

# Yama und Niyama im Wandel der Zeit



Wann immer heute mit Yoga und seinen Techniken begonnen und umgegangen wird, kommt man automatisch mit den Grundlagen dieser Lehre in Berührung und wird mit den Begriffen Yama und Niyama konfrontiert, die einen Verhaltenskodex für Übende beschreiben:

Yama (Kodex gegenüber der Außenwelt):

1. Ahimsa (Nicht-Gewalt) oder die Abwesenheit von Gewalt und Grausamkeit
2. Satya oder Wahrhaftigkeit und Wahrheit
3. Asteya (Nicht-Diebstahl) oder das Verbot zu stehlen
4. Bramacharya (Führung zu Gott) oder das Gebot, sich auf das Wesentliche hin zu bewegen
5. Aparigraha (Nicht-Zugreifen) oder das Gebot, sich nicht Bestechen zu lassen.

Niyama (Kodex gegenüber sich selbst):

1. Shauca (das Gekläarte) oder Sauberkeit, Reinheit
2. Santosha oder Genügsamkeit
3. Tapas (Erhitzen) oder den Körper funktional zu halten
4. Svathyaya oder die Selbsterforschung
5. Ishvarapranidhara oder die vertrauensvolle Hingabe an Gott.

Beim genauen hinein lesen in die Gebote des Yama wird man feststellen, dass diese Gebote für alle Teilnehmer an unserer westlichen Gesellschaft in Gesetzen geregelt und damit für alle bindend sind. Lediglich Wahrhaftigkeit und das Gebot, sich auf das Wesentliche hinzubewegen sind nicht unter Strafe gestellt, werden aber allgemein als Standard angesehen. Auch die Gebote des Niyama können allgemein als Verhaltensstandard oder zumindest als wünschenswert angesehen und werden, vielleicht mit anderer Begrifflichkeit, auch so von einer Mehrheit gelebt. Weiterhin gibt es vielfältige Versuche, diesen eher als archaisch empfundenen Begriffen neues, aktuelleres Leben einzuhauchen. Diese Versuche, die ich grundlegend durchaus begrüße, scheitern aber in aller Regel, weil die Umformungen und Auslegungen nur Teilbereiche der zu klärenden gesellschaftlichen Verhaltensweisen darstellen können und zusätzlich noch von dogmatischen Lehrmeinungen durchdrungen bleiben. Eindrückliche Beispiele dafür sind der Vegetarismus (Ahimsa) und die oft gepredigte sexuelle Enthaltsamkeit (Bramacharya), die selbst in Wikipedia Einzug gefunden haben.

Betrachten wir mit ungetrübtem Blick die oben genannten Gebote und berücksichtigen den Lebensstandard, der in unserem Kulturkreis als allgemein vorausgesetzt gelten kann, berücksichtigen wir die religiöse Freiheit, die unsere Gesetze vorschreiben, so verbleiben unter Übungsgesichtspunkten:

1. Bramacharya mit dem Gebot, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren
2. Santosha oder die Genügsamkeit
3. Tapas oder das Gebot den Körper funktional zu halten

#### 4. Svathyaya als das Gebot der Selbsterforschung

Kurz und in einem Satz zusammengefasst wäre das eine genügsame, sich auf das Wesentliche auszurichtende Selbsterforschung und Gesunderhaltung (Prävention). Das ist keine allzu außergewöhnliche Aussage, trifft aber im Kern die Voraussetzungen, unter denen die Übung des Yoga begonnen werden kann. Allerdings stehen heute der Zielsetzung einer Yogapraxis andere Hindernisse im Wege wie den Menschen vor 1000 Jahren. In der nachfolgenden Aufzählung seien solche beispielhaft aufgereiht und verarbeitet:

1. Da ist zunächst einmal die Zeitfrage. Eine Yogapraxis verbraucht mind. 2 Stunden an zwei bis drei Tagen einer Woche, wenn alle Module (Asana, Pranayama, Meditation, Selbststudium, Ruhe- und Wirkungszeiten) sinnvoll eingesetzt werden sollen.
2. Da ist die Fragestellung des großen Angebots an Studios, Kursen und Lehrern, die nahezu unzählige Variationen, Arten und Traditionen der Yogalehre (Praxis) anbieten. Nicht jede Form ist für jeden geeignet und oftmals sind es die weniger beliebten Formen, die wirklichen Zugewinn ermöglichen.
3. Dann ist zu nennen die Gewohnheit des Konsumierens, die auch vor Yoga nicht halt macht. Yoga an sich ist Selbsterforschung oder Arbeit an sich selbst. Mit ein paar Übungseinheiten unter Anleitung ist es oftmals nicht getan, sondern das Erlernte muss in den Alltag integriert werden.
4. Als großes Hindernis ist der Erkenntnisgewinn zu nennen, der stets Veränderungen des Gewohnten zur Folge hat. Weder das eigene Selbst noch die unmittelbaren Beziehungspersonen mögen Veränderungen und der sich Verändernde steht ständig unter Rechtfertigungszwang sowohl positiver (Ich geben die Gewohnheit auf, weil ...) als auch negativer Art (Ich möchte die Gewohnheit aufgeben, aber scheue die Schwierigkeiten, die dieses nach sich ziehen würde, weil ...).
5. Dann wären bei sich einstellender positiver Wirkungen der Stolz und die Missionsneigung zu nennen, die so manchen Übenden allzu schnell ergreift und die sich oft negativ auf das soziale Umfeld auswirken.
6. Weiterhin ist die Versuchung groß, sich selbst als Lehrer zu etablieren und vergisst dabei gerne und schnell, das auch das Üben an sich selbst nicht vernachlässigt werden darf.

Somit hätte eine zeitgemäße Grundlagenzusammenstellung im Sinne von Yama/Niyama so etwa nachfolgende Struktur und Umfang:

Yama (Kodex gegenüber der Außenwelt):

1. Konzentriere dich in der Lebensgestaltung auf das Wesentliche. Nicht alles was als modern und hipp gilt fördert dein Leben. Vieles davon ist Selbstbelohnung oder Zerstreuung.
2. Schließe dich nur einer Gruppe an, wenn diese dich auch fördern kann. Findest du keine Gruppe dieser Art, ziehe aus einem wahrgenommenen Unterricht das für dich Richtige heraus und wahre Distanz.
3. Rechtfertige dich nicht für Dinge, die deine Praxis fordert. Es ist dein Leben, deine Zeit und deine Entscheidung.
4. Missioniere nicht und zwingt niemand zur Rechtfertigung. So wie es deine Entscheidung ist, ist es auch die Entscheidung anderer.
5. Nur wenn du auf dich selbst achtest, kannst du anderen helfen.

Niyama (Kodex gegenüber sich selbst):

1. Mache Genügsamkeit zu einer deiner Grundstimmungen. Esse soviel wie dir gut tut, arbeite soviel wie notwendig und übe wenn Übung gebraucht wird. Ansonsten

halte Frieden mit deiner Seele (frei nach einem Sprichwort!).

2. Erhalte deinen Körper gesund und verwechsle gesund nicht mit schön! Selten ist ein Schönheitsideal auch gesund. Besonders die Molligkeit ist hier als Beispiel gut geeignet, ist sie doch für viele Menschen nachweislich die gesündeste Erscheinungsform. Nicht BMI, sondern „sich wohl fühlen“ ist das Maß der Dinge!

3. Die Selbsterforschung ist die Grundhaltung des Übens. Nicht jede Übung gereicht auch jedem zu Wohlbefinden und Gesundheit. Wähle das für dich Richtige auf der Basis von Selbsterfahrung.

4. Stelle genügend Zeit und Muße zur Übung und Erholung bereit. Zeit ist Geld, aber Geld ist nicht Gesundheit und nicht Wohlbefinden. Und „Erholung/Yoga to go“ ist ein Widerspruch in sich.

5. Konsumiere Yoga nicht! Es kann geschehen, dass du von Zeit zu Zeit eine Pause vom Üben brauchst, denn Neues muss sich auch setzen können. Nimm dir diese Zeit. Nicht immer, wenn der Fortschritt ausbleibt, ist mehr desselben die richtige Wahl. Oftmals ist auch weniger mehr.

So in etwa stelle ich mir einen modern gefassten Übungskodex im Sinne von Yama/Niyama vor. Die Aufzählung ist bestimmt nicht vollzählig und so mancher mag auch dieses Neugefasste als allgemein selbstverständlich betrachten. So wie Gesetze einer Gesellschaft tausende Seiten füllen, passt die Grundlage eines Übungswegs auch nicht in zehn Gebote. Allerdings sollte man sich immer mal wieder an die Gegebenheiten seiner Zeit erinnern. Alte, nicht mehr gebräuchliche Formen und Gebote sollten über Bord geworfen und neue Probleme oder Schwierigkeiten sollten benannt werden. Entwicklung ist eine Eigenart des Lebens als auch seiner Systeme (Yoga).