

Eine Tugend von Gurumayi Chidvilasananda für den 24. Juni 2020

संयम-नियम

Ein Kommentar von Mark McLaughlin und Ami Bansal

Die wunderschöne Tugend, die Gurumayi dem Siddha Yoga *sangham* anlässlich ihres Geburtstags – am 24. Juni 2020 – gegeben hat, ist संयम-नियम (*saṁyama-niyama*).

Dieser Sanskrit-Begriff hat eine tiefe und vielschichtige Bedeutung, und mit seinen vielen Facetten entzieht er sich einer direkten Übersetzung. Doch indem wir die Grundlagen untersuchen, auf denen dieser Begriff aufgebaut ist, können wir die darin enthaltenen Lehren schrittweise erschließen und erforschen.

Diese beiden Wörter, *saṁyama* und *niyama*, werden von den Weisen und Heiligen Indiens häufig zitiert. Sie stammen beide von der Sanskrit-Wurzel *yam* ab, die „halten, unterstützen, zurückhalten, zügeln“ bedeutet.

Die Wurzel *yam* bildet das Wort *yama*, was wörtlich „Zügel“ oder „Zaum“ bedeutet und auf Selbstbeherrschung und Geduld verweist. *Yama* ist auch der Name des Herrn des *dharma*, der das Prinzip darstellt, das das Gleichgewicht und die Ordnung des Universums aufrechterhält. Alles in der Natur – der Auf- und Untergang der Sonne, der Kreislauf der Jahreszeiten – erfüllt seine Pflicht. Es folgt seinem eigenen innewohnenden Dharma und bleibt so seinem immanenten Wesen treu. Dadurch wird das Gleichgewicht auf dem Planeten sichergestellt.

Grob gesagt geht es bei *saṁyama-niyama* darum, spirituelle Disziplin zu befolgen; und wenn man diese Disziplin befolgt, folgt man dem Weg des *dharma*.

Wir wollen nun jedes dieser Wörter – *saṁyama* und *niyama* – eingehender betrachten. *Samyama* bedeutet „Selbstbeherrschung“. Es geht darum, die Sinne und den Geist im Zaum zu halten, sie zu bändigen oder ihre Energie nach innen zu lenken, so dass man auf das innere Selbst konzentriert bleiben kann. Du kannst das zum Beispiel durch Meditation oder durch spirituelle Übungen tun.

Der Weise Patanjali sagt in seinem verehrten Text, dem *Yoga Sutra*:

तज्जयात् प्रज्ञालोकः

tajjayāt prajñālokaḥ

Wenn man *saṁyama* meistert,
entsteht das Licht von Wissen und Einsicht.ⁱ

Regelmäßiges Üben von *saṁyama* verbindet dich mit deiner eigenen inneren Wissen und deiner Intuition. Du siehst dein Leben mit klarerem, schärferem Blick. Du entwickelst *viveka*, Unterscheidungsvermögen, wodurch du in jedem Moment vernünftige Entscheidungen treffen kannst – Entscheidungen, die auf deinem angeborenen Wissen beruhen und dieses spiegeln. Wenn du auf das Innere zentriert bleibst, kann dein inneres Auge des Wissens deine Gedanken, deine Worte und deine Bewegungen und Interaktionen in der Welt lenken.

Gurumayi sagt:

Wenn [Disziplin] vorhanden ist, denkt der Geist, was er denken sollte, urteilt der Intellekt, wenn er urteilen sollte, bewegen sich die Hände, wenn sie sich bewegen müssen, und die Beine gehen dorthin, wohin sie gehen müssen. Wenn Disziplin vorhanden ist, funktioniert die Energie der Sinne so, wie sie sollte. Ein Mensch in diesem Zustand erfährt großen Frieden.ⁱⁱ

Es ist beruhigend, zu erfahren, dass das Befolgen von Disziplin unser Leben in Frieden einhüllt. Wenn Geist und Sinne fokussiert und gezügelt sind, richten sie sich auf ganz natürliche Weise auf das Höchste Selbst aus. Und in der Gegenwart des Selbst zu sein beruhigt wiederum den Geist und wirkt wie Balsam auf die aufgeregten und überaktiven Sinne.

Das zweite Wort, das zu dieser Tugend gehört, *niyama*, ist handlungsorientiert. Es bezieht sich auf die von uns zur Aufrechterhaltung von *saṁyama* durchgeführten, konkreten Handlungen und die von uns umgesetzten spirituellen Lehren. *Niyama* unterstützt *saṁyama* dabei, die Zügel des Geistes zu halten, die Sinne zu zähmen und im eigenen Wesen meditative Versenkung herbeizuführen.

Ein Charakteristikum des Begriffs *niyama* besteht darin, dass er Beharrlichkeit, Beständigkeit und Hingabe vermittelt. Das Wort *niyama* verweist also sowohl auf die von uns ausgeführten Handlungen als auch auf die Selbstverpflichtung, diese Disziplin mit Regelmäßigkeit zu befolgen.

Der Weise Patañjali führt in seinem *Yoga Sūtra* fünf zentrale *niyamas* an. Der erste ist *śauca*, Reinlichkeit; das ist das, was wir tun, wenn wir uns um Reinheit und Ordnung in unserem inneren und äußeren Leben bemühen. Der zweite ist *santoṣa*, Zufriedenheit, was in diesem Kontext unsere Fähigkeit bezeichnet, in der *sadhana* zu lernen und zu wachsen und gleichzeitig ruhig und fröhlich zu sein. *Tapas* ist der dritte *niyama*, und er beschreibt sowohl die spirituellen Herausforderungen, denen wir uns in der *sadhana* unterziehen, als auch die „Hitze“, die Energie, die diese Herausforderungen erzeugen, was unsere *sadhana* weiter vorantreibt. Der vierte *niyama* ist *svādhyāya*, das Studium des Selbst aus dem Blickwinkel der Lehren des Gurus und der Schriften. Schließlich ist da noch der fünfte *niyama*, *īśvara-praṇidhāna*: die beständige Hingabe unserer Gedanken, Worte und Handlungen an Gott.

Samyama ist also die innere Haltung der Selbstbeherrschung, und *niyama* ist das, was dieser Selbstbeherrschung durch konkrete äußere Handlungen Gestalt gibt. Anfangs ist für *saṁyama-niyama* Bemühen – sogar etwas harte Arbeit – nötig, aber sobald wir einen Rhythmus etabliert haben, wird dieses Bemühen mühelos. Je mehr wir uns in

der Tugend *saṁyama-niyama* verankern, desto mehr befinden wir uns im Einklang mit der Essenz des Lebens selbst. Wir erlangen eine Gewandtheit, die uns hilft, mit den Fluktuationen der inneren und äußeren Welt mit Geschick, Gleichmut und Freude umzugehen. Wir besitzen die Fähigkeit, selbst in den stürmischsten Zeiten mit Weisheit und Unterscheidungsvermögen zu handeln. Tatsächlich werden zu *Freunden* der Zeit, und wir sind besser in der Lage, in jedem Augenblick unser Bestes zu geben – und so diesen Augenblick zu einer Gabe an Gott zu machen. Wir sind unerschütterlich, handlungsfähig und initiativ, wenn diszipliniertes Handeln nötig ist, um unserem eigenen Wohl und dem Wohl der Mitmenschen und Lebewesen und dem Wohl des Planeten zu dienen.

Affirmation für *Saṁyama-niyama*

Ich lebe gemäß *saṁyama-niyama*



© 2020 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

ⁱ Yoga Sūtra 3.5; deutsche Übersetzung © 2020 SYDA Foundation.

ⁱⁱ Gurumayi Chidvilasananda, *Kindle My Heart*, 2nd ed. (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1996), S. 70