

1. Stufe "Yama" – der Umgang mit Anderen (Mensch - Tier - Pflanze)

Yama verkörpert den ethischen Verhaltenskodex den wir im Leben befolgen müssen und erinnert uns an unsere Verantwortung als soziale Wesen. Yama hat fünf Prinzipien:

a. ahimsa – Gewaltlosigkeit

Ahimsa verlangt genaue Selbstbeobachtung um negative Gedanken und Taten durch Positive und Konstruktive zu ersetzen.

b. satya – Wahrheitsliebe

Lügen, Betrügen, Unehrllichkeit und Enttäuschungen verstossen gegen das Prinzip von Satya. Dazu gehören auch die Notlügen – eine Woche lang ohne jede Notlüge zu leben, ist ein interessanter Selbstversuch.

c. asteya –Nichtstehlen

Asteya ist das Gebot des Nicht-Stehlens, das frei sein von Habgier und auch den Raubbau an Naturressourcen. Ein Yogi respektiert den Besitz der anderen ohne Wehmut, Neid oder Verlangen.

d. brahmacharya – Enthaltamskeit

Brahmacharya meint nicht eine völlige Enthaltamskeit sondern ein Sexualleben das Zufriedenheit und moralische Stärke fördert. Das Gebot empfiehlt auch den bewussten Einsatz aller Sinne – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. In unserer Zeit der anhaltenden Reizüberflutung ist das eine Aufgabe, die nur in der Meditation bewältigt werden kann.

e. aparigraha – frei sein von Begehren

Diese Regel kann auch mit „Nichthorten“ übersetzt werden. Ein Yogi übt sich in Genügsamkeit und spirituellem Streben. Er sammelt keine materiellen Reichtümer an, sondern lässt Dinge kommen und gehen wie es dem Wohl aller dient.

2. Stufe "Niyama" – die Reinheit

Will ein Mensch den Yoga-Pfad verfolgen, sind äussere und innere Reinheit unerlässlich. Auch die Fähigkeit zufrieden zu sein, muss geübt werden. Ein Yogi sucht das Glück im Inneren, nicht in äusserlichen Umständen. Unter Niyama versteht man auch kritische Selbstreflexion, das Studium der Yoga-Schriften und das Gebot der Demut und Ehrfurcht im spirituellen Streben.

a. Shauca

Shauca bedeutet im Sanskrit Sauberkeit, Reinheit, das "Geklärte" - gemeint sind ein innerer und ein äußerer Aspekt. Äußerlich ist schlicht körperliche Hygiene gemeint, innerlich geht es einerseits um die gesunde und von keinen Unreinheiten blockierte Funktion des Körpers, andererseits um die Klarheit des Geistes. Die asana (Yogahaltungen) und das pranayama (Atemübung) gelten als wesentliche Mittel zur Erlangung der inneren Reinheit. Außerdem gibt es im Yoga eine Reihe von Kriyas (Reinigungsübungen).

b. Santosha

Santosha bedeutet im Sanskrit Genügsamkeit, Bescheidenheit, Zufriedenheit. Oft ist es ja so, dass Menschen bestimmte Erwartungen haben, gewünschte Ergebnisse schon vor Augen sehen, und dann ist man enttäuscht, wenn es doch ganz anders kommt. Santosha meint, anzunehmen, was sich ergeben hat, die Dinge so zu nehmen, wie sie eben sind. Anstatt über Misserfolge zu jammern, kann man sie auch annehmen und aus ihnen lernen. Santosha meint auch, sich nicht mit anderen zu vergleichen.

c. Tapas

Tapas bedeutet im Sanskrit etwa den Körper "erhitzen": gemeint ist, den Körper gesund und fit zu halten. Disziplin und Ausdauer beim regelmäßigen Üben der Asanas und sich des "Abfalls" im Körper durch "Verbrennung" (Anfachung des inneren Feuers / Agni) zu entledigen. Dazu gehört auch Achtsamkeit gegenüber den Essgewohnheiten. Aufmerksames Üben des Körpers, Achtsamkeit beim Essen und bewusstes Atmen werden als Hilfen gegen die Ablagerung von "Schlacken" betrachtet, worunter nicht nur z.B. Giftstoffe der Nahrung zu verstehen sind, sondern auch der ganze "Psychomüll" der verdrängt wird und sich ansammelt.

d. Svadhyaya

Sva bedeutet im Sanskrit "selbst", "zu mir gehörig" - adhyaya bedeutet im Sanskrit Untersuchung, Erforschung, "an etwas nahe herangehen". Svadhyaya ist also Selbsterforschung, Reflexion - sich selbst näher kommen. Das eigene Denken und Handeln soll beobachtet und kritisch hinterfragt werden, um so insgesamt bewusster zu werden. Ein weiterer Aspekt von svadhyaya ist das "Studium der alten Texte", denn gemäß der Lehre sollte man sich nicht immer um sich selbst drehen, sondern braucht Bezugspunkte: Das kann die Bibel sein, das Yoga-Sutra, die Bhagavad-Gita, die Veden und Upanishaden oder andere Überlieferungen und Texte mit spirituellem, philosophischem oder religiösem Hintergrund.

e. Ishvarapranidhana

Ishvarapranidhana bedeutet im Sanskrit die Hinwendung zu Gott oder auch Gottvertrauen. Es genügt, zu wissen, dass man sein Bestes getan hat: Den Rest kann man dann getrost in Gottes Hände legen. Oft zweifeln Menschen, haben Ängste, fürchten sich vor der Zukunft: ishvarapranidhana bedeutet, sich von Ängsten und Zweifeln zu befreien und einfach zu wissen, dass Gott es gut mit uns meint und den richtigen Weg weiß. Wunschlosigkeit, weil Gott viel besser weiß, was wir wirklich brauchen.

3. Stufe "Asana" – die Körperübungen

„Reinige den Körper, indem du ihn im Feuer des Yoga festigst“ sagte der Yogi Gheranda Samitha. Beim Üben eines Asanas entsteht Energie – das Verweilen im Asana verteilt diese Energie – das Herausgehen aus einem Asana bewahrt sie und hindert sie zu vergehen. **Diese Disziplin befasst sich mit den Körperübungen die zur richtigen „Hinsetzung“, also zur Meditation führen.** Durch die Körperbeherrschung werden die Energien/Kräfte „HA“ Sonne/Shiva und „THA“ Mond/Shakti in harmonischen Einklang gebracht.

4. Stufe "Pranayama" – die Lenkung des Atems

Prana ist die „Lebensenergie“, die Kraft und Wille einschliesst, während ayama „strecken, ausdehnen, erweitern“ bedeutet. Somit kann man Pranayama als das Ausdehnen und Erweitern der Vitalkraft beschreiben. Die Atembewegung soll uns schrittweise immer tiefer in uns selbst führen. Pranayama ist der wirkungsvollste Prozess mit dem Energie nach innen gelenkt wird. So wird der Geist auf die nächste Stufe vorbereitet.

5. Stufe "Pratyahara" – das Zurückziehen der Sinne

Wenn sich die Gedanken von den Objekten der Begierde lösen, wird der Geist aus der Macht der Sinne entlassen, die wiederum passiv werden. Der Geist wendet sich nach innen und ist befreit von der Tyrannei der Sinne – das ist Pratyahara! Über die Asanas lernt man den Körper zu beherrschen, mit Pranayama den Atem zu kontrollieren und mit Pratyahara die Sinne zu beherrschen.

Der Sanskrit-Begriff Pratyahara wird von der Verbwurzel hr (nehmen) abgeleitet und zu hāra abgewandelt. Vorweg stehen die beiden Vorsilben ā (hin, zu, in Richtung) und prati (zurück), das durch das folgende ā zu praty wird. Pratyahara bedeutet wörtlich also das Zurücknehmen oder Zurückziehen (von irgendwas).

In den Quelltexten des Yoga finden sich unterschiedliche Interpretationen von Pratyahara. In den Yogasutras des Patanjali geht dieser zunächst auf Asana und Pranayama ein. Er erklärt, dass der Geist durch Pranayama gesammelt und ausgerichtet wird. Auf diese Sammlung des Geistes bezieht er sich, wenn er am Ende des zweiten Kapitels auf Pratyahara eingeht. Wörtlich heißt es dort: „Pratyahara ist (der Zustand), wenn die Sinne keinen Kontakt mit ihren eigenen Gegenständen haben und es so ist, als ob sie die eigene Form des Geistes annähmen.“ Bei Patanjali ist Pratyahara also keine willentliche Aktivität des Übenden, sondern das Resultat (siddhi) der Geistessammlung durch Pranayama. Diese Sichtweise wird in einigen Kommentaren ausdrücklich betont. So schreibt Vyasa: „Wenn die Bienenkönigin auffliegt, schwärmen die Bienen hinterher, wenn die Bienenkönigin sich niederlässt, lassen sich auch die Bienen nieder. Eben so werden die Sinne beherrscht, wenn der Geist beherrscht wird.“ Hariharananda Aranya wird in seinem Kommentar noch deutlicher: „In anderen Formen der Disziplin der Kontrolle der Sinne müssen Sinne von den Objekten entfernt gehalten werden oder der Geist muss gefestigt und beruhigt werden, oder irgendwelche anderen Methoden müssen angewendet werden. Aber dies ist bei Pratyahara nicht nötig; die Entschlossenheit des Geistes reicht aus. In welche Richtung auch immer der Geist willentlich gebracht wird, die Sinne folgen ihm...“ Eine ähnliche Interpretation von Pratyahara findet sich in der Gheranda Samhita aus dem 18. Jahrhundert. Dort heißt es im vierten Kapitel zu Pratyahara: „Wohin auch immer der wandernde und unstete Geist hingeht, von dort soll er zurückgenommen werden und unter die Kontrolle des Atman gebracht werden.“

Im Gegensatz dazu interpretieren die Vasistha Samhita, die Yogavajnavalkya Samhita und die Sandilya Upanishad (Upanishaden) das Pratyahara als einen aktiven Vorgang. In den beiden erstgenannten Schriften heißt es übereinstimmend: „Die Natur der Sinne ist es, zu den Sinnesobjekten zu wandern. Das kraftvolle Zurückziehen (balat aharana) von ihnen wird Pratyahara genannt.“ Hier wird also davon ausgegangen, dass der Übende etwas tun muss. Eine genaue Anleitung, was zu tun ist, wird allerdings nicht beschrieben. Auch in der Hathapradipika ist eher von einem aktiven Tun die Rede. Sie beschreibt Pratyahara als „das schrittweise Zurückziehen der Sinne, wie Augen usw., die auf ihre Objekte gerichtet sind, dies wird Pratyahara genannt.“

Eine dritte, ganz andere Interpretation findet sich bei Gorakhnath, einem der Begründer des Hatha Yoga. Bei ihm wird Pratyahara zu einer körperlichen Übung (Asana), nämlich zur Umkehrhaltung Viparita Karani Mudra. Hier kommt die Vorstellung ins Spiel, der Kopf sei eine Schale, die mit dem Lebensnektar (Amrta) gefüllt ist. Dieser tropft stetig herunter zum Nabel und wird dort vom Feuer der Sonne (Solar Plexus, Sonnengeflecht, Manipura Chakra) verzehrt. In diesem Sinne wird Pratyahara von Gorakhnath als das Zurückhalten dieses Nektars beschrieben. In der Goraksasataka heißt es: „Die Sonne zieht den Nektarfluss vom Mond zu sich. Diesen zurückzuhalten wird Pratyahara genannt.... Der Nabel ist oben und der Gaumen ist unten, die Sonne ist oben und der Mond ist unten. Diese Übung ist als Viparitarani bekannt...“

6. Stufe **“Dharana”** – die Konzentration

Der kontrollierte Geist, den man in Pratyahara erreicht hat, konzentriert deine Aufmerksamkeit auf einen Gedanken, ein Objekt oder ein Mantra in Dharana. Der Geist ist ganz nach innen gerichtet... Dharana ist die Einpunkt-Konzentration die ohne Unterbruch aufrechterhalten wird. Nur so kann völlige Leere als Voraussetzung für die siebte Stufe eintreten. Dharana

(Sanskrit, धारणा, dhāra ā, von dhri, unterstützen, tragen, halten) bedeutet Konzentration und ist im indischen Raja Yoga die 6. Stufe von Patanjalis achtgliedrigem Pfad. Der Übende richtet dabei seine Aufmerksamkeit auf einen Punkt im Körper, ein Mantra oder etwas Transzendentes wie die Leere, einen Gott oder einen seiner Aspekte. Steht am Anfang die Fokussierung auf ein bestimmtes Objekt (Subjekt-Objekt-Spaltung) im Vordergrund, so soll durch intensives Üben das reflektierende Denken zeitweise ausgeschaltet und so eine Ganzheitserfahrung möglich werden.

Im Gegensatz zur 7. Stufe, dem Dhyana (Meditation), ist Dharana mit willentlicher Anstrengung verbunden - bewusster Konzentration. **Dharana, dhyana und samadhi werden von Patanjali auch als der innere Kern des Yoga** (Vers IIIB, 7) oder als Samyama („Sammlung“) bezeichnet.

7. Stufe **“Dhyana”** – die wahre Meditation

In Dhyana erfährt man Befreiung, Erweiterung, Stille und Frieden. In dieser Disziplin wird die Fähigkeit erlangt, eine Beziehung zwischen sich und dem höheren Wissen herzustellen. Körper und Atem sind rein und der Geist klar in der Wahrnehmung.

Dhyana (Sanskrit, n., ध्यान, dhyāna, Meditation; vgl. Pali: Jhana, oft als Glühen, Brennen übersetzt) bezeichnet in der indischen Yoga-Philosophie die höheren Bewusstseinszustände der Meditation oder der Versenkung. Dhyana lässt sich als ein Erfahrungsakt der reinen Beobachtung beschreiben, bei der das menschliche Ego und seine Gedanken keine Rolle mehr spielen; der Zustand der Zeitlosigkeit und der kosmischen Verbundenheit wird erfahrbar. Der Begriff ist beispielsweise in der Bhagavad Gita und in den Yoga-Sutras des Patanjali zu finden. Dhyana ist die 7. Stufe des Raja Yoga und folgt auf Pratyahara und Dharana. Ursprünglich entstammt der Begriff dem Buddhismus (Jhana), wo er verschiedene Zustände, die durch ein Sammeln der Achtsamkeit (Pali: Sati; Sanskrit: sm ti स्मृति) erlangt werden können, bezeichnet. In dieser Hinsicht werden die acht Jhanas wie unten angeführt weit verbreitet als Stufen der Konzentration angesehen, während welcher bestimmte geistige Fähigkeiten (wie z. B. die Tätigkeit der sechs Sinne) nicht mehr vorhanden sind. Über den Buddhismus gelangte der Begriff zuerst in die indische Vedanta-Philosophie. Nach Verbreitung des Buddhismus in China wurde daraus das chinesische „Chan“, was dann später im Japanischen zu „Zen“, in Korea „Seon“ und in Vietnam „Thien“ wurde. Auf Tibetisch heißt Dhyana „bsam gtan“.

8. Stufe **“Samadhi”** – die Erleuchtung

Samadhi ist ein Zustand völliger Versunkenheit. Obwohl man in Samadhi auf der Ebene des Verstandes erklären kann, ist es nur auf der Ebene des Herzens wirklich erfahrbar. Letzlich kann Samadhi nur als Ergebnis eines disziplinierten Yoga erfahren werden. Kundalini durchströmt den Körper ohne Unterlass. Das Kronen-Chakra öffnet sich weit und das höhere Wissen erleuchtet den Suchenden. Samadhi, Zustand universeller Liebe – ist Yoga! Patanjali hat das Yoga-Wissen seiner Zeit in konzentrierten Versen zwischen 200 vor und 400 nach Christus zusammengefasst. Dabei wird Samadhi als letztes und höchstes Ziel des aus 8 Stufen bestehenden Yoga-Weges genannt. Im Yogasutra 1.17–23 und 3.3 finden sich Aussagen zu dem Begriff Samadhi