

BE-REINIGEN – EIN ESSAY

Alltagstaugliche Impulse für ein ganzheitliches Großreinemachen

E-mail zugespamt, Kleiderschrank vollgestopft, im Keller alles Mögliche, der Garten überwuchert, Körper mal wieder Verstopfung, Gedanken-Karussells – 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.

Text: Hildegart Burkert

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 Yoga-Praxis, in die Arbeit, den Waldgang – in all mein Tun und Sein. Ich spüre gleichsam, wie aus diesem ersten Impuls etwas entsteht: Bilder, Worte, Fragen, ganze Texte. Nachdem ich Raum geschaffen und gegeben habe, sitze ich an der Tastatur. Schreibe über Reinheit in all meinem, unserem Handeln und Sein. Viele Kommentare gibt es zum Yoga-Sutra. Wichtige und wesentliche. Mein persönlicher Kommentar beschäftigt sich mit der Alltagstauglichkeit, beziehungsweise mit der Inspiration des Yoga inmitten meines Lebens.

Śauca ist – mittendrin und genau so auch zu lesen – verbunden, verwoben mit verschiedensten Yoga-Aspekten. Als ersten Punkt der niyama finden wir hier die Dos in unserem Leben – Impulse für den Umgang mit mir Selbst, meinen alltäglichen Energien, die Achtsamkeit mit mir selbst.

Śauca darf, wie alles im Leben, in seinem großen Zusammenhang gelesen werden. Eingebettet zwischen dem Anfang des Yoga-Sutra – atha ist jetzt – und dem Ende – samādhi ist Eins-Sein – finden wir dazwischen Wege aus den Erfahrungen des Yoga-Wegs, wie dieser Weg gestaltbar wird. Klar und präzise ist dieser Leit-

Śauca	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
Kriyā	Handlung; tu etwas dafür; Ritual; die heilsame Handlung
Synonyme	Reinigung: Läuterung, Großreinemachen, Transformation, vergeben, aufbrechen, fließen, klären, ordnen, strukturieren, ändern, Reinheit: das Geklärte, Licht, göttlich, klar, hell, weiß, heil, heilig, Sein, Klarheit, Ordnung, Struktur, wahr, echt, authentisch, frei.
Farbe	Weiß oder transparent, durchsichtig, klar
Kultur	Kulturen setzen Zeichen mit weißer Kleidung für Reinheit
Sprichwörtlich	Du bist nicht ganz sauber, Dreck am Stecken haben, sich 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

faden und er 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 bereinigen. 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. Śauca als Bestandteil der niyama befindet sich zwischen den theoretischen Grundlagen (Wie wirkt Yoga, warum, wie gehe ich mit Hindernissen um, wo finde ich den

Körper	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.
Atem	Zugang zur Lebensenergie. – Prāṇa. Atem-Räume öffnen. Atem entdecken und nutzen als Brücke zum Bewusstsein
Emotionen	Meine Entscheidung, wie ich mich fühlen will; Kraft des Kopf-Kinos – Visualisieren mit allen Sinnen
Gedanken	Gedanken-Karussell versus Kraft-Angebote: Mantra, Worte, Singen, Affirmationen – alles was nährt, dem Leben dient, Schritt um Schritt erkennen: Wie denke ich über ... Nāma rūpa – zuerst der Gedanke, dann die Materie!
Spirituelle Ebene	Spiritualität – das urmenschliche Streben nach Entfaltung, Wachstum; Ausrichten, anbinden an etwas Höheres in mir und um mich.

wahren Meister?) und der hohen Schule der Yoga-Philosophie im vierten Buch. Die Mitte ist die philosophische Übungspraxis. Alltagstauglich gibt sie Impulse, wie dies umzusetzen ist, inmitten den Prozessen des Lebens.

Die Reinigung beginnt beim Körper. Reinheit und Reinigung im Alltäglichen. Nicht alles, was ich aufnehme, tut mir wohl, vertrage ich, verwerte ich. Manches liegt mir schwer im Magen, reizt sogar. Inmitten des Alltäglichen gilt es, dies erst mal festzustellen – Wie ist es? Denn ganz pragmatisch beginnt die Reinigung schon vorher mit der Antwort auf: Was nehme ich zu mir? Was nährt mich wirklich? Was brauche ich? Was gibt mir Kraft?

Oftmals findet parallel die klärende Reinigung im Außen statt: Umfeld, Wohnung, Keller, Garten, Fenster oder Schreibtischschubladen. Hier beginne ich mit Aufräumen, ordne neu, reinige, wo nötig. 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. Ein immer wieder neues Üben darin, rein zu werden und rein zu sein: am Körper, in den Gedanken, in der Sprache. Und in kriyā, dem bewussten Tun, mein Bestes geben und wohlwissend, ich kann nicht alles tun (īśvara praṇidhāna). Dies erleichtert mein Klären und schafft Raum. Die Yogis erkennen darin das Kośa-Modell. Der Zustand nach der Reinigung: rein und klar.

Reinigung leben

Was brauche ich, um klar und sinnvoll Reinigung zu leben? Im festen Griff von Gewohnheiten ist Klarheit eine der wichtigen Voraussetzungen, um die allgegen-

wärtigen verschiedenen Hüllen aus Illusionen, Mustern und Prägungen zu erkennen. Ügend aktiviere ich den Beobachter in mir, indem ich Stillezeiten schaffe und darüber reflektiere, was ich aufnehme und wie es mir damit geht.

Um die Kraft von Reinheit und Einfachheit in śauca zu erfahren, kann ich mir folgende Fragen stellen:

- 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?
- Mit welchen Gedanken und The-

men beschäftige ich mich?

- Was tue ich in meinem Leben?
- Mit was füttere ich meine Sinne?
- Wie verändert sich mein Körper, mein Befinden wenn ich
 - heiß und scharf esse?
 - einen Horrorfilm sehe oder verstörendes Buch lese?
 - bestimmte Kleider trage?
 - im Wald bin, in der Natur?

Aus den Antworten auf diese Fragen ergibt sich der Weg der Reinheit.

Śauca ist das Erkennen, wo und wann ich mich verunreinige (als Wort für belasten, beschweren, einengen). Mit dem Lebensgesetz: »Ursache schafft Wirkung« beginnt śauca jetzt, indem ich rein bleibe und mich so ernähre, fühle, denke, spreche, handle. Ich bin nicht willenlos verunreinigenden Gewohnheiten ausgeliefert, sondern kann das bessere wählen. Darin die Sinnhaftigkeit erkennend schaffe ich heute die Reinheit von morgen. Der Schritt davor ist die Klarheit darüber, wer ich morgen sein will, wer sich da leben will.

Śauca heißt, ich löse, trenne mich von etwas. Weil wir uns nicht getrennt, gelöst haben, bleiben wir weiter berührt. Dies ist ein Immerwieder-Trennen, um neu zu finden. Ein Abstandnehmen zu dem Selbst, der wir waren. Laut R. Sriram liegt das Grundthema oftmals in einem Trennungstrauma durch die Geburt. Aus einer Einheit werden zwei. Als Kind kann ich eine Trennung nicht selbst inszenieren, doch wenn ich groß bin, gereifter, dann ist es auch Zeit Verantwortung zu übernehmen. Störungen jedweder Art entstehen auf allen Ebenen, wenn wir uns nicht trennen können. Von Menschen, von Wünschen, von Glaubenssätzen, von Erlebtem, von Erinnerungsstücken.

Meine Interpretation.

Śauca in den yamas des YS 2.30. bedeutet für mich: Indem ich gewaltlos lebe, reinige ich mein Herz von Aggressionen. Gelebte Wahrhaftigkeit befreit meinen Geist von Illusionen und Lügen. Frei von Begierde verliere ich das Verlangen nach etwas. Indem ich meine Sinne zügeln, enthaltsam bin, befreie ich mich von der Diktatur meines Verstandes, der sonst sofort anfängt zu interpretieren. Es ist gelebte Bescheidenheit, einfach sein, befreit von Erwartungen.

Verwoben mit den niyama des YS 2.32 gebe ich mein Bestes, um im Körper, in all meinen Gedanken und in meiner Sprache rein zu werden – śauca. Lebe einfach, verfeinere und es wird sich die Reinheit des Innen im Körper, in Gedanken, Gefühlen, der Welt widerspiegeln. Daraus entsteht Zufriedenheit. Ich bin dankbar für all das, was ist, wie es ist, nehme es so an wie es ist – samtoṣa. Ja, ich brauche dazu eine gute Portion Disziplin, darf dranbleiben an etwas, für etwas – mit innerer Herzenswärme – tapas. Darin kann ich auch mal stillstehen, innehalten, statt mich ständig zu pushen. Ich 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 muss ich für mich klären: Was tut mir gut, was schadet mir? Anstatt mich zu beschweren, frage ich, was kann ich ändern? Gerne nutze ich heilsame Schriften, lese und studiere – svādhyāya. Und ich darf lernen, mich in all meinem Bestreben, in all meinem Tun nicht so wichtig zu nehmen und mich hingeben an Etwas, das grösser ist als ich und darin erlebe ich Vertrauen – Īśvara pranidhāna (īśvara = Gott, Göttin, Lord, höhere Wirklichkeit und ähnliches). Ich erlebe mich getragen und erfüllt.

Das Yoga-Sutra ist ein Angebot. Unendliche Möglichkeiten und Werkzeuge bietet der Yoga. Der Weg ist da – gehen muss ich ihn selber. Hier kann ich mit śauca Reinheit anstreben und Klarheit erzielen.

Ich übernehme Verantwortung. Aussteigend aus der Opferrolle werde ich handlungsfähig, selbstbestimmt, kann etwas 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 Wesenszüge dürfen sich verfeinern. Ich lebe mein innerstes Selbst.

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Reinigungshilfen

Ausdauer – tapas	Beharrlichkeit, Schulung und gute Übungen
Buddhi – Unterscheidungsvermögen	Neutraler Beobachter sein, Folgen und Konsequenzen des eigenen Tuns leidenschaftslos wahrnehmen. Dann kann ich feststellen und erkennen, was schädigend, störend oder förderlich in Körper und Geist wirkt. So beginnt Reinigung mental und wirkt sich auf den Körper aus.
Klarheit	Ich weiß, was ich will, weiß was mir gut tut und mich zuinnerst nährt. Reinheit: das Geklärte, Licht, göttlich, klar, hell, weiß, heil, heilig, Sein, Klarheit, Ordnung, Struktur, wahr, echt, authentisch, frei
Weniger ist mehr	Hin zum Einfachen, zum Wichtigen im Leben, sich aufs Wesentliche konzentrieren. Das ist eine erfrischende Abwechslung zur komplizierten Welt. Einfachheit, die unser Leben leichter und freudvoller macht.
Humor	Emotionale Leichtigkeit. Wir neigen dazu, Situationen und uns selbst viel zu ernst zu nehmen. Humor im Leben sehen, fördert emotionale Reinheit.

»Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.«

Teresa von Ávila

*[oṃ] 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.«
Übersetzung: Añjali und R. Sriram

Download des Flyers »Großreinemachen–Śauca« unter www.sichtbaryoga.de



Hildegart Burkert lebt und lehrt Yoga in der Traditionslinie Krishnamacharya und ist Schülerin von R. Sriram. Sie bezeichnet sich selbst als professionelle Lebensliebhaberin. Im Üben fließen Wissen und Weisheit aus den verschiedenen heilenergetischen Ansätzen (Schamanismus, Reiki) mit ein. Mit »sichtbarYoga« macht sie ihre Arbeit zum Programm: Der Yoga wird sichtbar mitten im Leben.