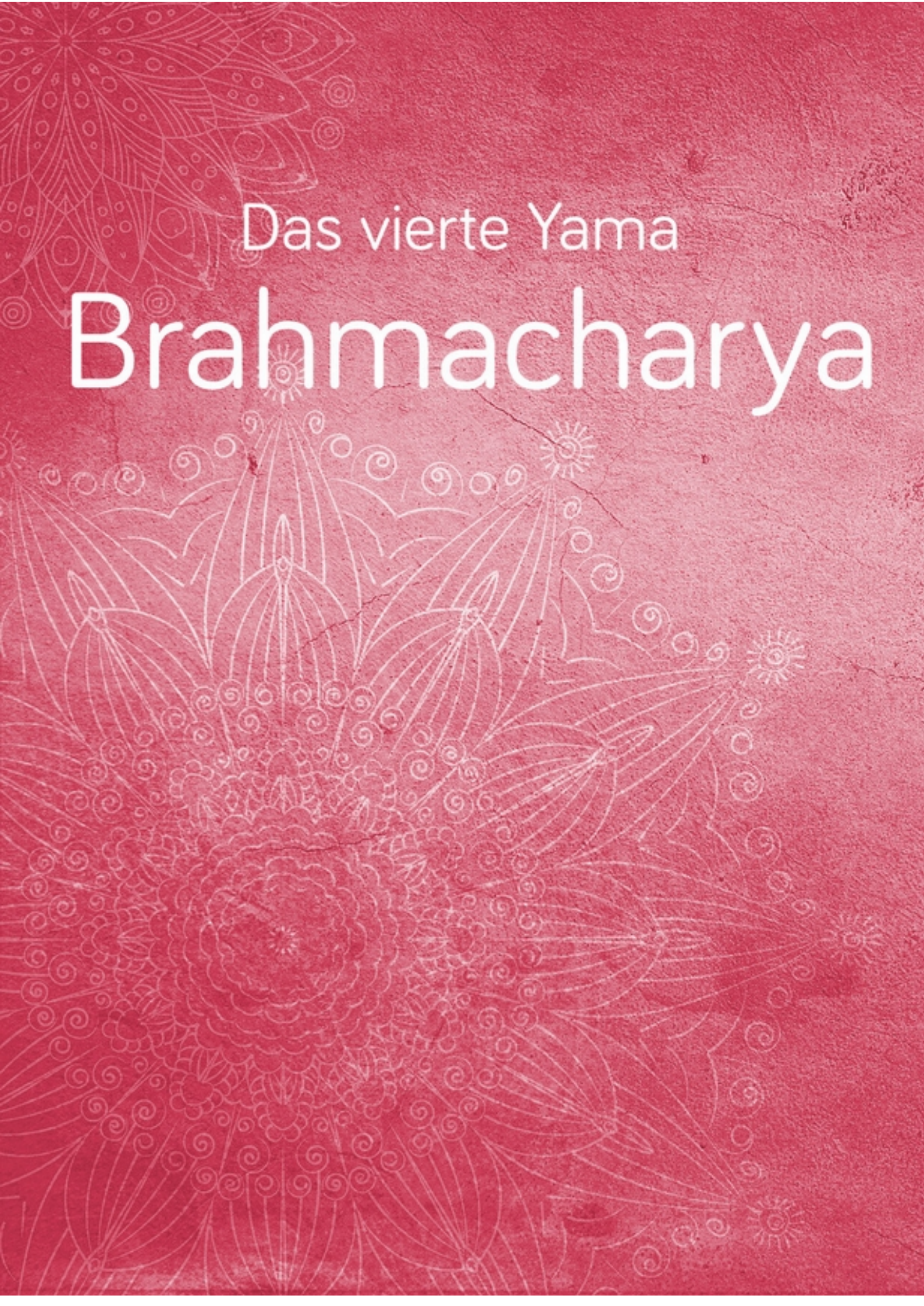


Das vierte Yama

# Brahmacharya





## **Das 4. Yama: Brahmacharya (Maß halten / Sinnesentlastung)**

Dieses vierte Yama – Brahmacharya – ist das wohl vielfältigste Yama, zumindest, die Interpretationsbandbreite anbelangt. Gelegentlich liest man noch, dass es sich bei Brahmacharya um Enthaltbarkeit im Sinne von Keuschheit handeln soll. Also weniger Sex, um so mehr Kraft für den Yogaweg zu haben.

Abgesehen davon, dass viele Menschen bei dem heutigen Stresspegel und dem ganzen „höher, schneller, weiter“ Gedöns eh viel zu wenig Zeit und Muße für echte Zärtlichkeiten und intensiven Sex haben, ist diese Interpretation natürlich etwas in die Jahre gekommen und ich kann mir nicht vorstellen, das Pantanjali jemals so etwas gemeint haben könnte ;-).

Passender ist für mich die Auslegung, die besagt, Dinge in Maßen und Bedacht zu tun und mit den Ressourcen der Umwelt achtsam umzugehen.

Im Yoga-Sutra II, 38 heißt es sinngemäß:

*“Handlung im Bewusstsein des Absoluten bringt Lebenskraft.”*

### **Brahmacharya – mit Bedacht genießen**

Brahmacharya ist also vielmehr die freundliche Empfehlung, das rechte Maß oder eine gute Mitte zwischen unseren natürlichen Bedürfnissen, den Wünschen und den Leidenschaften zu finden. Und diese Empfehlung sollte man beherzigen, denn sobald wir merken, dass wir einer oder mehreren Leidenschaften zu sehr fröhnen, kann dies wirklich zu Leid – nämlich zu einer Sucht – führen!

Dabei ist es tatsächlich egal, ob es sich um Sex, Alkohol, Zigaratten, Süßigkeit, Sport, Koffein, Medien ... handelt – alles, was wir unkontrolliert, unbewusst und im Übermaß konsumieren und praktizieren, ist einfach auf Dauer ungesund.

Natürlich ist es erlaubt, auch mal „mit allen Sinnen“ zu genießen und sich etwas zu gönnen! Wie heißt es so schön: „Wer nicht genießt, wird ungenießlich!“

Wenn der Genuss aber ein Muss wird, dann ist es kein Genuss mehr.

Übung: Probiere Beispiel, eine Mahlzeit am Tag langsam und achtsam zu dir zu nehmen und wieder bewusst zu kauen, zu schmecken und zu genießen.



## **Brahmacharya – unsere Umwelt im Blick**

Das vierte Yama geht noch weiter und möchte uns dazu ermuntern, mit der Natur im Einklang zu leben. Ein Blick darauf zu haben, wie wir mit den Ressourcen auf der Erde umgehen.

Es geht darum, ein Auge darauf zu haben, nicht verschwenderisch zu sein, nicht unnötig Wasser laufen zu lassen, Strom abzuschalten, wenn er nicht gebraucht wird etc.

Es geht darum zu schauen, wo die Nahrungsmittel, die wir verzehren, herkommen ... Wenn das Obst und Gemüse im Supermarkt eine Weltreise gemacht hat, um bei uns auf dem Teller zu liegen, dann ist das im wahrsten Sinne des Wortes Energieverschwendung.

Natürlich sind das hier nur ein paar von unzähligen Beispielen und du merkst sicherlich auch, dass die Yamas gelegentlich ineinander spielen, sich zum Teil überschneiden und ergänzen ... Asteya und Brahmacharya haben gewisse Ähnlichkeiten. Wenn wir zu gierig sind und kein Maß halten können, überspielen wir damit unsere Mangelgefühle.

Je bewusster und achtsamer wir werden, desto selbstverständlicher wird sich alles ineinander fügen.

## **Brahmacharya im Alltag**

Alles, was wir zu sehr begehren und meinen, es unbedingt „haben zu wollen“ oder gar „haben zu müssen“ ist immer ein Garant dafür, dass es auf Dauer zu Problemen führen kann ... Natürlich gilt es hier, zwischen gesunden und ungesunden „Gewohnheiten“ zu unterscheiden, aber auch Sport kann zu einer Sucht werden ...

Um für diesen Bereich sensibler zu werden, empfiehlt es sich, immer wieder „Fastenzeiten“ einzuführen. Habe einfach ein Auge darauf, wie du was konsumierst und wenn du merkst, dass du irgendetwas „dringend“ brauchst, dass es dir schwerfällt, davon abzulassen, dann wird es Zeit, hiervon „Abstand“ zu gewinnen.

Atem- und Meditationsübungen helfen ebenfalls dabei, den ungesunden Gewohnheiten auf den Zahn zu fühlen und die Begierden mit Abstand zu betrachten. Übe es, die Sinne zu schärfen.

In der Yogapraxis übst du Brahmacharya, indem du versuchst, das richtige Maß an „Anspannung und Entspannung“ zu finden. Eine Yogapraxis sollte nicht auslaugen und einem den Atem rauben. Sie sollte Kraft und Energie schenken!

Wenn du für dich feststellst, dass du in Bezug auf die Umwelt noch sehr unbewusst lebst, nicht wirklich darauf achtest, sorgsam mit den Ressourcen umzugehen, dann mache den auf den Weg. Informiere dich und versuche, dein Leben nachhaltiger und umweltfreundlicher auszurichten. Du wirst schnell merken, dass das mit dem geschulten Bewusstsein fast von alleine geht und dir und der ganzen Umwelt viel Energie schenkt!

Für Brahmacharya braucht es manchmal etwas „Willenskraft“ ... Hier ist etwas „Tapas“ von Vorteil – das dritte Niyama – indem es um Selbstdisziplin geht. Beides kann mit gezielt mit der Aktivierung des dritten Chakras etwas „kitzeln“ und unterstützen ...