

Die Tugenden

– Ausgearbeitet anhand des Yoga-Sutra

Über das Wesen von Ethik und Moral

Kapitel 2, Vers 34

Negative Gedanken und Emotionen wie Gewalttätigkeit, ob man sie selbst in die Tat umsetzt, andere tun lässt oder negatives Tun billigt oder geschehen lässt, ob durch Gier, Ärger oder Verblendung verursacht, ob mild, mittelmäßig oder stark, resultieren in endlosem Schmerz und Unwissenheit. Deshalb sollte man über das Gegenteil nachdenken.

Das ist eine faszinierende Begründung von Ethik. Patanjali sagt nicht, Gott erwartet, dass du dich an die moralisch-ethischen Regeln hältst, und wenn du dich nicht daran hältst, kommst du in die Hölle. Er hat vorher über das Gesetz von Ursache und Wirkung (*karma*) gesprochen und gesagt, wenn wir etwas lasterhaft tun, führt es zu Leid. Aber hier sagt er noch direkter: Wenn wir ein unethisches Leben führen, führt das zu Schmerz und Unwissenheit.

In den 70er und 80er Jahren ist das Wort „Tugend“ etwas außer Mode gekommen. Im Zuge der psychologischen Revolution sind auch ethische Vorschriften mehr oder weniger über Bord geworfen worden. Wenn ich Mitte der 90er Jahre das Wort Tugend in den Mund genommen habe, haben mich alle komisch angeschaut. Jetzt wird wieder über Tugenden gesprochen, und das ist etwas Positives. Denn inzwischen weiß man: Man braucht sie. Und es ist nicht so, dass der Ehrliche wirklich der Dumme ist. Der Ehrliche ist der Fröhliche und der Freudige. Der Unehrlliche ist der Traurige, Unglückliche.

Bevor ich mich mit Yoga beschäftigt habe, hatte ich ein anderes Hobby, nämlich Geschichte. Damals habe ich mich unter anderem auch mit großen Feldherren und Eroberern beschäftigt, und bei ihren Biographien ist mir aufgefallen, dass sie eigentlich immer todunglücklich waren. Sie mögen ein Riesenreich aufgebaut haben – wenn sie als Tyrannen geherrscht haben, waren sie nicht glücklich. Es gab manche, die nach einer Weile

ihre Wege geändert haben, wie zum Beispiel Ashoka, der große Kaiser Indiens, der um 250 v. Chr. ganz Indien geeint hat. Er war ein großer Feldherr, besiegte ein großes Reich, wobei Zehntausende von Soldaten umgebracht wurden, und anschließend haben seine Soldaten gebrandschatzt. Daraufhin hat er Gewissensbisse bekommen und sich gewandelt. Er wurde Buddhist und brachte als friedvoller König das Land zum Blühen. Und er war zum Schluss sehr glücklich. Er gilt bis heute in Indien als einer der idealen Herrscher. Aber diejenigen, die nur über Leichen gehen, werden unglücklich.

Und wir selbst werden auch unglücklich, wenn wir uns nicht an Ethik halten.

Dieser Bumerang-Effekt wird in einem anderen Kommentar drastischer ausgedrückt: Jeder hässliche Gedanke wird zurückprallen, alle Hassgedanken, die man je hegte, und sei es auch in einer Höhle gewesen, haben sich angesammelt und werden eines Tages mit ungeheurer Gewalt als irgendeine irdische Not zu einem zurückkehren. Wenn man Hass und Neid ausstrahlt, werden sie mit Zins und Zinseszins heimgezahlt werden. Keine Macht der Welt vermag es abzuwenden, denn hat man sie erst einmal in Bewegung gesetzt, muss man auch die Folgen tragen. Der Gedanke daran wird einen vor bösem Tun bewahren.



Die fünf Gebote der Selbstbeherrschung (*yamas*)

Kapitel 2, Vers 30

*Die fünf yamas bestehen aus **Nicht-Verletzen, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Enthaltensamkeit und Unbestechlichkeit.***

- *ahimsā*: nicht verletzen, Gewaltlosigkeit
- *satya*: Wahrheitsliebe, Aufrichtigkeit, nicht lügen, Authentizität
- *asteya*: nicht stehlen
- *brahmacarya*: Wandeln im Bewusstsein eines höheren Ideals, im Bewusstsein Gottes handeln, Mönchsein, Zölibat, Keuschheit
- *aparigrahā*: Unbestechlichkeit, das Nicht-Annehmen von Geschenken, nicht Horten, Anspruchslosigkeit



Die *yamas* sind identisch mit den letzten fünf der **Zehn Gebote**: Du sollst nicht morden (*ahimsa*), Du sollst nicht die Ehe brechen (*brahmacarya*), Du sollst nicht stehlen (*asteya*), Du sollst nicht falsch gegen deinen Nächsten aussagen (*satya*), Du sollst nicht begehren deines Nächsten Hab und Gut (*aparigrahā*, Unbestechlichkeit).

Kapitel 2, Vers 31

Diese Grundregeln sind nicht durch soziale Schicht, Ort, Zeit oder Umstände bedingt. Sie gelten für alle Ebenen und bilden das große universelle Gelübde.

Jeder spirituelle Aspirant sollte sich vornehmen, diese fünf Gebote der Selbstbeherrschung zu beherzigen. Sie sind die großen Gelübde, die für alle gelten, unbedeutend in welchem Zeitalter oder in welcher Kultur man lebt.

Es gibt andere Vorschriften auf dem spirituellen Weg, die je nach Lebenssituation oder sozialem Stand unterschiedlich sind. Ein Mensch im Berufs- und Familienleben hat andere Aufgaben als ein Entsagender, ein Schullehrer andere als ein Bauer. Ein Soldat oder Polizist muss sich anders verhalten als beispielsweise ein Priester. Es gibt verschiedene Pflichten (*dharmas*). Für einen indischen Mönch geht es sogar so weit, dass er nicht einmal sein eigenes Leben verteidigen sollte – so steht es wenigstens in den Schriften. Hingegen muss ein Polizist das Leben anderer aktiv verteidigen und braucht notfalls auch eine Waffe.

Trotzdem gilt für alle das Prinzip des Nicht-Verletzens (*ahimsa*). Die Ausprägung ist unterschiedlich je nach den jeweiligen Pflichten und Aufgaben. Für einen Mönch heißt *ahimsa* bedingungslose Gewaltlosigkeit, unter keinen Umständen einem anderen Wesen körperlich etwas tun, noch nicht einmal ein Insekt töten. Für einen Polizisten bedeutet das Prinzip, die Verhältnismäßigkeit zu wahren. Angenommen, ein Kind hat ein Stück Schokolade aus einem Supermarkt gestohlen und läuft weg, dann wäre es nicht verhältnismäßig, mit dem Gewehr auf das Kind zu feuern. Aber wenn gerade Terroristen dabei sind, eine Geisel nach der anderen umzubringen, dann kann es sehr wohl die Aufgabe des Polizisten sein, als Scharfschütze den Terroristen mit einem Schuss von seiner Tat abzuhalten. Auch das wäre in diesem Fall noch *ahimsa*.

Enthaltensamkeit (*brahmacarya*) bedeutet in einer Beziehung zum Beispiel Treue, Achtung des Partners, Rücksichtnahme, auch im sexuellen Leben dafür zu sorgen, dass beide zufrieden sind, nicht egoistisch zu sein. Für einen Aspiranten, der eine Weile das Gelübde der Enthaltensamkeit vollständig leben will, heißt es etwas anderes. Und für einen Mönch bedeutet es tatsächlich lebenslange sexuelle Enthaltensamkeit.

Die nächsten Verse sind wunderschöne Erklärungen, was passiert, wenn man die betreffende positive Eigenschaft entwickelt, wohin es führt, wenn wir wirklich voll darin verankert sind. Es sind durchaus übernatürliche Kräfte (*siddhis*), die sich da manifestieren.

Kapitel 2, Vers 35

*(1) Wenn **Nicht-Verletzen** fest begründet ist, wird Feindschaft in der Gegenwart des Yogi aufgegeben.*

Wenn wir selbst Liebe und Mitgefühl entwickeln, begegnet uns keine Feindschaft mehr. Das ist auf zwei Ebenen zu interpretieren.

Das eine ist die wörtliche Bedeutung. Dazu heißt es sogar in einem Kommentar, dass in der Gegenwart eines völlig Gewaltlosen selbst wilde Tiere zahm werden... Wenn wir selbst Frieden ausstrahlen, spüren das auch die anderen und werden weniger mit uns streiten. Ein sanftmütiger, freundlicher Mensch trifft auf weniger Feinde. Es

geht sogar soweit, dass dort, wo er ist, sich die Menschen besser vertragen.

Ich kannte einmal einen Menschen, der die Sanftmut in Person war. Wenn er in einen Raum kam, waren plötzlich alle ganz friedlich. Sowie er weg war, fingen sie allerdings wieder an, sich zu streiten...

Das kann jeder auch ausprobieren. Angenommen, du bemerkst irgendwo, dass Menschen sich streiten. Dann versuche zunächst, ihnen positive Gedanken zu schicken. Ich kann mich an einen Vorfall in einer U-Bahn erinnern, wo ich selbst auch nicht wusste, was ich machen sollte. Jemand fing eine Schlägerei an und es war offensichtlich, der eine war unterlegen und die anderen überlegen. Die erste Sache, die ich gemacht habe, hat glücklicherweise geholfen. Ich habe aus meinem ganzen Herzen ein Mantra für Frieden, Wohlwollen und Heilung hingeschickt – und es hat aufgehört. Ich brauchte nichts mehr zu machen.

Wenn man über die Machtergreifung Hitlers diskutiert, hört man oft das Argument: „Ja, was hätte man denn machen sollen?“ Als einzelner hätte man wahrscheinlich nicht viel tun können, aber sicher in der Masse. 1919 zum Beispiel, kurz nach Beginn der Weimarer Republik, machte ein Mensch namens Kapp einen Putsch und wurde zum Diktator. Am nächsten Tag gab es einen Generalstreik in ganz Deutschland, alle Räder standen still. Innerhalb weniger Tage war der ganze Spuk zu Ende. Wenn ausreichend Menschen nicht wollen, kann alles verhindert werden. Aber auch als einzelner können wir der Gewalt durch Gewaltlosigkeit begegnen, wie auch Gandhi das gezeigt hat.

Auf einer zweiten Ebene sehen wir aber, dass den großen Wohltätern der Menschheit zum Teil sehr wohl Feindschaft entgegenschlug. Jesus wurde sogar ans Kreuz geschlagen. Gegen Buddha gab es mehrere Mordanschläge.

Trotzdem ist der Aphorismus von Patanjali korrekt. Denn eine andere Übersetzung lautet: *Ist Gewaltlosigkeit fest begründet, trifft der Yogi auf keine Feindschaft.* Das heißt, für den Yogi ist es keine Feindschaft, er empfindet es nicht als solche.

Als Jesus ans Kreuz geschlagen wurde, sagte er: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ Er hat nicht empfunden: Da sind

Menschen, die mir gegenüber feindselig gesonnen sind. Sondern er hat Menschen gesehen, die aus Unwissenheit etwas Schlechtes tun.

Von Swami Sivananda wird ein Vorfall berichtet, in dem ihn jemand bei der gemeinsamen abendlichen Meditation mit einer Axt ermorden wollte. Der erste Schlag ging auf den Turban und glitt dann seitlich ab. Swami Sivananda hob nicht die Hand, denn ein indischer Mönch darf sein eigenes Leben nicht verteidigen. Sein Assistent ist dem Attentäter in den Arm gefallen und hat letztlich das Leben des Swamis gerettet. Und das erste, was er gesagt hat, war: „Mäßige deinen Zorn!“ Die erste Sorge, die Swami Sivananda hatte, war, dass sein Assistent dem, der ihn fast umgebracht hätte, irgendein Leid zufügt. Er hat ihm natürlich auch nicht gesagt: „Gib ihm die Axt wieder, damit er mich umbringen kann“, sondern er sagte: „Tue ihm kein Leid an.“ Nachher sorgte er auch noch dafür, dass der Angreifer nicht ins Gefängnis kam, sondern nach Hause geschickt wurde. Er blieb ein spiritueller Aspirant und Schüler von ihm. Dieses Ereignis hat den Beinahe-Mörder gründlichst transformiert. Er hat nämlich gemerkt: Das ist tatsächlich ein Heiliger – nicht ein Scheinheiliger, sondern ein echter.

Jemand, der wirklich in Liebe zerfließt, allen Wesen Liebe und Wohlwollen entgegenbringt, empfindet keine Feindschaft. Selbst wenn er umgebracht wird, empfindet er nicht, dass es aus Feindschaft geschieht. Eine solche innere Einstellung ist möglich, und zwar auch im Kleinen, in kleinen Schritten. Je mehr wir Liebe und Mitgefühl empfinden und in die Tat umsetzen, um so weniger spüren wir Feindschaft von anderen, und um so weniger haben wir das Gefühl, dass uns jemand etwas Schlechtes will. Wenn man hingegen das Gefühl hat, viele Menschen mögen mich nicht, handeln absichtlich schlecht mir gegenüber, dann ist das ein Zeichen, dass man selbst viel Feindschaft im Herzen hat.

Kapitel 2, Vers 36

(2) Wenn **Wahrhaftigkeit** fest begründet ist, erlangt man die Frucht der Handlung, ohne zu handeln.

Der Vers bedeutet, unsere Gedanken werden so stark, dass die Dinge allein durch unsere Gedanken geschehen. Oder anders ausgedrückt:

Man bekommt die Kraft, das, was immer man erwirken will, automatisch anzuziehen.

Manche Menschen bauen ein riesiges Lügengeflecht um sich herum auf. Sie sagen etwas, denken etwas anderes und handeln nochmals anders. Dadurch entsteht eine große innere Spannung, man verzettelt sich, und der einzelne Gedanke ist sehr schwach.

Zum Beispiel hat man ein bestimmtes Selbstbild von sich. Gleichzeitig denkt man, andere haben ein anderes Bild von einem, und als drittes will man außen ein anderes Selbstbild schaffen als man glaubt, dass die anderen von einem haben. Das führt zu Schwäche. Zu sich selbst zu stehen, sich selbst besser kennenzulernen, authentisch zu sein, gibt Stärke und Kraft. Das ist sogar in der Welt der Politik möglich. Von Bismarck heißt es, er habe offen und klar gesagt, was er wollte. Das hat ihm niemand geglaubt, denn es war in dieser Diplomatenwelt unvorstellbar und außergewöhnlich, dass jemand direkt ist – deshalb war er so erfolgreich.

Und das ist durchaus wörtlich zu nehmen. Wenn wir gewöhnt sind, uns immer an die Wahrheit zu halten und dann einmal versehentlich die Unwahrheit sagen, ist unser Geist so stark, dass diese Unwahrheit eintritt.

In der indischen Mythologie gibt es darüber sehr schöne Geschichten, wie etwa die von König Parikshit und dem Sohn des Weisen, der gewöhnt war, sein Leben lang nur die Wahrheit zu sagen und dessen Gedanken daher so stark waren, dass jedes Wort sich erfüllen musste. Weil der König unfreundlich seinem Vater gegenüber gewesen war, verfluchte er den König und sagte: „Dieser König wird in sieben Tagen an einem Schlangenbiss sterben.“ Der König ließ sich nun unter Beachtung aller möglichen Sicherheitsvorkehrungen ein neues Haus auf Pfählen bauen. Als er am siebten Tag hinaufstieg und ihm Essen gereicht wurde, war in einer Frucht eine Schlange, die ihn biss, und er starb daran.

Wenn wir wahrhaftig sind, bekommen unsere Gedanken eine sehr starke Kraft, und unsere Worte auch. In Arabien gibt es ein Sprichwort: „Bevor du etwas sagst, überprüfe erstens, ob es wahr ist, zweitens, ob es freundlich ist, und drittens, ob es notwendig ist. Und nur dann, wenn es wahr, hilfreich und notwendig ist, dann sage etwas.“ Man sollte keine Unwahrheit sagen, aber auch keine Wahrheit, die andere kränkt. Man

sollte überflüssiges Geschwätz vermeiden, ohne deshalb gleich zum Einsiedler zu werden.

Wahrhaftigkeit (*satya*) soll also gemildert sein durch Nicht-Verletzen (*ahimsa*). Wenn verschiedene ethische Prinzipien miteinander in Konflikt stehen, heißt es immer: *ahimsa parama dharma* – Nichtverletzen ist die höchste Pflicht. Aber Nichtverletzen ist relativ. Eine Mutter muss beispielsweise ihrem Kind auch ab und zu mal etwas verbieten, es erziehen. Für das Kind ist es verletzend, wenn es einen Abend Fernsehverbot bekommt, keinen Nachtsch, oder sonst eine „Strafe“, aber zum Wohl des Kindes kann es notwendig sein, so vorzugehen. Manchmal muss zum Wohl eines langfristigen Nichtverletzens ein kurzfristiges Verletzen in Kauf genommen werden.

Kapitel 2, Vers 37

(3) Ist **Nicht-Stehlen** fest begründet, kommen alle Kostbarkeiten wie von selbst.

Wenn wir stehlen, geben wir unsere Stärke, die in der Selbstbeherrschung liegt, auf und verstärken den Einfluss negativer Kräfte. Solange wir anderen etwas wegnehmen, sind wir Bettler. Aber in dem Moment, wo wir nichts mehr stehlen, auch nicht mehr unbedingt etwas haben wollen, bekommen wir alles, was wir brauchen. Das ist auch das Gesetz der Entsagung. Es gibt zwar auf einer Ebene im Yoga die vier Wünsche – *kama* (Sinnesbefriedigung), *artha* (Wohlstand), *dharma* (Pflichterfüllung, Selbstentfaltung) und *moksha* (Befreiung) –, die der Mensch im Laufe seines Lebens hat und auch befriedigen soll. Auf dieser Ebene soll man sich durchaus auch darum kümmern, die Menge an Geld, finanzieller Absicherung, äußerer Sicherheit usw. zu bekommen, die man braucht, um den Geist frei zu haben für Spiritualität. Aber je mehr wir unsere Wünsche reduzieren, je weniger Gier wir haben, je mehr wir entsagen, desto mehr kommt alles, was wir brauchen, hinter uns hergerannt. Und solange wir Dinge wegnehmen, die uns nicht gehören, schaffen wir natürlich auch negatives Karma, so dass uns ebenfalls gewisse Sachen weggenommen werden – auf der materiellen oder emotionalen Ebene. Hier müssen wir sehr aufpassen.

Asteya, Nichtstehlen, ist zum einen sehr wörtlich zu nehmen, also z.B. nichts aus Kaufhäusern mitnehmen. Der Begriff ist aber weitaus umfas-

sender. Wenn man zum Beispiel feststellt, der Nachtschrank reicht nur für zwanzig Personen und man ist der Fünfzehnte in der Reihe, dann heißt *asteya*, sich nur eine kleine Portion zu nehmen, wenn hinter einem noch fünf Leute warten. Oder nicht aus dem Kühlschrank das letzte Stück von etwas wegzunehmen, das andere gerne haben. Nichtstehlen bedeutet auch, sich nicht mit fremden Federn zu schmücken, sich nicht geistiges Eigentum von anderen zuzuschreiben.

Wenn wir darin fest verankert sind, stehlen wir nicht nur nicht, sondern im Gegenteil, wir teilen mit anderen. Alle diese ethisch-moralischen Regeln sind nämlich nicht nur passiv als Verneinung zu verstehen, sondern in logischer Folge auch im aktiven Sinn als Teilen, Geben. Je mehr wir anderen geben, um so mehr bekommen wir. So ist das Prinzip: Die beste, sicherste Investition sind Spenden und gute Werke. Beides bekommen wir karmisch wieder zurück. Alles andere verlieren wir, zum großen Teil schon in diesem Leben – es gab genügend Wirtschaftskrisen und Börsencrashes –, in jedem Fall spätestens im Moment des Todes. Aber wenn wir geben, bekommen wir alles, was wir brauchen.

Oder in einem anderen Kommentar: Wenn wir das unerschütterliche Bewusstsein der Einheit und Ganzheit, das im Selbst alles Notwendige vorhanden ist, aufrechterhalten, wird echter Wohlstand als ein unaufhörlicher Zustrom von unterstützenden Ereignissen, passenden Umständen und zur Verfügung stehenden Mitteln spontan erfahren.

Kapitel 2, Vers 38

(4) Ist **Enthaltsamkeit** fest begründet, erlangt man große Lebenskraft.

Die beste Übersetzung von *brahmacharya* ist vielleicht „Vermeidung von sexuellem Fehlverhalten“. Enthaltsamkeit bedeutet in verschiedenen Lebensumständen und auch in verschiedenen Kulturen jeweils etwas anderes. Für einen Entsaugenden bedeutet es vollständige sexuelle Enthaltsamkeit. Wenn man in einer festen Partnerschaft lebt, heißt es hauptsächlich Treue. Wenn ein Partner enthaltsam leben will, wird der andere das nicht mögen. Daher muss man auch das Prinzip von *ahimsa* berücksichtigen. Manchmal hat man aber auch die Gelegenheit, die sexuelle Energie

stärker zu sublimieren, zum Beispiel, wenn man aus beruflichen Gründen einmal eine Weile vom Partner getrennt ist, oder die Frau gerade schwanger ist, oder das Kind gerade geboren worden ist. Meistens hat eine Frau dann eine Weile keine Lust auf Sexualität. Oder jemand hat sich vom Partner getrennt. Dies sind alles besondere Gelegenheiten, die sexuelle Energie vollständiger zu sublimieren, das heißt, zu verfeinern, in geistige Energie umzuwandeln, spirituelle Energie (*ojas*) zu erzeugen. Diese verleiht unseren geistigen Kräften neue Energie, stärkt das Immunsystem, belebt das Nervensystem und gibt Kraft und Stärke.

Zur Sublimierung von Energien trägt es ganz generell bei, wenn man sich nicht immer alle Wünsche erfüllt, nicht allen Impulsen sofort nachgibt. Hierzu gehört auch, sich sexueller Phantasien zu enthalten. Sublimierung der Energie führt also zu starker Vitalität, und es ist insbesondere die Keuschheit, die Geisteskraft bringt.

Kapitel 2, Vers 39

(5) Ist **Unbestechlichkeit** fest begründet, versteht man den Sinn des Lebens.

Aparigraha wird interpretiert als Nichtannehmen von Geschenken, Unbestechlichkeit, Aufgabe von Gewinnsucht, Nichthorten von Dingen. Geschenke, die aus Liebe gegeben werden, können wir natürlich annehmen, nur dann nicht, wenn wir damit manipuliert werden sollen. Geschenke aus Liebe öffnen das Herz. Liebe muss sich ja auch ausdrücken. Es reicht nicht allein aus, Liebe im Herzen zu haben. Man muss diese Liebe auch zeigen. Wenn man verreist war und wieder nach Hause kommt, bringt man seinem Kind oder seiner Familie und Freunden vielleicht kleine Geschenke mit, und sie freuen sich darüber. Oder man erhält ein selbstgebasteltes Geschenk von seinem Kind. Solche Geschenke helfen, das Herz zu öffnen.

Man sollte bei einem Geschenk nicht das Gefühl haben, zu etwas verpflichtet zu sein. Gleichzeitig sollte man aber auch die Gefühle anderer nicht verletzen, indem man ein gutgemeintes Geschenk ablehnt. Man muss abwägen. Wenn man das Gefühl hat, man soll mit einem Geschenk gekauft werden, es steht eine Absicht dahinter, dann soll man es ablehnen. Viele Menschen werden besto-

chen durch Geschenke. Man soll sich nicht kaufen lassen. Das ist ein wichtiger Aspekt. Bestechlichkeit ist der Untergang jeder Wirtschaft und jedes politischen Systems. Auch als spirituelle Aspiranten dürfen wir uns nicht bestechen lassen, sonst verlieren wir unsere Freiheit. Wenn man nach dem Prinzip handelt, eine Hand wäscht die andere, dann kann man nicht mehr danach handeln, was richtig und falsch ist, und der Geist wird verwirrt. Im weiteren Sinne verliert man die Unterscheidungskraft zwischen dem, was richtig und falsch ist und damit für den Sinn des Lebens.

Neben *keine Geschenke annehmen* bedeutet Unbestechlichkeit als zweites die *Abwesenheit von Gewinnsucht*, also nicht so viel haben zu wollen. Auch Wunschträume zählen hierzu, wie plötzlich reich zu werden, indem man das große Los zieht, oder einen reichen Partner zu heiraten oder an der Börse zu gewinnen. Menschen meinen, damit das dauerhafte Glück zu finden, was aber reine Torheit ist. Sich solchen Phantasien hinzugeben, lenkt nur ab von der inneren Quelle dauerhaften Glücks.

Der dritte Aspekt dieses Gebots ist das *Nicht-horten*, das auch wieder je nach Lebenslage etwas anderes bedeuten kann. Eine gewisse finanzielle Unabhängigkeit kann durchaus hilfreich sein. Man braucht sich keine Sorgen zu machen, dadurch wird der Geist ruhig und man kann anderen helfen. Deshalb rate ich Aspiranten ab, all ihre Ersparnisse zu spenden. Eine gewisse Sicherheit beruhigt und ist gut. Gleichzeitig sollte man aber auch nicht zu viel haben. Wenn man viel hat oder bekommt, zum Beispiel durch eine Erbschaft, sollte man einen Teil davon auch anderen geben, statt immer mehr anzuhäufen oder zu überlegen, wie kriege ich noch mehr Gewinn heraus.

Jesus hat diesbezüglich eine etwas radikalere Lehre verkündet, und seinen Schülern hat er gesagt: „Wer mir nachfolgen will, der folge mir jetzt nach.“ Aber das galt auch wieder nur für seine zwölf engsten Schüler, eben die, die ein Leben der Entsagung führen wollten.

Das Prinzip der Besitzlosigkeit gibt es zwar auch im Yoga für Mönche und Nonnen, die das Gelübde der Entsagung ablegen. Für die Mehrheit der Menschen ist eine gewisse finanzielle Absicherung aber durchaus hilfreich.

Wenn man sich an das Gebot der Unbestechlichkeit hält, weiß man, was seine Aufgabe im Leben ist. Wenn man sich kaufen lässt, kann man

nicht das tun, was man für richtig hält, und irgendwann weiß man es auch nicht mehr.

Wenn man nur immer mehr haben will, dann weiß man auch nicht mehr, was seine Pflicht, seine Aufgabe, ist.

Wenn man immer mehr hortet, muss man sich um seinen Besitz kümmern, ihn pflegen, verwalten, dafür sorgen, dass er sich vermehrt, einem nicht entgeht. Auch das verhindert, dass man erkennt, was seine Pflicht ist. Wenn man immerzu mehr Geld haben will, dann tut man andere Sachen nicht, die man eigentlich tun sollte.

Umgekehrt, wenn wir alle diese drei Aspekte dieses Gebots beachten, erlangen wir das Verständnis für den Sinn der Geburt, dafür, was unsere Aufgabe ist.

Zusammengefasst sagt Patanjali, wenn man sich nicht an die fünf Gebote der Selbstbeherrschung hält, dann wird man auch nicht glücklich. Man wird dann glücklich, wenn man seine Aufgabe findet und tut. Wer dagegen hauptsächlich nach Gewinn und Geld strebt, ist meist oberflächlich und relativ unglücklich.

Die *yamas* beziehen sich auf den Umgang mit anderen. Im Umgang mit anderen wollen wir sie nicht verletzen und ihnen Liebe schenken. Dann wollen wir sie nicht anlügen, wahrhaftig sein. Wir wollen ihnen nichts wegnehmen, sondern mit ihnen teilen, was wir haben. Wir wollen sie nicht ausnutzen, im Partner nicht nur das Sexualobjekt oder nicht in jedem Menschen einen potentiellen Sexualpartner sehen, sondern im anderen das Göttliche sehen. Das ist Enthaltensamkeit. Wir wollen uns nicht von anderen bestechen lassen und kein Geld horten, Unbestechlichkeit. – Hohe Ideale, aber durchaus praktikabel.

Nun folgen als zweiter Schritt die fünf Verhaltensregeln (*niyamas*), die für unser Privatleben gedacht sind, also eine bestimmte Lebenseinstellung. Wir üben *Reinheit* und *Zufriedenheit*. Wir üben *Selbstdisziplin*. Wir üben *Selbststudium* im Sinne von Studium der heiligen Schriften und Studium unser selbst, Innenschau. Und wir üben *Hingabe an Gott*, Gottesverehrung.



Die fünf Verhaltensregeln (*niyamas*)

Kapitel 2, Vers 32

Die fünf *niyamas* bestehen aus **Reinheit, Zufriedenheit, Selbstzucht, Selbststudium und Selbsthingabe.**

Kapitel 2, Vers 40

(1.1) Durch die **Reinigung** entsteht Ekel gegenüber dem eigenen Körper und eine Abneigung gegenüber physischem Kontakt mit anderen.

Kapitel 2, Vers 41

(1.2) Durch die **Reinigung** entstehen geistige Klarheit, heiteres Gemüt, Konzentrationsfähigkeit, Kontrolle der Sinne und Eignung für die Verwirklichung des Selbst.

Kapitel 2, Vers 42

(2) Aus **Zufriedenheit** gewinnt man unübertroffenes Glück.

Tamasige Zufriedenheit wäre: „Ist ja eh alles egal.“

Rajasige Zufriedenheit ist: „Ich bin zufriedener als alle anderen“, „Ich bin besser als du, weil ich zufriedener bin“ – wenn man also daraus ein dickes Ego züchtet.

Sattvige Zufriedenheit ist, das Beste aus allem zu machen. Sattvige Zufriedenheit heißt nicht Untätigkeit, sondern die Gewissheit, dass, was auch immer kommen mag, letztlich zu unserem Besten ist und dass wir daraus lernen können. Sattvige Zufriedenheit führt dazu, dass wir zwar aktiv sind, etwas tun, aber dabei innerlich loslassen, wissen, wir können den Ausgang letztlich nicht bestimmen, aber wie auch immer es kommt, irgendwie ist es gut für uns.

Kapitel 2, Vers 43

(3) Durch **Selbstdisziplin** und **stetes Üben** werden Unreinheiten aufgelöst und Kräfte des Körpers und der Sinne herbeigeführt.

Kapitel 2, Vers 44

(4) **Selbststudium** führt zur Verbindung zum persönlichen Gott.

Wenn wir uns bewusst werden, was wir nicht sind, werden wir uns immer bewusster, was wir sind. Auch das Studium heiliger Schriften kann uns daran erinnern, wer wir wirklich sind. Anfangs mag es einfacher sein, unsere Liebe zum Göttlichen auf etwas zu richten, das außerhalb von uns ist, und sicher ist es auch leichter, sich auf eine Form als auf etwas Formloses zu konzentrieren.

Kapitel 2, Vers 45

(5) **Hingabe an Gott** führt zur Fähigkeit, Überbewusstsein (*samadhi*) zu erreichen.

Zusammengestellt aus

SUKADEV BRETZ, ÜBERSETZUNG UND KOMMENTAR,
[HTTPS://SCHRIFTEN.YOGA-VIDYA.DE](https://schriften.yoga-vidya.de)

auch als Buch erhältlich: DIE YOGAWEISHEIT DES
PATANJALI FÜR MENSCHEN VON HEUTE

SWAMI VIVEKANANDA, RAJA-YOGA,
MIT DEN YOGA-APHORISMEN DES PATANJALI

MARSHALL GOVINDAN, DIE KRIYA YOGA SUTRAS
DES PATANJALI UND DER SIDDHAS

ROY EUGENE DAVIS, KRIYA-YOGA,
PFAD DES LICHTS

