



JENSEITS VON LIFESTYLE UND WELLNESSTREND

## Yoga als ganzheitlicher, zeitgemäßer Übungsweg

Während Yoga noch im ausgehenden letzten Jahrhundert mit Esoterik, Räucherstäbchen und Hippie-Kleidung assoziiert wurde, hat er in den letzten Jahrzehnten einen beispielhaften globalen Siegeszug angetreten – von der Promiwelt bis zur Werbebranche. Vor diesem Hintergrund halte ich die Rückbesinnung auf den ganzheitlichen Ansatz des Yogas für besonders bereichernd.

Text: Dagmar Jauernig

Eine umfassende Praxis, die im Sinn der mehrtausendjährigen spirituellen Yoga-Tradition nichts weniger im Blick hat als die Veränderung des eigenen Lebens hin zu einer Freiheit, die unabhängig ist von äusseren Faktoren, hat gerade mit ihren ethischen Aspekten auch das Potenzial, an aktuellen gesellschaftlichen Änderungen mitzuwirken.

Eine umfassende Praxis bezieht den ganzen Menschen mit ein – Körper, Herz und Verstand. Yoga (von yuj – verbinden) ist

gemäß der klassischen Yoga-Schriften ein solch umfassendes Übungssystem, das den Menschen ganz machen will, indem es ihm durch Einung von Körper und Geist zur Einsicht seiner Verbundenheit mit dem Sein verhilft. Es geht im Yoga grundlegend um weit mehr als um Gesundheit, Schönheit und »ewige Jugend«, die heute längst nicht mehr nur im Westen als höchste Güter zählen. Yoga geht seit jeher weit darüber hinaus und führt von mehr grobstofflichen oder »äußeren« Methoden wie Körperübungen und Ethik zu mehr geistigen

oder »inneren« Übungen wie verschiedenen Stufen der Meditation, ohne dabei die grobstofflichen abzuwerten. Damit nimmt Yoga den Menschen umfassend ernst, insbesondere auch in seinem existenziellen Fragen nach dem Woher und Wohin seines Seins. Yoga ist in seinem Potenzial als ganzheitlicher spiritueller Übungsweg dabei keine Theorie, sondern eine gelebte Praxis. Das Übungsfeld der Yoga-Praktizierenden ist immer ihr eigenes Leben, ihr körperliches und geistiges Empfinden und das soziale Zusammenleben. Das Ziel des

Yogas ist nichts weniger als eine Transformation des eigenen Seins hin zu umfassender Freiheit im Hier und Jetzt.

### Ethik als Basis für das gesellschaftliche Zusammenleben

In Zeiten politischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Umbruchs taucht das Thema Ethik nicht nur am Rand aktueller Diskussionen auf, sondern bestimmt immer wieder den politischen Diskurs. Aktuelle Stichworte dazu sind etwa überhöhte Managerlöhne, internationale Solidarität bei Migrationsbewegungen, nationale Unterstützung bei der Sanierung von Gesundheits- und Sozialsystemen, wirtschaftliche und persönliche Profitgier et cetera. Ethische Grundlagen und die Form ihrer Einhaltung beziehungsweise Nicht-Einhaltung sind bestimmend für das Zusammenleben von Nationen wie von Gesellschaften und Familien. Sie gehören zur Basis jeglichen sozialen Zusammenlebens. Ihr Ziel ist eine verfeinerte (Mit-)Menschlichkeit. Ethische Grundlagen sind damit eine äußerst wichtige spirituelle Praxis für die moderne Welt.

### Die fünf yama im modernen Lebenskontext

Yama bezeichnet im achthgliedrigen Pfad von Patañjalis Yoga-Sūtra das ethische Handeln in der Gesellschaft beziehungsweise im eigenen Umfeld. Dabei verändern die fünf yama nicht nur das Handeln, sondern auch die Haltung der Übenden. Die ganze Yoga-Praxis ist somit ein Weg der Verfeinerung und Sensibilisierung:

Grundsätzlich geht es bei allen Gliedern des Yoga-Wegs und auch bei den yama um eine Transformation des eigenen Seins und um umfassende geistige Freiheit. Dabei ist es auch entlastend, sich zu vergegenwärtigen, dass es nicht um »richtig« oder »falsch«, um Versagen oder Schuld geht, sondern um eine Lebenspraxis, bei deren Entwicklung wir uns Zeit lassen und die wir mit Geduld angehen können. Ich habe gute Erfahrungen damit gemacht, anhand konkreter Praxisfragen die einzelnen Aspekte nicht nur zu reflektieren, sondern sie im Alltag zu leben, damit die fünf yama Teil der täglichen Yoga-Praxis werden.

### Ahimsā: Gewaltlosigkeit

Ahimsā ist eine Lebenspraxis, die das Potenzial hat, uns selber und unser Umfeld umfassend zu verändern. Mahatma Gandhi war ein eindrückliches Beispiel für die Praxis der Gewaltlosigkeit. Ahimsā bedeutet wörtlich Nicht-Gewalt, Nicht-Verletzung, Nicht-Schaden. Im engeren Sinn ist mit Gewaltlosigkeit gemeint, kein Leben zu vernichten, also nicht zu töten. In der Tiefe verstanden, geht ahimsā weit darüber hinaus und beschränkt sich auch keineswegs darauf, etwa kein Fleisch zu essen. Im verfeinerten Sinn geht es um ein tiefes Verständnis und Umsetzen dessen, was es heißt, in Gedanken, Worten und Taten niemandem zu schaden. Die Wurzel dieser Haltung ist die Einsicht in der Natur der Gewaltlosigkeit. Dies kann zu einer tiefen Liebe zu sich selbst und anderen führen, zu Großzügigkeit, Freundlichkeit,



Foto: © Robin Schreiner / unsplash.com

Friedfertigkeit und Achtung im Umgang mit sich und anderen. Und zum innigen Wunsch, Leben zu schützen, anderen zu helfen und einer generellen Wertschätzung des Lebens konkret Ausdruck zu verleihen.

### Reflexions- und Praxisfragen

- Wo erkenne ich Formen von Gewalt in meinem Leben und in der Gesellschaft – in Gedanken, Worten und Taten?
- Wie wirkt sich Gewalt aus? Wodurch wird sie vergrößert, vermindert oder verhindert?
- Wie drücke ich in meinem Alltag Freundlichkeit, Großzügigkeit und Wertschätzung dem Leben gegenüber aus?
- Welche Formen von ahimsā oder von himsā entdecke ich in meiner Praxis von āsana, prānāyāma und Meditation?

### Satya: Wahrhaftigkeit

Satya wird treffend mit Wahrhaftigkeit, Wahrheitsliebe oder Aufrichtigkeit übersetzt und damit inhaltlich abgegrenzt zu Lüge, Täuschung, Heuchelei und (Selbst-) Betrug. Die negative Formulierung »nicht lügen« ist geläufig und meint das Bemühen, sich selbst und andere nicht zu belügen und sich und anderen nichts vorzumachen. Satya zu praktizieren heißt, positiv formuliert, zu entdecken, was wirklich ist und wer wir wirklich sind und diese Qualität des Seins zu verwirklichen. Es geht dabei nicht um Rigidität und Strenge im Umgang mit sich selbst und auch keineswegs darum, anderen ohne Rücksicht auf



Foto: © Ashley Batz / unsplash.com

Foto: © Katya Austin / unsplash.com



Verluste »die Wahrheit« zu verkünden. Vielmehr ist Feingefühl gefragt, mit anderen, aber in erster Linie auch mit sich selbst. Wenn wir mehr und mehr die Fähigkeit und den Mut entwickeln, das, was wir als wahr erkennen, ehrlich und sorgsam zum Ausdruck zu bringen, klären sich Geist und Beziehungen nach und nach.

### Reflexions- und Praxisfragen

- Bin ich willens, all meine Lebensbereiche ehrlich anzuschauen? Wo stosse ich diesbezüglich im Moment an Grenzen?
- Wo fällt es mir besonders schwer beziehungsweise leicht, authentisch zu sein und für mich einzustehen?
- Welche Beziehungen unterstützen einen aufrichtigen und sorgsamen Austausch, welche untergraben ihn?
- Was fällt mir leichter: Kritik zu äußern oder Komplimente? (Wie) kann ich Kritik äußern, ohne zu verletzen? Mit wem kann ich mich im achtsamen Reden üben?

### Asteya: Nicht-Stehlen

Asteya, wörtlich Nicht-Diebstahl beziehungsweise Nicht-Stehlen, zielt darauf, nichts zu nehmen, was anderen gehört oder einem in irgendeiner Form nicht zusteht. Grundsätzlich meint »Nicht-Stehlen« schlicht, keine (materiellen oder immateriellen) Güter zu entwenden oder sie sich unrechtmäßig anzueignen. Der Knackpunkt von asteya ist dabei die Frage, wo Diebstahl beginnt. Die wenigsten kommen im Alltag zum Beispiel handfest als Ladendiebe in Versuchung. Doch

wie sieht es aus mit dem Verschleiern von Finanzdaten bei der Steuerbehörde oder dem »beiläufigen« Lesen fremder SMS oder E-Mails? Hier gilt es, die Übung nicht vorschnell von sich zu weisen und auch die Graubereiche des eigenen Handelns zu beleuchten. Zugleich weist die Formulierung »nichts nehmen, was einem nicht gehört« auf ein wesentlich breiteres Bedeutungsfeld: Stehen etwa den Bürgerinnen und Bürgern reicher Ländern die von ausgebeuteten Arbeitskräften hergestellten Produkte zu Billigpreisen zu oder den multinationalen Unternehmen die gewinnbringende Übernutzung von Wasser und Land?

### Reflexions- und Praxisfragen

- Gibt es bei mir Grauzonen im Bereich des Stehlens (welche)?
- Welche Formen von Ausbeutung und Verstößen zum Beispiel gegen Menschenrechte nehme ich durch Konsum in Kauf?
- Wo nehme ich mehr beziehungsweise beanspruche ich weniger, als mir zusteht beziehungsweise als ich brauche?
- Gibt es Bereiche, in denen Wunschlosigkeit spontan entsteht?

### Brahmacarya: Handeln im Bewusstsein des brahma

Das Bedeutungsfeld von brahmacarya, »Wandel in brahma« beziehungsweise »Handeln im Bewusstsein des brahma«, ist breit. Neben satya ist brahmacarya dasjenige yama, das positiv formuliert ist:

Als affirmativ ausgedrückte Aufforderung, in der eigenen Praxis zu erkunden, was ein Leben im Einklang mit dem höchsten spirituellen Ziel der geistigen Freiheit in einem umfassenden Sinn bedeutet. Dieses spannende Praxisfeld wird meiner Ansicht nach durch die traditionelle Übersetzung von brahmacarya als sexuelle Enthaltensamkeit oder sexuelle Zurückhaltung stark verkürzt. Darauf hinzuweisen, dass das Vermeiden von sexuellem Fehlverhalten und das Bemühen um ein sinnvolles Maß an sexueller Aktivität ein wichtiger Teil der Praxis von brahmacarya ist, ist besonders in übersexualisierten Gesellschaften sicherlich sinnvoll. Das Praxisfeld von brahmacarya beinhaltet aber weit mehr als den umsichtigen Umgang mit Sexualität. Die Kunst einer passenden modernen Übersetzung von brahma (oft als »höchstes Prinzip«, »das Absolute« oder »Gott« übersetzt) liegt meiner Ansicht nach darin, die Essenz des Wortes weltanschaulich offen wiederzugeben. Meiner Meinung nach spricht nichts dagegen und vieles dafür, die Praxis des Yogas im Rahmen der eigenen Weltanschauung zu leben und brahmacarya diesem Sinn gemäß zu deuten. Mit vertiefter Praxis verstehen wir allmählich, was brahmacarya sein könnte: ein Verhalten, das die spirituelle Entwicklung grundlegend unterstützt und auf das Verwirklichen des Ziels geistiger Freiheit zielt.

### Reflexions- und Praxisfragen

- Wie verstehe ich brahmacarya zum heutigen Zeitpunkt?
- Was inspiriert mich bei der Praxis von



Foto: © Chris Ensey / unsplash.com

brahmacarya am meisten? Wie lebe ich diese Praxis konkret?

- (Wie) erlebe ich den Zusammenhang von Herzensliebe und körperliche Liebe?
- Welchen Stellenwert hat Sexualität in meinem Leben? Hat sich dies in den letzten Jahren verändert (wie)?

### Aparigraha: Anspruchslosigkeit

Bei aparigraha geht es, in inhaltlicher Nähe zu asteya, dem Nicht-Stehlen, um einen weiteren Aspekt des Umgangs mit Besitz: um das Nicht-Horten beziehungsweise Nicht-Anhäufen. Das Bedeutungsfeld reicht dabei von Nicht-Besitz über Nicht-Ergreifen bis hin zu innerer und äußerer Anspruchslosigkeit. Im Kontext einer zeitgemäßen Yoga-Praxis kann es sicherlich nicht um ein irgendwie geartetes Extrem von Askese und Armut im Sinn einer grundsätzlichen Ablehnung von Eigentum gehen. Viel spannender ist ein sinnvolles Erkunden des Ausmaßes an Besitz, ganz besonders in unseren hochgradig konsumorientierten Gesellschaften. Dieses Maß ist individuell abhängig von unseren Ansprüchen und Bedürfnissen und muss immer wieder neu bestimmt werden. Aparigraha zielt darauf, die eigene Anspruchshaltung zu überdenken und zu verringern, was nicht mit Gleichgültigkeit oder dem Verleugern von Bedürfnissen gleichzusetzen ist. Kurz zusammengefasst geht es um die Möglichkeit, mit dem zufrieden zu sein, was man ist und was man hat. Es geht um den Geist echter Entsagung, welcher der allgegenwärtigen Gier die Grundlage entzieht. Indem wir uns nicht übermäßig mit materiellem Besitz beschäftigen und Dinge begehren, die wir nicht benötigen, entlarven wir den Traum vom großen Glück durch Reichtum als Irrtum und als Ablenkung von der inneren Quelle dauerhaften Glücks.

### Reflexions- und Praxisfragen

- Welche Formen von Gier sind für mich besonders gut erkennbar – in mir selber, in Werbung, Wirtschaft und Gesellschaft?
- Bin ich bereit, meine Gewohnheiten



Foto: © Mario Döbelmann / unsplash.com

vorurteilsfrei zu prüfen und zu überdenken?

- Bin ich bereit loszulassen? Was (nicht)?
- Woran hafte ich besonders und wo fällt mir Großzügigkeit besonders leicht?

Die Breite der Bedeutungsfelder der fünf yama macht deutlich, wie umfassend die ethischen Grundlagen sind: Von den augenfälligen und leicht zugänglichen Aspekten, die wir als Übung unmittelbar in unser tägliches Leben integrieren können, erstreckt sich das Spektrum der Praxis bis hin zu einer umfassenden spirituellen Lebensweise, die das Potenzial hat, uns zu tiefer Einsicht in die Lebenszusammenhänge zu führen. Wie bei allen Übungen des achtgliedrigen Pfades von Patañjali geht es dabei auch bei der Praxis von yama um einen langen Prozess Richtung Klarsicht, Mitgefühl und Freiheit des Geistes. Diese Veränderungsmöglichkeit zu nutzen und geistige Freiheit zu ermöglichen, ist das Ziel des Yoga-Wegs. Dass

wir mit kleinen Schritten auf diesem Weg beginnen und unmittelbare Resultate auf jeder Stufe des Wegs konkret erfahren können, erfahre ich als Stärke einer spirituellen Praxis, die zu einer umfassenden, alle Lebensbereiche umfassenden Haltung werden kann.



DAGMAR JAUERNIG

ist autorisierte Zen-Meditationslehrerin im Haus Tao (CH) sowie Yogalehrerin BDY/EYU. Ihre Yoga-Abschlussarbeit trug den Titel »Ethische Grundlagen (Yama) als Teil einer ganzheitlichen, zeitgemäßen Yogapraxis« (2012). [www.haustao.ch](http://www.haustao.ch), [www.zenstille.ch](http://www.zenstille.ch)