

Vertiefungsstoff (VS) - „Die acht Glieder“

Die Beziehung der acht Yoga-Glieder lässt sich mithilfe des Bildes von einem Baum darstellen: Ein Baum besteht aus Wurzeln, Stamm, Ästen und Zweigen, Blättern, Rinde, Frucht und Blüte. Yama ist die Wurzel des Baumes. Je klarer man in den ethisch-moralischen Empfehlungen verwurzelt ist, desto stabiler ist der Stamm. Niyama als Stamm bildet die Grundlage für die Äste und Zweige, für āsana. Diese wollen wir, ebenso wie ein gesunder Baum in alle Richtungen wächst, in alle Richtungen üben. Die Blätter stehen für prānāyāma, und das Ganze wird umhüllt von der Rinde des Baumes, pratyāhāra. Denn wie die Rinde den Baum schützt, so schützt mich auch das „Zurückziehen der Sinne“. Als Blüte entsteht gedankliche Harmonie und Konzentration, dhāraṇā, aus der sich die Frucht, dhyāna, die Versenkung, die Kontemplation, die Meditation entwickelt. samādhi meint den Erkenntnisgewinn, dass ich als Baum nicht alleine stehe, sondern ein Teil des Waldes, der Natur und ein Teil von allem bin.

Das Fundament stellen für mich die yamas und die niyamas dar. Sie sind Leitlinien, Verhaltensempfehlungen, ethisch-moralische Regeln im Umgang mit den anderen, mit sich selbst und mit der Natur. Sie vermitteln Gewaltlosigkeit in Wort, Tat und Gedanken, Wahrhaftigkeit und den Mut, die Wahrheit zu sprechen und zu leben. Sie lehren nicht zu stehlen und nicht zu begehren, was einem anderen gehört, sondern im Bewusstsein des Höchsten zu weilen. Man soll davon abkommen, materielle Güter zu sammeln und zu horten. Sie bedeuten also Reinigung im Sinne von Kriyā-Yoga. Man soll Genügsamkeit lernen und Dankbarkeit empfinden für das, was da ist, sich in Disziplin, Selbststudium und Hingabe üben. Diese Werte nehme ich als Basis für meine Praxis mit auf meine Matte. Sie sind Wegweiser, anhand derer wir erkennen können, ob wir uns auf dem richtigen Weg befinden.

Āsana - die physische Harmonie - Prānāyāma - der energetische Aspekt - Pratyāhāra - die emotionale Stabilität - Dhāraṇā - die gedankliche und mentale Klarheit.

Samyama - die letzten drei Glieder, Entstehung aus sich heraus - Dhāraṇā - die Konzentration - Dhyāna - die Versenkung - Samādhi - die Erkenntnis.

Die acht Stufen oder acht Glieder bedingen sich gegenseitig, führen uns von prakṛti zu puruṣa, vom Haṭha-Yoga zu Raja-Yoga. Sie bewirken eine Verschmelzung des Wahrnehmenden, des Subjekts, der Wahrnehmung, der Subjekt-Objekt-Beziehung mit dem Wahrgenommenen, dem Objekt. Sūtra I.41.

