

Yama - der Umgang mit der Umwelt

Yama bedeutet Einschränkung, Beenden und soll zur Überwindung von Tamas und Rajas dienen. Die 5 Verbote konzentrieren sich darauf, eine Interaktion mit der Umwelt zu sensibilisieren. Der Weg zum innersten Selbst beginnt im Außen, im positiven, liebevollen und ehrlichen miteinander.

1. Ahimsa = Nichtverletzen, du sollst nicht töten

Dieses Gesetz ist nicht nur als Unterlassen von Verletzen zu betrachten, sondern auch als eine geistige Einstellung, in der es kein Verletzen gibt. Eine positive Zuwendung und das Erleben von Verbundenheit und Freude ist hier wichtig. In der Praxis bedeutet das, dass folgendes verboten ist:

- Körperliche Verletzung und das Töten von Mensch und Tier,
- Zerstören von unbelebten Gegenständen
- Verbale Angriffe, Beschimpfungen, üble Nachrede, Mobbing
- Hass- und Rachegefühl, Verwünschungen, Schadenfreude
- Andere durch Forderungen u. Erwartungen unter Druck setzen
- Achtlos mit dem eigenen Körper umgehen (Alkohol, Drogen)

2. Satya = Verbundenheit, Wahrhaftigkeit, Aufrichtigkeit, Nichtlügen

Anstreben eines inneren Zustandes in dem die Verbundenheit der Wahrhaftigkeit tiefer entsteht. Wichtig ist, Satya im Blickwinkel des Ahimsa zu sehen. Wenn unsere Offenheit anderen Verletzt, gilt: **Ahimsa Panama dharma --> Ahimsa ist das höchste Gesetz**

3. Asteya = du sollst nicht stehlen

Uns nicht aneignen, was uns nicht gehört. Die wahren Besitzverhältnisse sollen im Sinn der Wahrhaftigkeit (Satya) gewahrt bleiben.

4. Brahmacharya = sich im Bewusstsein bewegen, enthaltsam leben

Unter diesem Verbot wird ein Bewusstseinszustand verstanden, der so sehr im Göttlichen aufgegangen ist, dass jeder Gedanke und jedes Verlangen nach Sexualität transzendiert wurde. Brahmacharya bezieht sich auf den physischen Ausdruck, aber auch auf die Geisteshaltung des Loslassens. Dies bildet die Grundlage der Enthaltensamkeit. Wirkliches Brahmacharya beginnt im Geist. Wer physisch Enthaltensam lebt, jedoch an Sexualität denkt, der ist weit davon entfernt Brahmacharya zu leben. Wenn man jedoch in einer Beziehung ist, muss wiederum Ahimsa im Vordergrund stehen. So darf ich meinen Partner nicht verletzen indem ich enthaltsam lebe. Bereits ein achtsamer Umgang mit sexueller Energie ist wichtig.

5. Aparigraha = Unbestechlichkeit, Gierlosigkeit

Dieses Verbot möchte unser kopfloses Streben nach mehr kontrollieren, indem eine Haltung von Zufriedenheit aufgebaut wird. Innerlich freiwerden und Abstand von Gier gewinnen. Es ist wichtig, dass egal was ich bekomme und mir geboten wird, ich mich nicht von der Wahrheit abbringen lasse und ich nicht bestechlich bin.

Niyama - Vorschläge für ein harmonisches, ausgeglichenes friedvolles Leben

Niyama sind sozusagen interen Lifestyle Codes und bilden das innere Fundament der Yogapraxis und des spirituellen Pfades.

1. Saucha = Sauberkeit

Da Unreinheiten klare Hindernisse in unserer spirituellen Evolution (mental, physisch und emotional) sind, ist die Reinigung auf allen Ebenen unseres Seins eine Notwendigkeit die unsere Yogapraxis wachsen lässt.

- Achte auf deine Ernährung (basisch,enzymreich, pflanzen-basiert, nicht zu scharf, ölig oder salzig, saisonale & regionale Nahrung, frische Zubereitung)
- Saubere Wohnung (sorge für einen sauberen Schlaf und Wohnplatz, Pflanzen & offene Räume)
- Auf der Yogamatte --> Verbindlichkeit & Hingabe (versuche stets im Moment zu sein, im Hier&Jetzt)
- Loslassen von Ängsten, Traumata, negativen Gedanken und Handlungen

2. Santosha = Zufriedenheit

Lasse von deinen konditionierten Erwartungen und Vorstellungen wie etwas sein sollte los. In dem du annimmst und schätzt wie die Situation wirklich ist, kultivierst du Zufriedenheit. Akzeptanz und das Annehmen des momentanen Zustandes schafft inneren Frieden. Santosha heißt zusammengefasst: IM JETZT LEBEN UND ANNEHMEN WAS IST

Wir können dankbar sein für all das, was wir haben und besitzen. Wir können lernen, unseren Körper anzunehmen wie er ist. Akzeptiere jeden Moment, sei im Hier & Jetzt, nimm ihn an und wahr, anstatt ihn verändern zu wollen. Diese Selbstreflexion führt on and off te mat zu mehr Aufmerksamkeit in deinem Leben.

3. Tapas = Disziplin

Tapas ist das Feuer, das Hindernisse verbrennt. Es steht für Leidenschaft in der persönlichen Praxis und lässt uns unsere größten Wünsche, Träume und Ziele erreichen. Die Leidenschaft zur Sache unterstützt uns dabei fokussiert zu bleiben.

Mentale Unreinheiten werden in unserem Körper zerstört. Tapas ist notwendig, um den Körper gesund zu halten und zur inneren Essenz zu finden.

4. Svadhyaya = Studieren des Selbst

Svadhyaya ist das Herz der Yogapraxis. Es ist der Spiegel unserer Seele und zeigt uns essentielle Dinge über uns Selbst. Es geht um das Lernen über das Selbst und die Natur des Wesens. So können wir tiefe spirituelle Einsicht und persönliche Transformation erfahren. Du spürst Verbundenheit zum Universum, der Seele sowie Existenz und erfährst ein Einheitsverständnis fern von dualen Gedankengut.

5. Ishvara Pranidhana = Hingabe zum Göttlichen

Dieses Niyama erreichen wir durch bewusste Hingabe zum Göttlichen. Der spirituelle Pfad ist ein aktiver. Es bedarf an Fokus, Entschlossenheit und Überzeugung. Wir kultivieren durch Ishvara Pranidhana Selbstlosigkeit und unser Ego löst sich auf.

ASANA = Körperübungen

Die 3. Stufe bildet den Beginn der meditativen Übungspraxis. Die Körperhaltungen bilden die Grundlage für die Meditation. Asana bedeutet unseren Körper kontrollieren zu lernen. Der Körper soll einerseits still gehalten werden und andererseits ohne Anstrengung sein. Asana bedeutet entspanntes, friedvolles sitzen. Ohne jede Mühe. Sie ist leicht, angenehm, glücklichvoll. Ein dankbares Empfangen.

Pranayama = Atemkontrolle

Durch Pranayama gewinnen wir Einfluss auf unseren Pranakörper. Die Bewegung von Ein- und Ausatmung wird bewusst kontrolliert. Pranayama Übungen zählen als wirksame Vorbereitung für die Meditation. Kevala Kumbhaka ist das spontane Stillstehen der Atmung in tiefer Meditation und hat eine sehr wichtige Bedeutung.

Wenn unsere Meditation tiefer wird, kann man beobachten, dass unsere Atmung feiner und dünner wird. Auf Ebene des Kevala Kumbhaka steht der Atem still und unser Pranakörper (Energiekörper) ist mit dem kosmischen Pranakörper synchronisiert.

Pratyahara = Zurückziehen der Sinne

Pratyahara spielt im Prozess des Yoga eine besondere Rolle. Es ist das Tor, das von den äußeren Stufen (Yama, Niyama, Asana, Pranayama) zu den inneren Stufen (Dharna, Dhyana) führt. Es ist ein Vorgang, der das Aufnehmen von äußeren Elementen blockiert bzw. abwehrt. Eine Reduktion zur Außenwelt durch 2 Stufen:

1. die äußere Stufe: das Zurückziehen der Sinne und von Sinnesobjekten (Schließen der Augen)
2. die innere Stufe: das Zurückziehen des Geistes von den Sinnesorganen (man nimmt äußere Eindrücke nicht wahr, obwohl die Augen geöffnet sind)

Dharana = Konzentration

Wir beginnen in immer feinere und subtilere Ebenen unseres Seins vorzudringen. Konzentration verhilft uns in jeder Lebenslage zu mehr Klarheit, besseren Leistungen und erhöhter Lebensfreude. Wir versuchen durch Konzentration auf ein bestimmtes Meditationsobjekt alle Gedankenwellen zu konzentrieren. Dies ermöglicht eine Vertiefung des zurückziehen der Sinne und der Geist verändert sich vom konzentrierten Wachzustand zum meditativen Zustand. Konzentration ist das Tor zur Meditation.

Samadhi = Überbewusstsein

Samadhi bedeutet Sammlung, Einheitserfahrung. Man ist aus seiner normalen begrenzten Seinsphäre ausgetreten und hat das Reich der gewöhnlichen Erfahrung die durch Dualität und Wechselhaftigkeit gekennzeichnet wird verlassen. Samadhi ist die Krönung der Yoga Praxis.