Deborah Adele

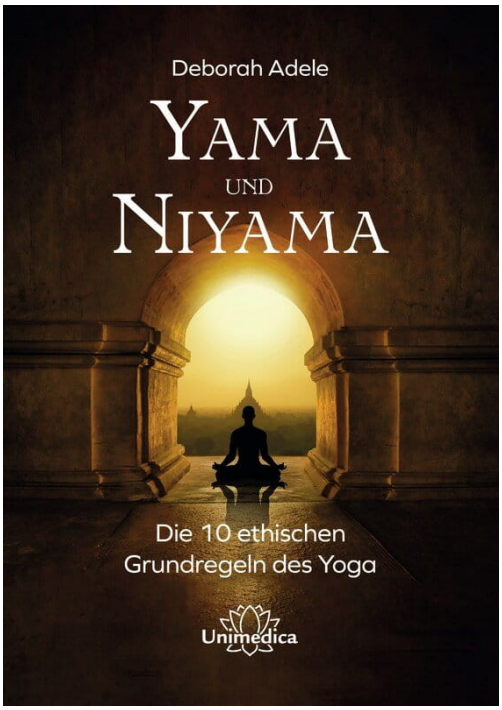
Yama und Niyama

Leseprobe

Yama und Niyama

von Deborah Adele

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Vorwort 1

Kapitel 1: **Was sind die Yamas & Niyamas? 5**

Kapitel 2: **Ahimsa ~ Gewaltlosigkeit 15**

Unseren Mut finden • Gleichgewicht schaffen • Umgang mit Machtlosigkeit • Selbstliebe • Gewalt gegenüber anderen Menschen • Mitgefühl entwickeln • Fragen zur Selbsterforschung

Kapitel 3: **Satya ~ Wahrhaftigkeit 45**

Seien Sie lieber authentisch als nett! • Selbstausdruck oder Maßlosigkeit? • Zugehörigkeitsbedürfnis oder inneres Wachstum? • Mach es gleich beim ersten Mal richtig! • Wahrheit ist immer im Fluss • Wahrheit hat Gewicht • Die Macht der Wahrheit • Fragen zur Selbsterforschung

Kapitel 4: **Asteya ~ Nicht-Stehlen 67**

Wir bestehlen andere Menschen • Wir bestehlen die Erde • Wir bestehlen die Zukunft • Wir bestehlen uns selbst • Unseren Blick neu ausrichten • Kompetenz aufbauen • Fragen zur Selbsterforschung

Kapitel 5: **Brahmacharya ~ Mäßigung 89**

Unsere Maßlosigkeit bezähmen • Mit Gott gehen • Fragen zur Selbsterforschung

Kapitel 6: **Aparigraha ~ Bescheidenheit 109**

Der Atem als Lehrer • In der Luft schweben • Lass die Banane los! • Was wir besitzen, besitzt uns • Wie viel Gepäck nimmst du mit? • Soll einem denn alles egal sein? • Fragen zur Selbsterforschung

Kapitel 7: **Rückblick auf die Yamas 125**

Kapitel 8: **Saucha ~ Reinheit 131**

Reinheit als Läuterungsprozess • Reinheit als Beziehungsqualität • Unsere verstreuten Teile einsammeln • Fragen zur Selbsterforschung

Kapitel 9: **Santosha ~ Zufriedenheit 149**

Ständige Bereitschaftshaltung • Vergnügen und Vermeidung • Wir sind selbst für unsere emotionalen Probleme verantwortlich • Dankbarkeit • Zentriert bleiben • Das Paradoxon des Nicht-Strebens • Fragen zur Selbsterforschung

Kapitel 10: **Tapas ~ Selbstdisziplin 169**

Tapas als tägliche Praxis • Tapas als Durchhaltevermögen • Tapas als Entscheidung • Fragen zur Selbsterforschung

Kapitel 11: **Svadhyaya ~ Selbststudium 187**

Projektionen • Alles bis zu seinem Ursprung zurückverfolgen • Wir dürfen keine Angst davor haben, hinzuschauen • Die Rolle unseres Ichs • Die Kunst, zum Beobachter unseres eigenen Lebens zu werden • Fragen zur Selbsterforschung

Kapitel 12: **Ishvara Pranidhana ~ Hingabe 209**

Loslassen • Engagement • Akzeptanz • Hingabe • Fragen zur Selbsterforschung

Kapitel 13: **Rückblick auf die Niyamas** **223**

Kapitel 14: **Und wie geht es jetzt weiter?** **227**

Anhang I: **Westliche versus östliche Sichtweise** **233**

Anhang II: **Die Früchte der Praxis** **239**

Hilfsmittel & Ressourcen **241**
Ihr Leben ist das beste Hilfsmittel, das es gibt

Über die Autorin **242**

Danksagungen **246**

Index **250**

Vorwort

Auf meinem Schreibtisch steht ein Becher, den ich vor vielen Jahren von einem meiner Brüder geschenkt bekam und der jetzt mit Stiften gefüllt ist. Die Inschrift auf diesem Becher schaue ich mir auch heute noch jeden Tag an und muss jedes Mal wieder darüber lachen:

Erledigungsliste für heute:

1. Das Wettrüsten beenden
2. Zahnseide benutzen

Ich erwähne diese Inschrift deshalb, weil sie mich nicht nur an die erhabenen Ideale, sondern auch an die praktischen Dinge im Leben erinnert – und weil sie die Quintessenz meines Buches optimal auf den Punkt bringt. Denn die zehn Grundprinzipien, die ich darin beschreibe, sind nicht nur eine Vision dessen, was in unserer menschlichen Existenz alles möglich ist. Sie sind auch eine praktische Anleitung, wie wir in unserem Alltagsleben von Augenblick zu Augenblick kluge Entscheidungen treffen können.

Wir alle wollen ein gutes, sinnvolles Leben führen. Seien wir ehrlich: Letzten Endes spielt es keine Rolle,

Zunächst mag uns Gewaltlosigkeit vielleicht genau so vorkommen, wie Daniel Mr. Miyagi anfangs einschätzte: Sie kann auf den ersten Blick so passiv und unbedeutend wirken, dass wir ihre Präsenz und subtile Kraft sehr leicht ignorieren und uns fragen, was der ganze Wirbel um dieses Thema eigentlich soll. Und doch wird Gewaltlosigkeit im östlichen Denken so hoch geschätzt, dass sie den Kern und die Grundlage der gesamten yogischen Philosophie und Praxis bildet. Es ist, als wollten die Yogis uns sagen, dass alles, was wir versuchen, auf schwankendem Boden steht, wenn wir unser Leben und Handeln nicht auf Gewaltlosigkeit gründen. All unsere Errungenschaften und Erfolge, Hoffnungen und Freuden haben keine richtige Basis, wenn sie nicht auf dem Fundament der Gewaltlosigkeit aufbauen.

Im östlichen Denken wird Gewaltlosigkeit so hoch geschätzt, dass sie den Kern und die Grundlage der gesamten yogischen Philosophie und Praxis bildet.

Andere zu töten oder ihnen physischen Schaden zuzufügen, sind grobe Formen der Gewalt, die man leicht als solche erkennt. Gewalt hat aber auch viele subtilere Nuancen. Wenn wir uns gehetzt, ängstlich und machtlos fühlen, innerlich aus dem Gleichgewicht geraten und zu streng mit uns selbst umgehen, ertappen wir uns manchmal dabei, dass wir unfreundlich zu anderen Menschen sind oder vielleicht sogar einen Wutausbruch bekommen. Wenn unser Gespür für solche Feinheiten zunimmt, ler-

sich auf die Geschichte zurückführen lässt, die wir uns in diesem Augenblick über die betreffende Situation erzählen. Und wir alle haben die Möglichkeit, uns stattdessen für eine andere Geschichte zu entscheiden. Wir können uns dazu erziehen, auf eine neue Art und Weise Verantwortung für unser Leben zu übernehmen.

Situationen, in denen wir uns machtlos fühlen, können auch eine Chance sein, neue Fähigkeiten im Umgang mit dem Leben zu erwerben. Ich zum Beispiel stelle immer wieder fest, dass meine Ohnmachtsthemen etwas mit Technik zu tun haben. Wenn irgendetwas kaputtgeht, kann dieses Gefühl der Machtlosigkeit sich in einem heftigen Wutausbruch Luft machen; es kann aber auch eine Chance sein, etwas Neues zu lernen. Ich denke oft über die Worte von Yogiraj Achala nach: „Ich rege mich über meine eigene Unfähigkeit auf." Mit dieser Einstellung wird das Gefühl der Machtlosigkeit zu einer Chance, mehr Kompetenz zu erwerben, statt gewalttätig zu werden.

Selbstliebe

Unsere Fähigkeit, ausgeglichen zu bleiben und den Mut nicht zu verlieren, hat sehr viel damit zu tun, wie wir uns fühlen. Das veranschaulichen die zwei folgenden Geschichten. Pandit Rajmani Tigunait, der spirituelle Leiter des *Himalayan Institute*, erzählte von einem Vorfall mit seinem kleinen Sohn. Die Familie war gerade aus Indien zurückgekehrt, und der Junge fing an sich seltsam zu verhalten: Er biss und zwickte seine Eltern und Spielkameraden. Rajmani war außer sich über dieses Verhalten seines

süßen Sohnes – bis ihm klar wurde, dass der Junge in Indien Würmer bekommen hatte, die ihn in seine kleinen Innereien zwickten und bissen. Der Sohn zeigte einfach nur nach außen hin, was er in seinem Inneren erlebte.

Die Yogalehrerin und Mentorin Ann Maxwell berichtet von den Turbulenzen in ihrem Haus, als ihr dreijähriger Sohn Brooks plötzlich begann, seinen Stuhldrang zu unterdrücken. Das Halten des Stuhls bereitete ihm großes Unbehagen, und das wirkte sich wiederum auf die ganze Familie negativ aus, sodass der Tagesverlauf und die Stimmung aller massiv davon beeinflusst wurde, ob Brooks seinem Stuhldrang nachgab oder nicht. An den Tagen, an denen er seinen Stuhl zurückhielt, litt die ganze Familie unter dem drückenden Elend eines dreijährigen Jungen. Brooks spiegelte das, was er innerlich erlebte, nach außen wider.

Diese Geschichten zeigen, dass wir die Menschen um uns herum genauso behandeln wie uns selbst. Wenn Sie sich selbst gegenüber ein strenger Zuchtmeister sind, werden auch andere Ihre Peitsche zu spüren bekommen. Wenn Sie sich selbst gegenüber sehr kritisch sind, werden Ihre Mitmenschen die hohen Erwartungen, die Sie an sich stellen, ebenfalls spüren. Gehen Sie dagegen fröhlich und unbeschwert mit sich selbst um und verzeihen sich Ihre Fehler, werden auch andere Menschen im Zusammensein mit Ihnen Leichtigkeit und Freude verspüren. Wenn Sie Lachen und Begeisterung in Ihrem Inneren entdecken, werden die anderen Ihre Gegenwart als heilsam empfinden.

Wir würden niemals eine Dose roter Farbe kaufen und erwarten, dass sie blau wird, wenn wir sie auf unsere

Leben damit begonnen. Jetzt, mit Ende vierzig, läuft er seit fünf Jahren jede Woche einen Marathon. Wenn ich ihn mir so anschaute, musste ich staunen, denn er hatte einen stämmigen Körper und krumme Beine – und doch hatte er noch nie auch nur die kleinste Verletzung erlitten. Er flog um die ganze Welt, um jeweils am Wochenende einen Marathon zu laufen, und das war sein Training. Als man ihn fragte, wie er es zu dieser Ausdauer gebracht habe, ohne zu trainieren und ohne sich jemals zu verletzen, antwortete er ehrfürchtig: „Mit jedem Schritt berühre ich nur ganz leicht die Erde, um ihr keinen Schaden zuzufügen, und sie fügt mir auch keinen Schaden zu."

Was auch immer wir tun – das Juwel von Ahimsa – oder Gewaltlosigkeit – fordert uns dazu auf, mit leichtem Schritt durch die Welt zu gehen, keinen Schaden anzurichten und Ehrfurcht vor unserer Beziehung zur Erde, zueinander und zu uns selbst zu haben.

Fragen zur Selbsterforschung

Wenn Sie sich von diesen Fragen durchs Leben begleiten lassen, sich Zeit zum Nachdenken nehmen und Tagebuch führen, werden Sie neue Einsichten in Ihr Leben und in die Praxis der Gewaltlosigkeit gewinnen. Wählen Sie als Basis für Ihre Selbsterforschung in diesem Monat folgende Aussage von Etty Hillesum, einem jungen Holocaust-Opfer:

> Letztendlich haben wir nur eine moralische Pflicht: große Bereiche des Friedens in unserem eigenen Inneren zurückzuerobern,

immer mehr Frieden,
und anderen Menschen diesen Frieden widerzuspiegeln.
Und je mehr Frieden in unserem eigenen Inneren wohnt,
desto mehr Frieden wird es auch in unserer unruhigen
Welt geben.

Woche 1: Üben Sie in dieser Woche, mutig zu sein, indem Sie jeden Tag etwas tun, was Sie normalerweise nicht tun würden. Wenn Sie sich trauen, tun Sie ruhig etwas, das Ihnen richtige Angst einjagt! Freuen Sie sich darüber, dass Sie sich davor fürchten und es trotzdem tun. Können Sie zwischen Angst und dem Unbekannten unterscheiden? Beobachten Sie, was mit Ihrer Selbstwahrnehmung passiert und wie sich Ihre Beziehung zu anderen Menschen verändert, wenn Sie sich mutig in unbekanntes Terrain vorwagen.

Woche 2: Hüten Sie Ihr inneres Gleichgewicht in dieser Woche wie Ihren wertvollsten Schatz. Aber lassen Sie sich bei der Suche nach Gleichgewicht nicht von irgendeiner kopflastigen Vorstellung leiten, sondern von den Botschaften Ihres Körpers. Brauchen Sie zurzeit mehr Schlaf? Mehr Bewegung? Sollten Sie sich anders ernähren? Beten? Brauchen Sie mehr Abwechslung in Ihrem Leben? Handeln Sie nach den Botschaften Ihres Körpers und versuchen Sie herauszufinden, wie Gleichgewicht für Sie in dieser Woche aussieht. Achten Sie darauf, wie sich das auf Ihr Leben und Ihre Mitmenschen auswirkt.

Woche 3: In dieser Woche sollten Sie darauf achten, wo Sie sich in das Leben anderer Menschen einmischen. Machen

Wir bestehlen die Erde

Wir berauben aber nicht nur andere Menschen, sondern auch die Erde, und vergessen dabei, dass wir Geist in einem menschlichen Körper sind. Wir sind nur Gäste in der Welt der menschlichen Erfahrung, und zwar im wahrsten Sinn des Wortes. Sie würden sich ja schließlich auch nicht von einem Freund zum Abendessen einladen lassen und sich dann über das Essen beschweren, Ihre Abfälle in seiner Wohnung liegen lassen und zum Schluss auch noch die Kerzenhalter mitnehmen, weil sie Ihnen so gut gefallen haben. Und doch behandeln wir unsere Welt oft so.

Wir sind Gäste in diesem Land, in unserem Körper, in unserem Geist. Um uns diese Realität richtig bewusst zu machen, müssen wir akzeptieren, dass nichts auf dieser physischen Ebene uns gehört oder gehören kann. Dann wird es zu einer Form des Stehlens, etwas zu „besitzen“. Wir verwenden die Begriffe „ich“ und „mein“ fast in jedem Satz – mein Haus, mein Auto, meine Kleidung, meine Kinder. Wir sagen sogar: „Ich hatte einen platten Reifen.“ Dinge zu besitzen, ist tief in unserer Sprache und Kultur verwurzelt; deshalb fällt es uns schwer, uns bewusst zu machen, dass uns nichts wirklich gehört. Die Verhaltensregel des Nicht-Stehlens fordert uns dazu auf, alles, was sich in unserem Besitz befindet, als etwas Kostbares zu betrachten, das uns nur geliehen

> Stellen Sie sich vor, was passieren würde, wenn wir jedes Mal auch etwas zurückgeben würden, wenn wir etwas nehmen.

auf das kollektive Wohl schauen können. In diesem Sinn können wir sie als soziale Disziplinen betrachten, die uns zu Harmonie, Frieden und der richtigen Beziehung zur Welt hinführen. Die *Yamas* raten uns davon ab, zu viele äußere Dinge zu brauchen, und verweisen uns stattdessen auf den besonderen, authentischen Ausdruck unseres eigenen Lebens. Denn nur dabei spüren wir die freudige Erregung und Freude des Lebens.

Wenn wir uns nun den Disziplinen der *Niyamas* zuwenden, verlagern wir unser Augenmerk von einer erwachsenen Beziehung zur Welt auf eine erwachsene Beziehung zu uns selbst; statt auf soziale Belange konzentrieren wir uns jetzt auf unser eigenes Inneres.

Gewaltlosigkeit	leitet uns dazu an, weder uns noch anderen zu schaden, sondern stattdessen allen Freundlichkeit und Mitgefühl zu erweisen
Wahrhaftigkeit	leitet uns dazu an, auf Lügen und Halbwahrheiten zu verzichten und stattdessen lieber unsere Authentizität und Einzigartigkeit zum Ausdruck zu bringen
Nicht-Stehlen	leitet uns dazu an, nicht zu stehlen, sondern lieber neue Fähigkeiten und Kompetenzen zu entwickeln und zu pflegen
Mäßigung	leitet uns dazu an, nicht habgierig zu sein, sondern uns dem Genuss ohne Exzess hinzugeben
Bescheidenheit	leitet uns dazu an, anstelle von Anhaftungen enge Beziehungen zu Menschen und Dingen zu entwickeln, ohne etwas oder jemanden besitzen zu wollen.

Anhang I

Westliche versus östliche Sichtweise

In allen Kulturen gibt es bestimmte Prämissen und unausgesprochene „Gesetze“, die den Menschen sagen, wie man das Leben betrachten sollte. Diese sind nicht unbedingt richtig oder falsch; aber sie prägen die Wahrnehmung der Realität in dieser Kultur.

Da die westliche Welt sich jetzt immer mehr für östliche Yogakonzepte interessiert und diese auch praktiziert, halte ich es für wichtig, einige dieser Prämissen zu beschreiben, die das Denken in diesen beiden Kulturen auf unterschiedliche Weise prägen.

Vorab eine kleine Warnung: Das sind nur meine persönlichen Gedanken zu diesem Thema, und sie sind sicherlich nicht erschöpfend. Ich möchte nur in ganz allgemeinen Begriffen auf diese Unterschiede eingehen und den kulturellen Mix aus Religion, Philosophie und welt-

Index

A

Adhikara 80-82, 86, 112
Ahimsa 13, 15, 17, 24, 40
Akzeptanz 9, 217-218
Aparigraha 107, 109-112
Asana 6
Astanga Yoga 6
Asteya 67-68, 78, 81
Atem als Lehrer 111
Atemkontrolle 6
Atemübungen 133
Aufmerksamkeit 70, 85, 116, 137, 141-142, 145, 158-159, 202, 204

B

Bedürfnisse 2, 33, 94, 118, 126, 152, 165
Bereitschaftshaltung 151
Bescheidenheit 120, 127
Brahmacharya 87, 89-91, 95, 97, 102-103

D

Dankbarkeit 73, 86, 98-100, 145, 150-151, 159-162, 166, 248-249
Dharana 6
Dhyana 6
Disharmonie 7, 192, 194, 196, 206

E

Echtheit 48, 63-64, 126
Egoismus 83, 197
Einschränkung 5-6, 126, 199
Engagement 10-11, 39, 214, 217, 248
Ergebung 219

F

Festhalten 8, 114-116, 120, 155
Freiheit 8, 32, 46, 51, 62, 114-115, 117, 119-122, 143, 155, 189-190, 194, 219, 240, 244
Freundlichkeit 36, 38, 42, 126-127, 197
Früchte der Praxis 239

G

Gebens und Nehmens, Prinzip des 86
Gewalt gegenüber anderen Menschen 31

Gewaltlosigkeit 6-7, 15-17, 23-25, 29, 31-32, 39-40, 56, 62-63, 126-127, 215, 240
Glaubenssysteme 52, 188, 195, 202, 204, 206
Gleichgewicht, inneres 41, 246
Gleichgewicht schaffen 20

H

Habgier 8, 18, 83, 90, 110, 115, 121, 198, 228
Harmonie 20, 22-23, 125, 127, 211, 224, 240, 244
Hingabe 6, 10, 209-214, 217-222, 224-225, 240

I

Identität 52, 76, 189-190, 194, 201, 204
Ishvara Pranidhana 207, 209-211, 220

K

Klarheit 64, 96, 132, 180, 223, 240, 243, 247-248
Kompetenz aufbauen 80
Konzentration 6, 69, 228
Körperhaltungen 6, 133
Kühnheit 48

L

Lebensführung 3-4, 6, 243
Lebensstadien 58
Loslassen 8, 120, 123, 143, 199, 212, 234
Lügen 46, 48, 54, 68, 126-127

M

Machtlosigkeit, Umgang mit 23
Mäßigung 6, 8, 89, 95-96, 103-104, 126-127, 240
Maßlosigkeit 46, 49, 89-92, 94, 96, 98-99, 102-103
Meditation 6, 133, 160, 183, 204, 242-244
Mitgefühl entwickeln 36
Mut finden 17-19

N

Nettigkeit 47-48, 63
Nicht-Stehlen 6-7, 67-68, 72, 78, 127, 240
Nicht-Strebens, Paradoxon des 162
Niyamas. Siehe Verhaltensregeln, Reinheit, Zufriedenheit, Selbstdisziplin, Selbststudium und Hingabe

P

Pranayama 6
Pratyahara 6
Projektionen 190, 192, 205

R

Realitätsmodell 195, 199
Reinheit 6, 9, 131-132, 134-138, 140, 142-144, 224-225, 240, 247
  Beziehungsqualität, als 137
  Läuterungsprozess, als 133
Rückzug der Sinne 6

S

Sadhana 175
Samadhi 6

Santosha 147, 149-151, 162, 164
Satya 45-46
Saucha 129, 131-132, 137, 144
Schuld 51, 72, 143, 194, 205
Selbstausdruck 46, 49
Selbstdisziplin 6, 9, 169-170, 181-182, 224-225, 240
Selbsterforschung 40, 63, 85, 103, 122, 144, 165, 182, 205, 221
  Fragen zur 40, 62, 85, 103, 122, 144, 165, 182, 205, 221
Selbstliebe 17, 26
Selbststudium 6, 10, 187, 189-190, 225, 240
Shavasana 212
Sichtweise, westliche vs. östliche 233
Spontaneität 29, 48, 116, 238
Svadhyaya 185, 187, 189-190, 197

T

Tagebuch 11, 40, 62, 85, 103, 122, 144-146, 165, 182, 205, 221
Tapas 167, 169-172, 179, 181
  Durchhaltevermögen, als 176
  Entscheidung, als 180
  tägliche Praxis, als 173

U

Unschuld 18, 51, 214
Ursprung 192

V

Verantwortung 26, 81, 149, 166, 205-206
Verfeinerung 240
Vergnügen 28-29, 95, 153, 181
Verhaltensregeln 2-3, 5-7, 10, 38, 218, 234-235, 237, 240, 247
Vermeidung 153, 155
Vitalität 49-50, 76, 92, 103, 223, 240

W

Wachstum, inneres 51, 78, 224-225
Wahrhaftigkeit 6-7, 45-46, 53-54, 56-57, 59-63, 126-127, 240
Wahrheit 7, 10, 36, 39, 46-49, 51-54, 56-64, 112, 151, 154, 191, 195
  Macht der 62
Wissen durch Erfahrung 240

Y

Yamas. Siehe Einschränkung, Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Mäßigung und Bescheidenheit
Yogiraj Achala ii, 26, 47, 54, 57, 112, 140, 203, 246

Z

Zentriertheit 98, 162
Zufriedenheit 6, 9, 133, 149-150, 152-153, 155-156, 158-159, 162-166, 218, 224-225, 240
Zugehörigkeitsbedürfnis 51
Zustand der Einheit 6

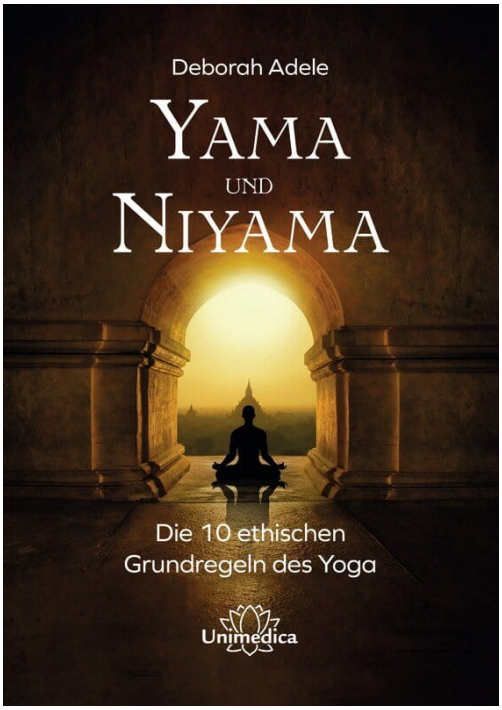
Deborah Adele

Yama und Niyama

Die 10 ethischen Grundregeln des Yoga

264 Seiten, kart.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de