiche Praxis des Yoga. Die Annahme, wir müßten erst alle yamas verwirklichen, bevor wir mit dem Yoga beginnen, halte ich für falsch, da wir all diese fünf Prinzipien in ihrer letzten Konsequenz nur durch Übung und Loslösung verwirklichen können.

Auch die fünf niyamas können wir nicht kultivieren, sondern allenfalls prüfen, ob sie in uns vorhanden sind. Sind sie dort, wissen wir, daß wir mit unseren Übungen auf dem richtigen Weg sind. Fehlen sie, liegt die Ursache dafür woanders. Wir sollten nach dem Aufsteigen der entgegengesetzten Qualitäten forschen, nach den Ursachen und sie beseitigen. Es reicht nicht, die Ursache zu bedecken oder zu verdrängen, sondern wir sollten sie vollständig verstehen, damit die Verstrickung endet.<sup>11</sup>

Die einfachste Beschreibung für sauca, ist die Reinlichkeit von Körper, Geist, Seele und Umwelt. **„SAUCAT SVA - ANGA - JUGUPSA PARAIR ASAMARGAH.“** „**Aus der Übung der Reinheit entsteht eine Abneigung gegen den eigenen Körper und die Berührung mit anderen Körpern.**“<sup>12</sup>

**„SATTVAUDDI-SAUMANMASYA-EKAGRATA-INDRIYAJAYA-ATMADARSANA-YOGYATVANI CA.“** „**Sie führt zu innerer Reinheit, Güte, Konzentration, Beherrschung der Sinne und macht einen fähig zur Schau des eigenen Selbst.**“<sup>13</sup>

Auch in diesen beiden sutras wird deutlich, daß sauca in gewissem Sinne das Bemühen um diese Reinlichkeit ist. Durch Asanas, angemessene Ernährung, und Reinigungsübungen werden die Unreinheiten des grobstofflichen Körpers und die Blockaden, die den freien Fluß von prana verhindern, beseitigt. In gleichem Maße sollte der Geist rein sein, daß heißt frei von allen schädigenden Gedanken, unkonditioniert durch die Eindrücke der Vergangenheit, also rein und unschuldig wie ein neugeborenes Kind. Auch im Herzen sollten wir nur noch reine Gefühle haben. Das bedeutet wir sollten beginnen, diese Schöpfung, so wie sie ist, zu lieben und zu akzeptieren. Sauca umfaßt also gleichermaßen unser gesamtes inneres uns auch äußeres Sein und ermöglicht die Erfahrung des Selbst.

**„SANTOSAD ANUTTAMAH SUKALABHAM.“** „**Aufgrund der inneren Ruhe erlangt man unübertreffliche Freude.**“<sup>14</sup> santosa wird oft auch mit Zufriedenheit gleichgesetzt und ist einfach zu verstehen. Immer, wenn da Unzufriedenheit ist, zeigt uns, daß eine gehörige Portion Unwissenheit im Spiel ist. Denn nur aus der Bindung an die äußere Welt entsteht

## Patanjali Yogaschule Münster - Skripte zum Yoga - Die yamas und niyamas in der Yoga Praxis

die Unzufriedenheit. Das Selbst, der Seher, der Erfahrende oder der purusa ist ungebunden und frei von Zuneigung und Abneigung. Hier werden wir also wieder aufgefordert, uns aus den Klauen des Nicht-Wissens (avidya) zu befreien.

Die folgenden drei niyamas tauchen schon vorher im zweiten Teil der Sutras zum kriya-yoga, dem Yoga der Tat auf, finden also doppelt Erwähnung innerhalb der sutras.

**„tapah - svadhyaya - isvarapranidhanani kriya yogah.“** *„Askese, eigenes Studium (der heiligen Schriften) und Hingabe an Gott machen den Yoga der Tat aus.“*<sup>15</sup>

**„samadhi-bhavana-artah klesa-tanukarana-arthas ca.“** *„Der Zweck (dieses Yoga) ist die Meditation und die Versenkung, und er setzt die Spannungen herab.“*<sup>16</sup>

Diese drei Prinzipien sollen uns Meditation und Samadhi ermöglichen und die leidvollen Spannungen (klesas) reduzieren.

**„kaya - indriya - siddhir asuddhi - ksayat tapasah.“** *„Die Askese führt zur Beherrschung von Körper und Sinnen, weil die Unreinheiten beseitigt werden.“*<sup>17</sup>

Tapas bedeutet ein einfaches Leben, Askese, Selbstreinigung und auch Verbrennen. Schädigende Impulse wie Ärger sollten wir weder unterdrücken noch ausdrücken, sondern einfach nur beobachten. Diese Beobachtung verzehrt von selbst alle Unreinheiten. Tapas heißt also nicht, uns selbst zu quälen oder zu kasteien sondern es fordert unser fortwährendes Bemühen nach reiner, unconditionierter und unzensierter Erfahrung. Die Energie, die wir sonst in der Identifikation mit den vrttis verschwenden, steht somit wieder der Ganzheit zur Verfügung und erlangt dadurch ungeheure Intensität. Die Energie dieser Intensität nennt man tapas.

**„svadhyayad ista - devata - samprayogah.“** *„Durch eigenes Studium entsteht eine Verbindung mit der erwählten Gottheit (istadevata).“*<sup>18</sup>

Neben den täglichen Übungen sollten wir uns dem Studium der heiligen Schriften hingeben. Hier gibt es sehr unterschiedliche Auslegungen. Die einen fordern das Studium eines Kapitels pro Tag. Andere sagen, jeden Tag sollten wir irgendwelche inspirierenden Ideen in unseren Geist bringen, und wieder andere rechnen das regelmäßige Rezitieren von Mantras dazu. Alle Übungen die wir mechanisch ausführen, sind nicht Yoga. Daher helfen uns die heiligen Schriften die tägliche Praxis in die richtige Richtung zu bringen.

**„samadhi - siddhir isvarapranidhanat.“** *„Durch Hingabe an Gott erlangt man vollkommene Versenkung (samadhi).“*<sup>19</sup> Dieses sutra fordert uns dazu auf, ständig in dem Bewußtsein göttlicher Gegenwart zu leben und sie in allen ihren unterschiedlichen Ausdrucksformen in der Schöpfung zu erkennen, das ist isvara. Realisieren wir diese göttliche Präsenz in allem, können wir gar nicht mehr anders, als uns dem Leben hinzugeben und es anzunehmen und zu lieben, so wie es ist. Um das zu erreichen, müssen alle seelisch geistigen Vorgänge, wie in Sutra 1.2 beschrieben, zur Ruhe kommen. Dann endet die Identifizierung mit dem Vergänglichen, und wir realisieren den purusa, den Seher in uns und erkennen er ist Teil des Daseins, Teil des Göttlichen.

---

1. Deshpande, Patanjali, Die Wurzeln des Yoga, Übersetzung von Bettina Bäumer, fünfte Auflage 1985, Scherz Verlag, S.119, Sutra 2.30

2. Deshpande, a.a. O. S.119 & 120, Sutra 2.32

3. Deshpande, a.a. O. S. 120, Sutra 2.33

4. Deshpande, a.a. O. S. 120, Sutra 2.34

5. Deshpande, a.a. O. S. 120, Sutra 2.35

6. Ron Fischer, Also sprach Mulla Nasrudin, 1993 Dromersche Verlagsanstalt Th. Knaur, S. 19

7. Deshpande, a.a.O., S. 120, Sutra 2.37

8. Deshpande, a.a.O., S. 120, Sutra 2.38

9. Deshpande, a.a.O., S. 120 & 121, Sutra 2.39

10. Deshpande, a.a.O., S. 119, Sutra 2.31

11. vgl. auch ‚Swami Venkatesananda, The Yoga Sutras of Patanjali, published by The Divine Life Society, First Edition 1998 S 201

12. Deshpande, a.a.O., S.121, Sutra 2.40

13. Deshpande, a.a.O., S.121, Sutra 2.41

14. Deshpande, a.a.O., S.121, Sutra 2.42

15. Deshpande, a.a.O., S.121, Sutra 2.1

16. Deshpande, a.a.O., S.121, Sutra 2.2

17. Deshpande, a.a.O., S.121, Sutra 2.43

18. Deshpande, a.a.O., S.121, Sutra 2.44

19. Deshpande, a.a.O., S.121, Sutra 2.45