



Durch welche Qualitäten sollte sich unsere Übungspraxis (Āsana, Prāṇāyāma, Meditation) auszeichnen? Patañjali gibt uns hier im Yoga Sūtra zu Beginn des 2. Kapitels entscheidende Hinweise:

2.1 TAPAH-SVĀDHYĀYA-ĪŚVARAPRAṆIDHĀNĀNI KRIYĀ-YOGAḤ

DISZIPLIN, SELBSTSTUDIUM UND HINGABE AN DEN HERRN BILDEN DEN YOGA DER (HEILIGEN) HANDLUNG.

Patañjali zählt hier die drei Bereiche auf, die auch in der allgemeinen spirituellen Praxis zu finden sind.

Als erstes wird **Tapas** genannt, welches wir übersetzt finden als Askese, Verzicht, Enthaltensamkeit, Disziplin, Brennen, Leidenschaft, Ernst und Entschlossenheit.

Wer sich auf den Yogaweg begibt soll also für den Weg brennen, soll Feuer und Flamme sein, voller Leidenschaft mit der Bereitschaft zu Verzicht (auf anderes).

Verzicht und Askese meint hier nicht die äußere Abkehr von der Welt, sondern einen inneren Wandlungsprozess. Damit ist die Loslösung von der inneren Gebundenheit an die Welt gemeint. Nur noch die Dinge tun, die einem wichtig sind, für die wir brennen, alles andere kann weg gelassen werden.

Wir haben es alle bereits erlebt, wie es ist, wenn wir etwas sehr gerne machen. Wenn wir voller Leidenschaft an eine Sache drangehen, fällt uns alles leicht. Wir sind mit uneingeschränktem Einsatz bei der Sache und sind auch bereit, Verzicht zu üben im Dienste der Sache.

Die zweite Qualität ist **Svādhyāya** und bedeutet übersetzt „Etwas über sein eigenes Selbst lernen“.

Dies geschieht vor allem durch große Achtsamkeit und Aufmerksamkeit im Umgang mit dem eigenen Handeln, Denken und Fühlen. Dies ist geprägt von bisher gemachten Erfahrungen und Verhaltensmustern und aller damit verbundenen Selbstannahmen.

Durch unablässiges, achtsames Beobachten lernen wir, wie unser Geist strukturiert ist und in welchen Reiz - Reaktionsmustern wir gefangen gehalten werden.

Durch diesen Erkenntnisgewinn können wir uns selbst ermächtigen, unsere Impulse zu zügeln. Indem wir eine Lücke entstehen lassen zwischen dem Reiz und der Reaktion gewinnen wir Wahlmöglichkeiten. Wir können uns so verhalten wie bisher - aber geht es vielleicht auch anders? Und wie geht es noch und wie noch und wie noch?

Als letztes sei **Īśvara praṇidhāna** genannt, die Hingabe an das Göttliche. Im Yoga suchen wir die Gottheit jedoch nicht ausserhalb von uns, sondern in uns selbst. Aufgrund unseren tiefen Schichten von Glaubenssätzen, Prägungen und Mustern ist uns die Sicht bzw. der Zugang zu diesem göttlichen Kern oft verwehrt. Folgende Fragen könnten uns auf die Spur bringen: Können wir uns einer höheren Macht anvertrauen? Gibt es für uns solch eine höhere Kraft, unerklärlich, aber doch da? Etwas, was uns beschützt, was uns hält in der Not, was es gut mit uns meint, was uns dankbar sein lässt und uns vertrauen und uns sagen lässt: So wie es ist ist es richtig und gut! Ich bin richtig so wie Ich bin!

Für mich ist Kriyā Yoga ein geeignetes Mittel, um mich immer wieder selbst zu hinterfragen, den Sinn meines Lebens zu entdecken und meine Bestimmung im Dasein zu suchen.

Beharrlich versuche ich meinen Weg zu gehen, falle hin, stehe wieder auf. Ich erlebe, wie ich mit Freude auch verzichten und mein Leben annehmen und leichter gestalten kann.

Im Vertrauen und in Dankbarkeit.

LITERATUR UND QUELLEN

- Yoga Sūtra - Der Yogaleitfaden des Patañjali - H. Maldoner - 7. Auflage 2017
- Yoga Philosophie Atlas - Eckard Wolz-Gottwald - 6. Auflage 2020
- Die kleine Yogaphilosophie - Anna Trökes - Überarbeitete Taschenbuchausgabe 2021