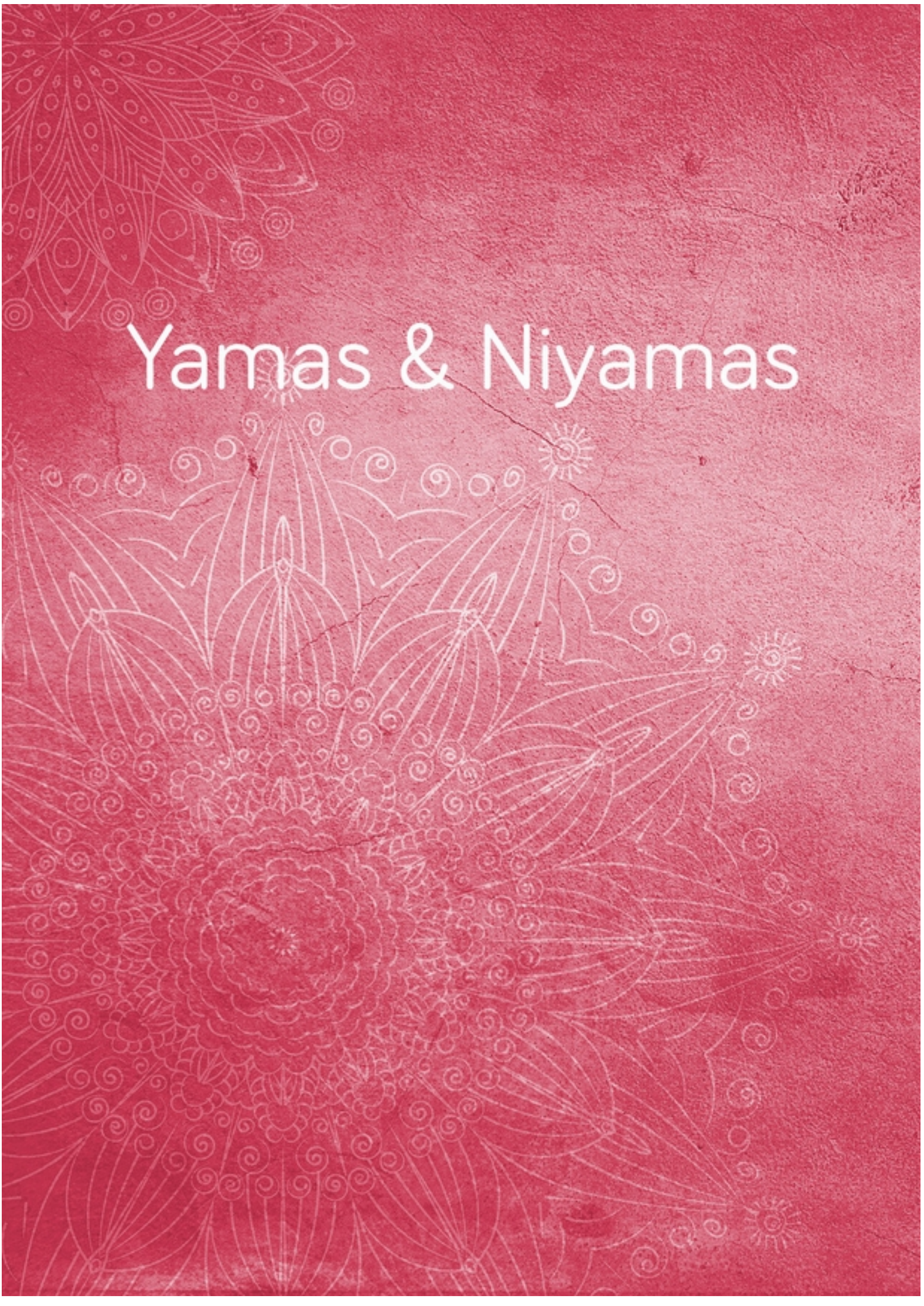


# Yamas & Niyamas



## **Die Yamas und die Niyamas ...**

sind die ersten beiden Punkte des achtgliedrigen Yogapfades.

Sie werden gerne mal mit den 10 Geboten des Evangeliums verglichen, wobei ich das Wort Gebote oder gar Gesetze – wie sie manchmal tituliert werden – nicht so passend finde. Wir können sie als freundliche Empfehlungen sehen und schauen, wie und in welcher Form wir sie annehmen können und wollen.

Sie bauen aufeinander auf und greifen gleichzeitig ineinander ein. Jeder empfindet sie anders und daher ist es auch wichtig, das jeder für sich schaut, was für ein Thema angesagt ist und in welcher Reihenfolge er puzzeln möchte!

Jeder Mensch muss für sich seinen ganz eigenen Weg finden und schauen, welche Puzzleteile gerade passen und guttun. Und wir werden immer mal wieder feststellen, dass wir uns verpuzzelt haben und einige Teile nochmal neu sortieren müssen.

Das ist menschlich und das ist vollkommen in Ordnung. Dann machen wir eine Pause, atmen tief durch und finde einfach die Teile, die besser passen.

Und welches Bild da am Ende dabei herauskommt, hat jeder von uns selbst in der Hand, und zwar jeden Tag auf´s Neue! Denn es gibt kein Weg zum Glücklichsein – Glücklichsein ist der Weg!

## **Die Yamas und die Niyamas – ein grober Überblick**

### **1. Glied: Die Yamas**

Bei den fünf Yamas handelt es sich um fünf Verhaltensgebote für den rücksichtsvollen Umgang mit anderen Menschen und der Umwelt.

#### **Ahimsa = Gewaltlosigkeit / Friedfertigkeit**

Das erste Yama besagt, dass es notwendig ist, behutsam und überlegt mit allen lebendigen Wesen umzugehen. Das schließt auch uns selbst mit ein. Hierfür solltest du eine tiefgreifende

Sensibilität entwickeln. Das bedeutet, Rücksichtnahme, Behutsamkeit, Mitgefühl, Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit und Aufrichtigkeit allem Lebendigen gegenüber zu praktizieren.

### **Satya = Wahrhaftigkeit**

Das zweite Yama besagt, authentisch in Wort, Geste und Ausdruck zu sein und nicht zu lügen.

### **Asteya = Nicht-Stehlen**

Asteya bedeutet Nicht-Stehlen. Dieses Gebot gilt nicht nur für Gegenstände, sondern lässt sich auch auf Gedanken und Worte übertragen.

### **Brahmacharya = Maß halten**

Das vierte Yama bedeutet, das rechte Maß in allem zu halten. Abhängigkeiten und Extrema können dazu führen, dass Denken und Handeln vollständig von ihnen bestimmt werden. Dies gilt es zu vermeiden.

### **Aparigraha = Nicht horten**

Das letzte Yama verweist auf die Wichtigkeit der Konzentration auf das Wesentliche. Innere Haltung. Die Fähigkeit, sich von Erwartungshaltungen zu lösen, sollte außerdem entwickelt werden.

## **2. Glied: Die Niyamas**

Während die Yamas Verhaltensregeln für den Umgang mit dem Außen aufzeigen, verweisen die fünf Niyamas auf den Umgang mit dem Selbst.

### **Shauca = Reinheit**

Shauca bedeutet Reinheit. Dieses Niyama bezieht sich nicht nur auf die das äußere Erscheinungsbild betreffende und die durch eine gesunde, ethisch einwandfreie Ernährungsweise bedingte innere Sauberkeit. Eine ebenso wichtige Komponente stellt die geistige Reinheit dar. Sie entsteht durch die kontinuierliche Auseinandersetzung mit den Gedanken, das Üben in Rücksichtnahme und eine regelmäßige Praxis.

### **Sam(n)tosha = Zufriedenheit**

Das zweite Niyama fordert dazu auf, Zufriedenheit gegenüber dem zu entwickeln, was einem auf geistiger, körperlicher und materieller Ebene gegeben ist. Die persönlichen Lebensumstände anzunehmen, bedeutet jedoch keine Gleichgültigkeit dem Leben gegenüber. Dankbarkeit und Bescheidenheit in Bezug auf die Gegenwart schließt das Streben nach Entwicklung und persönlichem Wachstum nicht aus.

### **Tapas = Selbstdisziplin**

Tapas steht für Selbstdisziplin und Willenskraft. Es äußert sich als innere Hitze, welche sich nach außen hin als Verlangen, Ausdauer und Leidenschaft zeigt. Durch Selbstdisziplin und Willenskraft können sich Hindernisse im physischen, sowie im energetischen Körper lösen.

### **Svadyaya = Selbststudium, Selbstreflexion**

Das vierte Niyama bezieht sich auf das stetige Studieren und die Auseinandersetzung mit den Schriften. Dieses Gebot beinhaltet auch das Reflektieren eigener Grenzen und Möglichkeiten.

### **IshvaraPranidhana = Vertrauen an etwas Höherem**

IshvaraPranidhana ist die Hingabe an etwas Größeres, was gleichzeitig die Anerkennung eigener Grenzen voraussetzt. Vertrauen in diese höhere Kraft zu setzen und sich von dieser leiten und tragen zu lassen, ist dabei von großer Bedeutung.