

Einleitung

Alle Menschen verbindet das Bedürfnis nach Lebenssinn und Gesundheit, nach Zufriedenheit und Glück. Wie kann *ich* hier (m)ein Optimum finden, in einer möglichst effizienten, authentischen und integeren Weise? Wie kann ich meine Bedürfnisse möglichst gut mit denen der Umwelt verknüpfen?

Jedes gereifte philosophische und/oder ethische System hat hierauf eigene, wenn auch oft ähnliche Antworten. Die „yogische Ethik“ in Form von Yamas (außengerichtet) und Niyamas (innengerichtet) eingebettet in den Ashtanga, den achtgliedrigen Pfad [1a, Quellenverweise siehe Seite 8], ist ein Überbau ohne Zwang. Der Ashtanga lebt, wie in der neueren Zeit beispielsweise Gandhi, Mandela, seine Heiligkeit der Dalai Lama und M. L. King wissen / wussten, aus freiwilligen Selbstverpflichtungen, Empfehlungen und Handlungsmaximen heraus. [1b] Zwei mal fünf Punkte der Yamas und Niyamas, universell immer und überall anwendbar, die hier kurz aufgezeigt seien.

Die Yamas

Satya, die Wahrhaftigkeit

... bedeutet Reden und Handeln in Wahrheit. Auf den ersten Blick eine bekannte, klare Regel, zu der wir uns alle gern bekennen.

Wer andere belügt belügt sich selbst, und ohne Wahrhaftigkeit gibt es kein Vertrauen in irgendeiner Art von Beziehung. Wo Vertrauen hingegen „gegeben und gerechtfertigt ist, können Individuen energetisch optimal interagieren, und daraus ergibt sich der Nutzen für den modernen homo oeconomicus. Auf den zweiten Blick gibt es wohl kein anderes ethisches Prinzip, dessen Einhaltung für einen selbst so schwierig – Wie ehrlich bin ich mir selbst gegenüber? Oder mache ich mir gerade mal wieder etwas vor? – und für die anderen so nicht beurteilbar ist wie die Wahrhaftigkeit. Allein begrifflich öffnen sich zahlreiche Hintertüren: wir kennen die Notlüge, den Schwindel, die List. All dies sind mutwillige Umgehungen der Wahrhaftigkeit nach dem Motto 'der Zweck heiligt die Mittel'. [1] Wir kennen zudem das Phänomen der Verdrängung, ein Selbstschutzmechanismus bei subjektiv (zu) schwer empfundener Schuld.“ [2]

„Kommunikation ist potenziell auf mehreren Ebenen missverständlich [4]. Zu den Fallstricken gehören die Interpretation im kulturellen Kontext, die Unklarheit über die Gewichtung der vier verschiedenen Nachrichten Aspekte Inhalt, Beziehung, Selbstoffenbarung, Appell, sowie semantische Unschärfen: was bedeutet es für den Sender, wenn er „mein Hotel“ sagt? Besitzt er das Hotel, ist er der Bauherr, der Architekt oder ist er dort einfach nur gern zu Gast?“ [5]

Satya kommt aus der Erkenntnis, dass Ehrlichkeit und der Wahrheit verpflichtet zu sein wichtig(st)er Grundstein gesunder Beziehungen ist. Satya bedeutet, dass wenn ich schon spreche, sollte ich mir der Wahrheit meiner Worte sicher sein. (was für manche Menschen, verstrickt in Vorstellung, Vermutung, Verhaftung und dergleichen, deutlich mehr Schweigsamkeit bedeutet:-)

Saint Germain geht noch über „nur“ Sicherheit hinaus, wenn er schreibt: „Wenn Du wahrhaft wissen willst, wer dich in deinem Leben zu lieben bereit ist, dann sei aufrichtig. Du selbst kannst nur Liebe erfahren, wenn du dich selbst zu leben bereit bist.“ [3]

Ahimsa, das Nicht-Verletzen (auch Gewaltlosigkeit, Mitgefühl)

... bezieht sich „sowohl auf das Denken, denn jeder Gedanke hat Folgen [1], als auch auf jegliches Handeln, insbesondere also auch auf das Sprechen. [2]

Gleichzeitig geht diese Definition weit über das Nicht-Verletzen und Nicht-Töten hinaus: Erstens im Hinblick auf Gewaltlosigkeit gegenüber uns selbst. Wann war ich, wie oft bin ich (in meinem inneren sprechen) unhöflich, nicht-hilfreich, destruktiv und/oder auf andere Weise gewalttätig? Realisiere ich diese Form der Gewalt bewusst, so, als ob ich zu jemand anderem spräche (und die Auswirkung dort sähe)? Ahimsa ist weiterhin vor allem auch Mitgefühl in Tun und Denken entgegen und mit allem Leben bzw. allem was fühlt, gerade auch sich selbst. Auch Kriegsverbot und Vegetarismus, sowie der ressourcenschonende Umgang mit unserer Umwelt zählen hier. Yoga ist gerade in Ahimsa das Verstehen und leben von Tugend, Liebe und Mitte.

Wie verhält es sich nun mit der Notwehr? „Wird der Mensch angegriffen, verteidige er sich, indem er die Energie des Aggressors auf diesen zurücklenkt, und nur in dem Maße, das ausreicht, diesen abzuwehren, und möglichst ohne ihm zu schaden. Im Alltag liegt die größere Herausforderung, Gewaltlosigkeit zu leben, (...) darin, gewaltfrei zu kommunizieren und sich friedlich zu verhalten. Dies bedeutet (...), aus einem Zustand von Empathie und Achtsamkeit zu ahnen, was vom anderen als Gewalt im weiteren Sinne empfunden wird, und dann auf ebendiese Worte oder ebendieses Verhalten zu verzichten.“ [2] Letzteres gilt auch sich selbst gegenüber. Gleichzeitig sind Verletzen und Töten im Yoga nicht per se verboten. Es kommt immer auf Umstände, Absicht, Dharma etc. an. [10]

Immerzu gilt die Frage: Sind meine Gedanken, Motivationen und Taten, jetzt gerade, geoffenbart und hilfreich dem Wohl-Leben und Wachsen mit und in Gott?

Asteya, das Nicht-Stehlen

Dieses Nicht-Stehlen, laut G. Feuerstein aus ethischer Sicht nichts Neues, weil es bereits in der Gewaltlosigkeit steckt. [6] Dennoch: Asteya manifestiert erstens das Recht auf Eigentum, gemeinschaftlich wie privat. Es erwächst weiterhin aus dem Verständnis, dass alle Missbilligung und Nicht-Wertschätzung aus einem Gefühl des Mangels kommt. Plus: Dass das eigene Wohlbefinden von externen Umständen und materiellen Besitztümern abhängig ist. Nicht-Stehlen bezieht sich gleichzeitig gerade auch darauf, niemanden zu belästigen/stören, und niemandem die Zeit stehlen, ebenso wie Unterschlagung, Bestechung, Veruntreuung und Lob anderer für sich einheimsen. [7]

Nicht-Stehlen bedeutet Gewährsein und (darin Wertschätzung) von Fülle; Fülle, die für mich ist. "Fest im Nicht-Stehlen verankert, kommt aller Reichtum." [8]

Wann habe ich zum letzten Mal das Vertrauen anderer in mich, die (hoffentlich) ständige Präsenz des Friedens in mir, mich in der Liebe mit anderen, meine Tatkraft, meine geistigen Qualitäten und Gottes Gnade *wirklich* wertgeschätzt?

Bramacarya, die Selbstdisziplin, Enthaltung oder Sinneszügelung

Bramacarya wird von Swami Sivananda erläutert als „Archara on conduct that leads to the realization of Brahma or one's self“. [9] (zu dt. etwa: Verhalten, das (direkt) zur Gottverwirklichung führt. In Anlehnung an Patanjali. (Ann. d. Autors)

Bramacharya ist das wohl am häufigsten missverstandene und auch gefürchtete Gebot der yogischen Disziplinen. Zumeist reicht die Spanne von völliger sexueller Enthaltbarkeit bis zu der Auslegung, dass *alles* tun und lassen Gott offenbart, geopfert und verpflichtet ist. Gleichzeitig halten alle mir bekannten ethischen System diesen Punkt auf die eine oder andere Weise in ihrem Verhaltenskodex vor.

Wie gebrauche/nutze ich meine sexuelle Energie, vernünftig, weise? Bramacharya bedeutet, diese Energie zur Rückverbindung zu nutzen, zu verfeinern, und sie als hochnährend-vitale Ressource wahrzunehmen, wertzuschätzen und zu kultivieren. "Sexuelle Energie ist spirituelle Energie" [11] (par excellence), und (gerade) "Leidenschaft führt in die Meditation". [12]

Nicht *ob* diese Energie gelebt wird, sondern *wie* sie gelebt und gelenkt wird ist hier die Frage, ebenso wie: Bringt mein (gerade sexuelles) Verhalten mich näher zu Gott?

Aparigraha, die Begierdelosigkeit, das Nicht-Anhaften oder die Unbestechlichkeit

Des (materiellen) Friedens Schlüssel liegt darin, mit immer weniger zufrieden zu sein. Statt unsere Energie einzusetzen um (vermeintlich) mehr zu erlangen kann diese auch genutzt werden um mit weniger auszukommen und den Mangel als Fülle zu erfahren. Die Idee hier ist, dass alles / die Fülle zu einem findet, wenn man derart verzichtet. Ich persönlich finde diese Erfahrung bestätigt, so wie viele andere auch. In dieses Bild passt der Grimm'sche „Hans im Glück“ genauso wie Erich Fromms „sein statt haben“. [13]

Es geht hier aber nicht um Verzicht im Sinne von Verlust oder sich (zwanghaft) selbst Nichts zugestehen, sondern in erster Linie um Effizienz. Gerade die westliche Gesellschaft und Wirtschaftsweise ist ein Beispiel von mehr und mehr, von zunehmender Produktion / Input bei (relativ) stetig abnehmenden Nutzen / Output. [14]

"Nutze die Objekte dieser Welt, aber binde dich nicht an sie." [17]

Das im doppelten Sinne gemeine Ego manipuliert die Realität fortwährend, auch, um (vermeidliche) Sicherheit und Schutz zu bekommen. Schließlich ist jeder doch der Fluss des Lebens die einzige Konstante und Patanjali erkennt, dass alle Anhaftung Sünde und Verdichtung ist. Wahrer Yoga, ebenso wahre Liebe haftet *nicht*.

Ergänzend im Kontext der Yamas beschreibt Patanjali in Vers 31 (Yoga Sutras) als „Gebrauchsanlei-tung“: jāti-deśa-kāla-samaya-anavacchinnāḥ sārva-bhaumāḥ mahā-vratam oder zu Deutsch „Ohne Unterscheidung von sozialer Schicht, Ort, Zeit und Situation in allen Bereichen diese Achtung gegenüber den Mitmenschen einzuhalten, ist eine große Tugend“. [15]

Die Niyamas

Die Niyamas, beschrieben in Vers 32, umfassen die Folgenden fünf Regeln: śauca-saṁtoṣa-tapaḥ svādhyāya-īśvara-praṇidhānāni niyamāḥ [16] oder zu Deutsch „Sauberkeit, Zufriedenheit, Selbstdisziplin, Lernen von sich selbst und Annehmen seines Schicksals, das macht die Achtung vor sich selbst aus.“ [18]

Die Niyamas zeigen den richtigen Umgang mit sich selbst auf (Niyamas 1-4) – um sich dann an Gott zu geben (Niyama 5).

Shauca, die Reinheit

... des Körpers und des Geistes. Die Reinheit des Körpers fördert seine Gesundheit, und bietet damit die beste Voraussetzung, dass er uns eher Freude denn Last ist. Die Reinheit des Geistes bedeutet, verantwortungsvoll und aktiv zu entscheiden, mit welchen Inhalten und in welcher Form wir unsere Zeit, und schlussendlich unser Leben verbringen. [17]

Saucha, wörtlich "dieses und nichts anderes" oder vereinfacht "Reinheit" oder "Sauberkeit" erstreckt sich auf ebendies im eigenen Körper, Geist sowie der Umwelt; um uns/sich besser, klarer und effizienter, Selbstbewusster wahrzunehmen.

Reinheit der Gedanken – wildert etwas in meinem Geist, oder bin ich hier (meinem) Selbst-bewusst? plus Reinheit des Körpers in Form strahlender Augen, Idealgewicht etc. plus Reinheit der Umwelt – wie innen so außen. Aus einem sauberen Glas trinkt man (ich) lieber, und auch das Wasser fühlt sich wohler und tut besser. [20]

Santhosha, die Zufriedenheit

... bedeutet „zu sehen, was ist, anzunehmen, was ist, und zufrieden zu sein mit dem, was ist. Ein Schlüssel um Zufriedenheit zu erlangen, ist Gleichmut. Gleichmut zu bewahren in Situationen von (scheinbarem) Erfolg oder Misserfolg, von Freud oder Leid, gelingt uns umso besser, je mehr wir aus dem Zeugenstand beobachten, und je weniger wir werten und uns identifizieren. In einer Haltung des Gleichmuts erkennen wir vielleicht die Niederlage, die dem Erfolg innewohnt, und den Sieg, der im Misserfolg enthalten ist. Gleichmut ebnet den Weg zur Aufhebung der Dualität. Nur wenn wir annehmen, was ist, flieht der Geist nicht in die Vergangenheit, die nicht ist, oder eine Zukunft, die nicht ist.“ [21]

Oft übersetzt als Zufriedenheit, bedeutet Santhosha zu-Frieden-sein in der eigenen unmittelbaren Erfahrung.

Santhosha bedeutet nicht notwendigerweise glücklich sein, sondern vielmehr in Frieden sein mit der evolutinären Stufe der eigenen Entwicklung, jetzt gerade, welche auch immer das ist. Nicht gut, nicht böse. Nicht besser, nicht schlechter. Kein erhöhen, kein erniedrigen. Die (eigenen) Grenzen kennen. Gleichzeitig: Kein träges Aussitzen von etwas, und keine faulen Kompromisse um der (vermeidlichen) Zufriedenheit halber, und auch kein in-Frage-stellen, sondern ein so gut leben wie man kann, wie ich kann.

Zufriedenheit bedeutet das Ende des Ego im Sinne des Endes des (inneren) Kampfes. Leben ist Zufriedenheit; ist Fluss, kein Kampf. Zufriedenheit ist (nicht nur, aber gerade auch) Fluss. Nicht-Frieden oder "Kampf blockiert die wahre Empfänglichkeit der Seele, und (...) das wahre Leben." [22] [Anmerkung s. 23]

Tapas, das innere Feuer, die Begeisterung oder der brennende Enthusiasmus (für Gott)

... und der unbedingte Wille sich spirituell zu entwickeln. Auch: die Bereitschaft zur inneren Disziplin, und von daher oft mit Askese oder Entsagung übersetzt. "Es geht hier aber nicht notwendigerweise um ein äußeres Entsagen, sondern um eine innere Loslösung." [24]

Gleichzeitig ist Tapas ein Weg der Energielenkung: Scharf wie ein Laserstrahl, ohne Verschwendung an Trivialitäten, hin zu einem erfüllten Leben. Es bedeutet das disziplinieren "jeglicher Form potenzieller Realitätsflucht". [26]

Im gesamt-ethischen Kontext unterscheidet die Bhagavat Gita [10] dabei „drei Formen der Askese und Selbstenbeherrschung: Erstens die Direktheit, Arglosigkeit, körperliche Sauberkeit und sexuelle Reinheit sind die Strengen des Körpers. Zweitens die Strenge der Rede, wenn gesprochen wird, ohne je bei jemand anderem Schmerzen dadurch zu verursachen, durch Wahrhaftigkeit und wenn stets mit gutem und dienlichem Wort gesprochen wird; Unterstützt durch regelmäßiges Studium der (vedischen) Schriften. Zeigt jemand Gelassenheit, Verständnis, übt er die Andacht gegenüber dem Atman und die Zurücknahme des Verstandes von den Sinnesobjekten und zeigt er Rechtschaffenheit seiner Motive, so zeigt er drittens Strenge des Geistes." [25]

"Ein verhungerner Mensch ist nicht an Nahrung "interessiert", noch ist ein Ertrinkender an Luft "interessiert". Für jemanden, der sich nach Befreiung sehnt, ist Selbsterkenntnis kein Interesse. Sie ist unerlässlich." [19]

Svadyaya, das Selbststudium (wörtlich „eigenes Hineingehen“)

... oder die Versenkung der eigenen Person in Sinn und Geheimnis der (heiligen) Schriften im Sinne von „ich selbst studiere“. Es gibt aber auch die Auffassung von „ich studiere mich selbst“ – etwas weiter (oder enger, je nach Sichtweise). Beide Interpretationen führen interessanterweise zum Ziel, denn sowohl in den Schriften als auch in uns selbst manifestiert sich das Göttliche, das es zu erkennen es gilt. [28]

Unter Svadyaya fällt alles, was die selbstreflektive Kraft unseres Bewusstseins hebt. Wo stehe ich, was sind meine Interessen, Motivationen, Stärken und Schwächen, was ist mir zuträglich, wer bin ich?

Svadyaya ist hier das Ergründen; und es bedeutet, Fragen wie diese so tief und klar als möglich immer wieder (neu) zu beantworten.

Ishvara-Pranidhana, die Verehrung des Göttlichen

Ishvara-Pranidhana bedeutet, Manipulation und Kontrolle abzugeben. [Anmerkung s. 29] Es ist die Verehrung des Göttlichen und in diesem Kontext auch: Vertrauen, Hingabe an den/einen Gott, auch: einen Guru, ein System.

Hat das Leben eine Bedeutung, einen Sinn? Oder geben wir es ihm? Und ist es dann "der" (kleine, veränderliche), "Der" (große, integral-konstante) oder "ein" Sinn?

Ishvara-Pranidhana bedeutet Gott und auch dem eigenen Schicksal zu vertrauen und so zu folgen -- gerade auch dann, wenn es dunkel wird um einen und/oder man das Große Bild nicht zu sehen vermag. Statt das Geheimnis des Lebens (gar intellektuell) ergründen zu wollen: Ishvara-Pranidhana führt uns in die Verkörperung des Geheimnisses bzw. das Bewusstsein davon – um dort Bedeutung zu erfahren.

Zum Abschluss

In nur wenigen Sätzen gelingt es (dieser Ethik des Yoga), eine „schlüssige, tragfähige und umfassende Basis zu errichten, die das Zusammenleben der Wesen zum Wohle aller regelt, die Entwicklung der Wesen fördert und dem Individuum Klarheit zum gebotenen Tun gibt. Diese Konstruktion wirkt minimalistisch und in dieser Leichtigkeit ästhetisch. Der Adept erhält weitgehende Autonomie in seiner Entwicklung und damit auch die einhergehende Verantwortung für seine Entwicklung. Wir können nicht von uns und schon gar nicht von anderen erwarten, dass wir makellos in unserer Praxis sind. Wir können jedoch von uns selbst erwarten, dass wir immer unser Bestes geben.“ [30]

Die Yamas und Niyamas prägen Zeitalter des "geistigen Kontinents" (Asien). In der neueren Zeit beispielsweise sind sie reif und genug um mit dem Edlen Achtfachen Pfad zentrale Darlegung für Milliarden Buddhisten inkl. aller bisherigen Dalai Lamas, Rinpoches usw. zu sein, insbesondere in Form rechter Gesinnung, Rede und Achtsamkeit sowie rechtem Handeln und Streben. [31] [32]

In diesem Text war oft von Praxis / praktischem Tun die Rede. Gleichzeitig wissen nicht nur Buddhisten: Das schließt immer auch Denken und Gesinnung / Motivation mit ein! Bewusst oder unbewusst. Buddhas Weg / Achtfacher Pfad – nie gehört? Wer mag und dieses Juwel entdecken möchte und an dieser Stelle noch nicht genug von Ethik hat, kann hier [Anmerkung s. 33] und hier [34] weiterlesen.

Zum weiterlesen - Buchempfehlungen

- ▶ Patanjali: Yoga Sutras
(hier gibt es zahlreiche Ausgaben, auch online; In der Übersetzung oft mit Kommentar)
- ▶ Patanjali (Autor), B. Bäumer (Übersetzer, Hrsg.): *Die Wurzeln des Yoga*
(Der für mich Beste Übertrag und Kommentar der Yoga Sutras im Deutschen)
- ▶ Patanjali (Autor), R. Sriram (Übersetzer): *Das Yogasutra: Von der Erkenntnis zur Befreiung.*
(Der für mich zweitbeste und von der Optik ansprechendste Kommentar der Sutras)
- ▶ Alexander Kolbs: *Die zehn Lebensempfehlungen des Yoga*
(Die Sutras in Leichtleselektüre, mit zahlreichen Alltagsbeispielen. Nicht so dicht am Originaltext)

Anmerkungen: Alle in diesem Text in Klammern gesetzte Worte (wie z.B. diese hier), insbesondere in Zitaten, wurden eingesetzt durch silentflow / Joerg Wingen. Bei eventuell möglichen Zitat-, Übersetzungs- und / oder sonstigen Fehlern bitte ich um Nachsicht und Nachricht an mich. Danke!

Inhalt – Yogische Ethik: Die Yamas und Niyamas

Seite 1	Satya, die Wahrhaftigkeit
Seite 2	Ahimsā, das nicht-verletzen (auch Gewaltlosigkeit, Mitgefühl)
Seite 2	Asteya, das Nicht-Stehlen
Seite 3	Brahmacarya, die Selbstdisziplin, Enthaltung oder Sinneszügelung
Seite 3	Aparigraha, die Begierdelosigkeit, das Nicht-Anhaften oder die Unbestechlichkeit
Seite 4	Shauca, die Reinheit
Seite 4	Santhosha, die Zufriedenheit
Seite 5	Tapas, das innere Feuer, die Begeisterung oder der brennende Enthusiasmus (für Gott)
Seite 5	Svadyaya, das Selbststudium (wörtlich „eigenes Hineingehen“)
Seite 5	Ishvara-Pranidhana, die Verehrung des Göttlichen oder das Annehmen des eigenen Schicksals
Seite 6	Zum Abschluss
Seite 6	Zum weiterlesen - Literaturempfehlungen
Seite 6	Anmerkung
Seite 7	Inhalt
Seite 7 f.	Fußnoten / Quellen

Fußnoten / Quellen

[1a] Ashtanga, der achtgliedrige Pfad des Raja Yoga. Yamas und Niyamas bilden die Basis für den Weg zur Verwirklichung, d.h. die Schritte Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana und Dhyana. (Schritte 3 bis 7). Siehe auch: T.K.V. Desikachar: *Yoga Tradition und Erfahrung*, Vianova Verlag und "Yogawege" (pdf) unter Raja Yoga (S. 2) online auf <http://silentflow.eu/hathayoga.html>

[1b] In Anlehnung an A. Kobs: *Die zehn Lebensempfehlungen des Yoga*, Einleitung, S. 9. Windpferd Verlag, 2012

[1] Sutra / Vers 34 befasst sich explizit mit der Beachtung der Gewaltlosigkeit im Denken

[2] A. Kroll: *Was sind Yamas und Niyamas?* vom 29.10.12, online auf <http://anjakroll.ch/Wordpress/2012/10/was-sind-yamas-und-niyamas-welche-bedeutung-haben-sie-in-meinem-leben-2>, abgerufen am 31.07.15.

[3] Saint Germain: *Die Schlüssel fürs Tor zum Goldenen Zeitalter*. 2007 Falk, Seeon, S. 169

[4] Vgl. Friedemann Schulz von Thun: *Miteinander reden*. Band 1-3; Rowohlt, Reinbek, 1981

[5] s. [2]

[6] Georg Feuerstein: *Die Yoga Tradition*. Yoga Verlags GmbH, S. Unbekannt, Wiggensbach, 2008

[7] Vgl. A. Kobs, in: *Die zehn Lebensempfehlungen des Yoga*, Asteya, S. 82. Windpferd Verlag, 2012

[8] Patanjali: *Yoga Sutras*, Kapitel 3, Vers 37. Übersetzt von A. Kobs, in: *Die zehn Lebensempfehlungen des Yoga*, Einleitung, S. 9. Windpferd Verlag, 2012

[9] Swami Sivananda: *Brahmacharya*. Veröffentlicht von The Divine Life Society, vom 17.04.04, online auf www.dlshq.org/teachings/brahmacharya.htm, abgerufen am 31.07.15

[10] Vgl. die Bhagavad Gita, der „Gesang Gottes“ und die „Urschrift“ von Karma und Bhakti Yoga, verkündet von Krishna, dem Avatar. Empfohlene Übersetzungen/Kommentare bspw. von Swami Sivananda, Sri Aurobindo oder auch David Frawley.

[11] Osho

[12] Daniel Odier

[13] Vgl. Erich Fromm: *Haben oder Sein*. dtv, München, 1979

[14] Im Wirtschaftssprech nennt man dieses Phänomen den abnehmenden Grenznutzen. Vergleich auch: Einstein, der erkannte, dass Masse mit zunehmender Geschwindigkeit mehr und mehr Energie braucht bzw. Widerstand erfährt. ($E=mc^2$)

[15] Internationale Infoseite für Ashtanga Yoga, Ronald Steiner und Team; www.ashtanga.info, zitiert nach A. Kroll: *Was sind Yamas und Niyamas?* vom 29.10.12, online auf <http://anjakroll.ch/Wordpress/2012/10/was-sind-yamas-und-niyamas-welche-bedeutung-haben-sie-in-meinem-leben-2>, abgerufen am 31.07.15

[16] Centre for Yoga Studies; Paul Harvey; www.yogastudies.org

[17] Swami Rama

[18] s. [15]

[19] Mooji (Autor), D. Herbst (Übersetzer): *Der Atem des Absoluten*. (Originaltitel: Breath of the Absolute) Noumenon-Verlag, 2012, S. 32

[20] vgl. Masuro Emoto: *Die Botschaft des Wassers*, 2002, KOHA-Verlag

[21] s. [2]

[22] Saint Germain: *Die Schlüssel fürs Tor zum Goldenen Zeitalter*, 2007 Falk, Seeon, S. 173

[23] Hier wäre / ist ggf., entgegen einem ersten Eindruck, durchaus Raum für Wut und Zorn

[24] Marcel Theo Turnau: *Patanjali Yoga Sutra. 2.1-2 Kriya Yoga – Orientierung auf dem Weg*. Stuttgart 2015, online unter <http://vedanta-yoga.de/yoga-sutras-kriya-klesha>, abgerufen am 05.08.15

[25] Swami Prabhavananda; Isherwood, Christopher; Einführung von Aldous Huxley: *The Song of God – Bhagavad Gita*. Mentor/Signet, Chicago 1972, S. 118 (The Vedanta Society of Southern California), abgerufen am 05.08.15 über [wikipedia.de: Tapas](http://wikipedia.de:Tapas). Wikimedia Foundation Inc., San Francisco, 2015

[26] nach Pema Chödrön, Abt des Gampo Klosters in Cape Breton/Kanada

[27] leer

[28] alle in diesem Absatz genannten Quellen zitiert nach A. Kroll: *Was sind Yamas und Niyamas?* vom 29.10.12, online auf <http://anjakroll.ch/Wordpress/2012/10/was-sind-yamas-und-niyamas-welche-bedeutung-haben-sie-in-meinem-leben-2>, abgerufen am 31.07.15.

[29] Surrender, ein englisches Wort das im Deutschen keine Eindeutige Übersetzung hat, passt hier. Es bedeutet soviel wie Hingabe, Überantwortung oder Preis-/Übergabe des ich

[30] s. [2]

[31] wikipedia.de: *Edler Achtfacher Pfad*. Wikimedia Foundation Inc., San Francisco, 2015. Online auf de.wikipedia.org/wiki/Edler_Achtfacher_Pfad, abgerufen am 05.08.15

[32] online auf: http://www.zendo-wuppertal.de/?page_id=56

[33] Dieser Pfad kennt die drei Daseinsmerkmale: *Nicht-Selbst, Leidhaftigkeit und Unbeständigkeit*. Gerade bei Ahimsa (rechte Gesinnung, rechtes Handeln, rechter Lebenswandel, rechtes Streben), Aparigraha (rechte Gesinnung, rechtes Streben), Bramacarya (rechte Gesinnung, rechtes Handeln), Asteya (rechtes Handeln) und Satya (rechte Rede) bestehen große Schnittmengen.

[34] s. [31]