

**SAUCA – be-REIN-igen**  
**Alltagstaugliche Impulse für Ganzheitliches GroßReinemachen**  
**DIENT ES DEM LEBEN?**

**e-mail – zugespamt. Kleiderschrank – vollgestopft. Keller – alles Mögliche. Face-book – viele „Freunde“. Garten – überwuchert von BeiKräutern. Körper – mal wieder Verstopfung. Verstand – Gedanken Karussell. Herz – wo ist meine LebensFreude?**

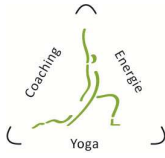
**Kennen wir alle. Mal mehr, mal weniger. Heute darum ein Geschenk des Yoga – Reinigung für Reinheit. Ausmisten für FreiRaum. Loslassen für Leere. Ausrichtung für Klarheit.**

Bevor ich mit dem Schreiben hier beginne, schaffe ich Ordnung. Auf dem Schreibtisch, im Raum, IN mir. Nehme das Thema mit hinein in mein Leben, in die YogaPraxis, in die Arbeit im Garten, den Waldgang, in all mein Tun und Sein. Spüre gleichsam, wie aus diesem ersten Impuls etwas entsteht: Bilder, Impulse, Worte, Fragen, ganze Texte. Nachdem ich RAUM geschaffen und gegeben habe sitze ich heute an der Tastatur. Schreibe über REINHEIT in all meinem, unserem Handeln und Sein. Und spüre- ich werde geschrieben. Gerne.

Suche den Alltagsbezug darin. Viele Kommentare gibt es zum YogaSutra. Wichtige und wesentliche. MEIN persönlicher Kommentar beschäftigt sich mit der Alltagstauglichkeit, bzw. mit der Inspiration des Yoga inmitten meines Lebens.

**SAUCA** – mittendrin und genau SO auch zu lesen – verbunden, verwoben mit verschiedensten YogaAspekten. Als ERSTER Punkt der Niyamas finden wir hier die DO’S in unserem Leben – Impulse für den Umgang mit mir Selbst, meinen alltäglichen Energien, achtsam sein mit mir Selbst.

<b>SAUCA</b>	Reinheit, Reinigung, Reinigungsritual; Der Weg wie der Zustand, die Folge daraus; das eine gehört zum anderen; Reinheit im außen und innen, des Körpers und des Geistes
<b>KRIYA</b>	HAND-lung; tu was dafür; Ritual; die heilsame Handlung
<b>Synonyme:</b>	Reinigung: Läuterung, Großreinemachen, Transformation, vergeben, aufbrechen, ins fließen, klären, ordnen, strukturieren, ändern, Reinheit: das Geklärte, Licht, Göttlich, klar, hell, weiß, heil, heilig, Jetzt, Sein, Klarheit, Ordnung, Struktur, wahr, echt, authentisch, FREI *** ** *** Verdichten –be-REIN-igen – klären – ordnen – im außen wie im innen – Diamant – rein - klar – echt – im Körper – in der Haltung – in der Mimik – in der Gestik – in den Gedanken – in den Gefühlen - in den Worten – in den Taten – echt – klar – rein - in allem SEIN
<b>Farbe:</b>	weiß, und weiß, und weißer oder transparent, durchsichtig, klar
<b>Kultur:</b>	Christentum: weiße Kleider in Taufe, Erstkommunion, Hochzeit, Sterbebett

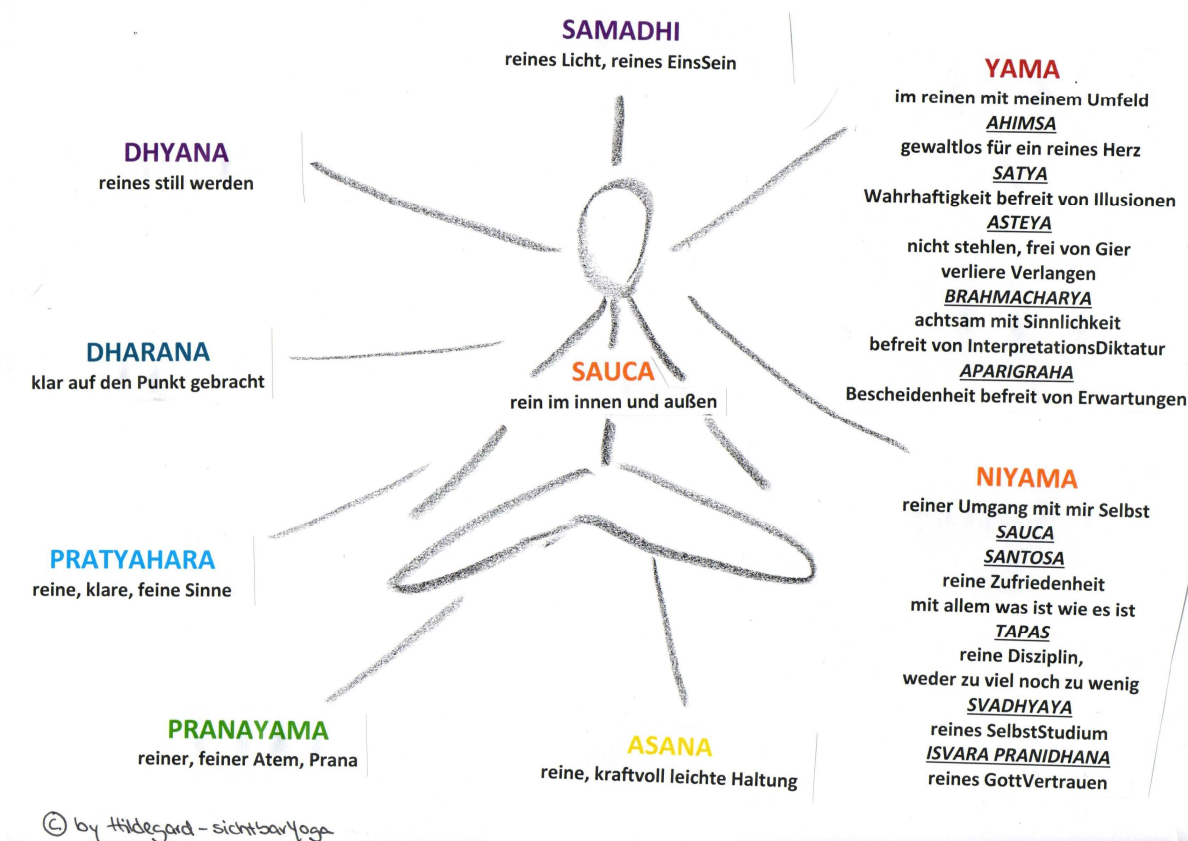


	---reine Kleider; auch andere Religionsgemeinschaften , Kulturen setzen Zeichen mit weißer Kleidung – für Reinheit
<b>Sprichwörtlich</b>	Du bist nicht ganz sauber Dreck am Stecken Reinwaschen Hände in Unschuld waschen Er hat eine weiße Weste

Auch wenn unreine Hände dich berührten, so bleibt dein Herz rein.  
Der Schmutz des Körpers kann einer reinen Seele nichts anhaben.

*Khalil Gibran, Wenn die Liebe dir winkt, folge ihr*

### Foto – Mindmap Saucha YogaSutra



### Übersetzungen – Kommentare:

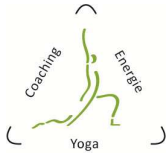
#### Gedanken von R.Sriram:

YS 2.40: Am Leib, in den Gedanken und in der Sprache nie unrein zu werden, lehrt großen Abstand.

YS 2.32: Niyama...die Regeln des Alltagsverhaltens

YS 2.28: Der Übungsweg des Yoga reinigt den Geist und schenkt Unterscheidungsfähigkeit zwischen Schein und Wirklichkeit.

#### Noch eine Übersetzung – Ron Steiner:



YS 2.28: Durch die Übung dieser Glieder des Yoga werden die Unreinheiten überwunden, Weisheit und fortwährende Unterscheidungskraft erstrahlt.

YS 2.40: Reinheit (Sauca) führt zur Abwendung von der Körperlichkeit und Unberührbarkeit von Äußerlichkeiten.

**Nischala Joy Devi:**

II.40 Durch Einfachheit und ständige Verfeinerung (Sauca) werden die Körper, die Gedanken und die Gefühle zu klaren Widerspiegelungen des Selbst im Inneren.

II.41 Sauca offenbart unsere freudige Natur, und der Drang, das Selbst zu erkennen, blüht auf.

Sauca darf, wie alles im Leben, in seinem großen Zusammenhang gelesen werden. Eingebettet im **YogaSutra** „am Anfang – Attha = Jetzt ----- am Ende – Samadhi=EinsSein“ finden wir dazwischen Wege, Möglichkeiten, Lebensimpulse aus den Erfahrungen des YogaWegs **WIE dieser Weg** gestaltbar wird. Klar und präzise ist dieser Leitfaden, bringt es auf den Punkt. In der Mitte dessen steht die Meditation. Als Synonym für Zeiten der Stille, für Momente des Zur-RUHE-kommens. Alles rundum dient dazu. Zum Befreiungsweg gehört Reinigung. Manches gilt es zu be-REIN-igen. Auf allen Ebenen: in unseren Lebensräumen, im Körper mit seinen vielschichtigen Bereichen, in Gefühlen, Gedanken, Worten, hinein in den feinstofflichen Bereich, in karmische und systemische Ebenen. Sauca als Bestandteil der Niyamas befindet sich zwischen den theoretischen Grundlagen (wie wirkt Yoga, warum, wie gehe ich mit Hindernissen um, wo finde ich den wahren Meister) und der Hohen Schule der Yoga Philosophie im IV. Buch. Die Mitte ist die philosophische Übungspraxis, alltagstauglich gibt sie Impulse WIE dies umzusetzen ist inmitten den Prozessen des Lebens. So kann eine Frage auf unserem LebensYogaWeg rasch weiterhelfen, rasch klären:

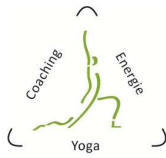
**DIENT ES DEM LEBEN?**

Bringt es mich weiter? Hilft es mir in meine Kraft zu kommen? Kann ich damit leichter, froher leben? BIN ich mehr ich SELBST? Wahrhaft, echt, authentisch? Nutzt es uns allen oder nur mir? Schade ich jemandem – schade ich dem Leben?

**DIENT ES DEM LEBEN?**

Der Start ist dort, was am fassbarsten ist: mein Körper. Reinheit und Reinigung im alltäglichen. Für Sauberkeit. Und die Werbung verspricht gleich mal die „PorenTiefeDesinfektionsReinheit“. Der Wunsch SO tief zu reinigen, bis an die Wurzeln hin, an die Ursache. Mein Körper, mein ganzheitliches System, mit all seinen Rhythmen nimmt auf, verstoffwechselt, gibt ab. Nicht alles was ich aufnehme, tut mir wohl, vertrage ich, verwerte ich. Manches liegt mir schwer im Magen, reizt mich. Inmitten des alltäglichen VIEL gilt es das erst mal festzustellen – WIE IST ES? Denn ganz pragmatisch beginnt die Reinigung schon VORHER mit der Antwort auf: WAS nehme ich da zu mir, in mich auf? WAS nährt mich wirklich? WAS brauche ich, was tut mir gut, was gibt mir Kraft? Auch im erkennen- ich bleibe erstmal MENSCH, menschlich, und damit IMMER in Reinigungsprozessen.

**DIENT ES DEM LEBEN?**



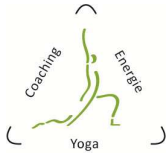
Oftmals parallel die klärende Reinigung im Außen – Umfeld, Wohnung, Keller, Garten, Fenster, Schreibtischschubladen... Hier beginne ich mit aufräumen, ordnen, reinigen, lösen, lassen. Ja, aufräumen kann anstrengend sein und auch mal wehtun. Doch die Erfahrung WIE es mir danach geht motiviert mich dran zu bleiben. Mich darin zu üben. Rein zu werden, rein zu sein am Körper, in den Gedanken, in der Sprache. Dies Bemühen, **KRIYA** – bewusstes TUN, dafür mein Bestes zu geben und darin auch wohlwissend, ich kann nicht alles tun (isvaraha pranidhana) klärt mich, erleichtert (ich muss nicht immer alles müssen), schafft Raum, löst mich vom Dauerurteilen, entfaltet Optimismus, unterstützt mich im positiven Denken und macht mich fähig zur Innenschau, zur Selbsterkenntnis. Fühle mich FREI und Leicht. Erkennen WER, WAS ich schlussendlich bin. Rein. Klar. Lichtvolle Seele. Ich habe keine Seele – meine Seele hat mich, diesen Körper. Vom LebensLernling zur LebensMeisterin – die weiter übt ☺!

<b>KÖRPER</b>	Körper als Tempel der Seele. Darin wohl fühlen für ein klares, waches Bewusstsein. Das Instrument der Selbstverwirklichung. In Harmonie mit dem Körper, gleichsam die Identifikation mit ihm auflösend. Nützen was ich weiß und TUN!
<b>ATEM</b>	Zugang zur LebensEnergie. – Prana. AtemRäume öffnen. Atem entdecken und nutzen als BRÜCKE zum Bewusstsein
<b>EMOTIONEN</b>	MEINE Entscheidung WIE ich mich fühlen will; Kraft des KopfKino – Visualisieren mit allen Sinnen
<b>GEDANKEN</b>	Gedanken Karussell versus KraftAngebote: Mantra, Worte, Singen, Affirmationen – alles was nährt, dem Leben dient Schritt um Schritt erkennen: WIE denke ich ÜBER..... Nama Rupa – zuerst der Gedanke, dann die Materie!
<b>SPIRITUELLE EBENE</b>	Spiritualität – das urmenschliche Streben nach Entfaltung, Wachstum; Ausrichten, anbinden an etwas Höheres IN mir und um mich.

Die Yogis erkennen darin das MayaKosha Modell. Der ZUSTAND nach der Reinigung: Bin eins mit mir. Rein. Klar. In meiner Mitte.

**DIENT ES DEM LEBEN?**

WAS brauche ich um hier klar und sinnvoll REINIGUNG zu leben? Im festen Griff von Gewohnheiten ist KLARHEIT eine der wichtigen Voraussetzungen um die allgegenwärtigen verschiedenen Hüllen aus Illusionen, Mustern, Prägungen zu erkennen. Eine weitere mich im Unterscheiden zu schulen. Wieder ÜBEN. Den Beobachter in mir aktivieren, Zeiten schaffen wo ich reflektiere: was nehme ich auf, zu mir, WIE geht es mir damit? Wie wirkt es nach? Mich inspirieren lassen WIE ich Ballast und Hindernisse abtragen kann. Manchmal hilft ein simples JA – JA so ist es. Um aus tiefster Klarheit heraus ein bewusstes NEIN an passender Stelle zu haben. Eine LebensAufgabe!



## DIENT ES DEM LEBEN?

Wenn NEIN – dann finde Möglichkeiten der Veränderung, etwas lassend, was Gutes beginnend, sich öffnen für Inspiration auf diesem Weg. Ändern beginnt mit meinem JA dazu und ist wiederum ein steter Lebensprozess. Inmitten VIELEM wähle ich KLARHEIT. Immer wieder auch aufs Neue zu reflektieren, WO ist eben mehr Reinigung nötig, wo ist weniger mehr, welcher Bereich braucht mehr? Was ist die Essenz dieses Textes? Die Essenz für mein Leben?

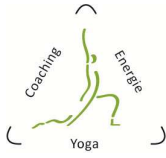
### **Kraft von Reinheit und Einfachheit SAUCA erfahren: Beobachten:**

#### **Fragen für Antworten**

- Fühle ich mich frei und leicht – oder – schwer und müde?
- Bin ich ruhig und gelassen - oder – zerstreut und auffahrend?
- Wie ist mein Gang?
- Wie ist der Klang meiner Stimme?
- Mit was verbringe ich meine Zeit?
- Von welchen Gedanken, Themen lasse ich mich beschäftigen?
- Was tue ich in meinem Leben?
- Mit was füttere ich meine Sinne – Bilder, Töne, Menschen, Essen...
- Wie verändert sich mein Körper, mein Befinden wenn ich
  - heiß und scharf esse?
  - Horrorfilm, verstörendes Buch sehe, lese?
  - bestimmte Kleider trage?
  - im Wald bin, in der Natur?

**Zwei Wölfe** - Eine alte Indianerin saß mit ihrer Enkelin am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden, das Feuer knackte, die Flammen zügelten zum Himmel. Die Alte sagte nach einer Weile des Schweigens: „ Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist, als ob zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“ „Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?“, fragte das Mädchen. Bedächtig antwortete die Alte: „Der, den ich füttere.“ *Verfasser unbekannt*  
Aus meinen Antworten ergibt sich der Weg der Reinheit.





MEINE Interpretation. Eingebunden. Verwoben. YogaSutra.

SAUCA in den **YAMAS YS 2.30**. Indem ich **GEWALTLOS** lebe *reinige* ich mein Herz von Aggressionen. Gelebte **WAHRHAFTIGKEIT** *befreit* meinen Geist von Illusionen und Lügen. Frei von Be-**GIER**-de *verliere* ich das Verlangen nach etwas. Indem ich meine Sinne *züg*le, **ENTHALTSAM** bin, *befreie* ich mich aus der Diktatur meines Verstandes der sonst sofort anfängt zu interpretieren. Gelebte **BESCHEIDENHEIT**, **EINFACH** sein, *befreit* von Erwartungen.

Verwoben mit den **NIYAMAS YS 2.32** gebe ich mein Bestes um im Körper, in all meinen Gedanken und in meiner Sprache **REIN** zu werden -**SAUCA**. Lebe einfach, verfeinere und die **REINHEIT** des Innen spiegelt sich im Körper, in Gedanken, Gefühlen, der Welt wider. Daraus entsteht Zu-**FRIEDEN**-heit – ich bin dankbar für all das was ist wie es ist, nehme es so **AN** wie es **IST** - **SANTOSA**. Buchstabiere darin **AKZEPTIEREN**. Ja, ich brauche dazu eine gute Portion **Disziplin**, darf dranbleiben, an etwas, für etwas – mit innerer HerzensWärme - **TAPAS**. Darin auch mal stillstehen, innehalten, statt mich ständig zu pushen. Den Punkt findend zwischen zu viel und nicht genug! Brauche Zeiten der **Reflektion** um zu spüren **WER ICH BIN** und **WIE** es mir mit allem geht, ob das was da alles ist **DEM LEBEN DIENT**. Immer wieder für mich zu klären: was tut mir gut, was schadet mir? Anstatt beschwerten – was kann ich ändern? Gerne nutze ich heilsame Schriften, lese, studiere - **SVADHYAYA**. Und darf lernen mich in all meinem Bestreben, in all meinem **TUN** nicht so wichtig zu nehmen, mich **hingebend** – an etwas das **GRÖßER** ist als ich und darin **VERTRAUEN** erlebe - **ISVARA-PRANIDHANA** (Ishvara = Gott, Lord, höhere Wirklichkeit, Göttin, unmanifeste Existenz...). Er-**LEBE** mich getragen und erfüllt.

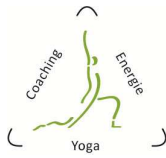
Das YogaSutra ist ein Angebot. Unendliche Möglichkeiten, Werkzeuge bietet der Yoga. Der Weg ist da – **GEHEN** muss ich ihn selber. Eine Guideline. Hier mit Saucha einfach Reinheit anstreben und Klarheit erzielen. **MICH** darin entdeckend. Erfahrungen sammeln. Wirkung erleben.

Eine tolle Idee für den Alltag: ich werde 1 Woche lang ein Yama oder Niyama erwählen und im Leben integrieren. Mich darin reflektieren, erkennen was einfach, was herausfordernder ist. Mich notieren. Mich finden.

Ich übernehme Ver-**ANTWORT**-ung. Lebe die Antworten des Herzens, die Antworten die kommen wenn ich bewusst bin, achtsam mit mir. Aussteigend aus der Opferrolle werde ich handlungsfähig, selbstbestimmt, kann ändern und werde **FREI**. Meine LebensQualität verbessert sich wenn ich klarer denke, differenzierter handle – manches Leid lässt sich dadurch vermeiden. Ich entwickle mich weiter, meine persönlichen Fähigkeiten, meine innersten Talente, meine **WESEN**szüge dürfen sich verfeinern. Ich lebe mein innerstes Selbst.

Fasten-Reinigungs-Zeiten kennen alle Kulturen um mit dem Körper über den Körper hinaus in eine neue **REINHEIT** zu kommen. **ALTES** ablegen als Synonym für Reinigung. Eben all das was mich beschwert. Ein tolles Gefühl mir einfach mal frei zu nehmen von Nöten, Sorgen, Ängsten und einengenden Mustern. In meinem KopfKino fege ich das dann mal hinaus, schaffe Raum, wische





nochmal nach, stell mich auf den Kopf mit einem HerzensLachen, einfach rausschütteln was noch drückt. Staune wie ich mich JETZT fühle: freier, weiter, leichter, froher, schöner.

Die Essenz: Es geht um ein be-REIN-igen von bereits vorhandenem Schmutz, Müll, Blockaden, Altem, Überflüssigem. Reinigung für Reinheit mitten im Leben. Um sich dann – und hier liegt die Kostbarkeit – darin zu üben VORBEUGEND zu leben. Rein und klar und echt und kraftvoll und liebevoll und lebendig zu essen, trinken, bewegen, atmen, denken, fühlen, SEIN. Es geht immer um das WIE. Bereit für LEBEN. Bereit dem Leben zu dienen. Das ist Sauca. Reinheit. Vollkommen klar und echt zu sein. Immer wieder.

Selig sind, die reinen Herzens sind,  
denn sie werden Gott schauen. Ev nach Mt 5.8

„Tu deinem Leib etwas Gutes,  
damit deine Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.“ **Teresa von Ávila**

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.  
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.  
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.  
Achte auf Deinen Charakter denn er wird Dein Schicksal. Talmud

[om] asato mā sad gamaya |  
tamaso mā jyotir gamaya |  
mṛtyor māmṛtaṃ gamayeti |

“Aus Unwirklichkeit führe mich in die Wirklichkeit,  
aus der Dunkelheit führe mich ins Licht,  
beim Sterben ins Ewige.” Anjali und R.Sriram



