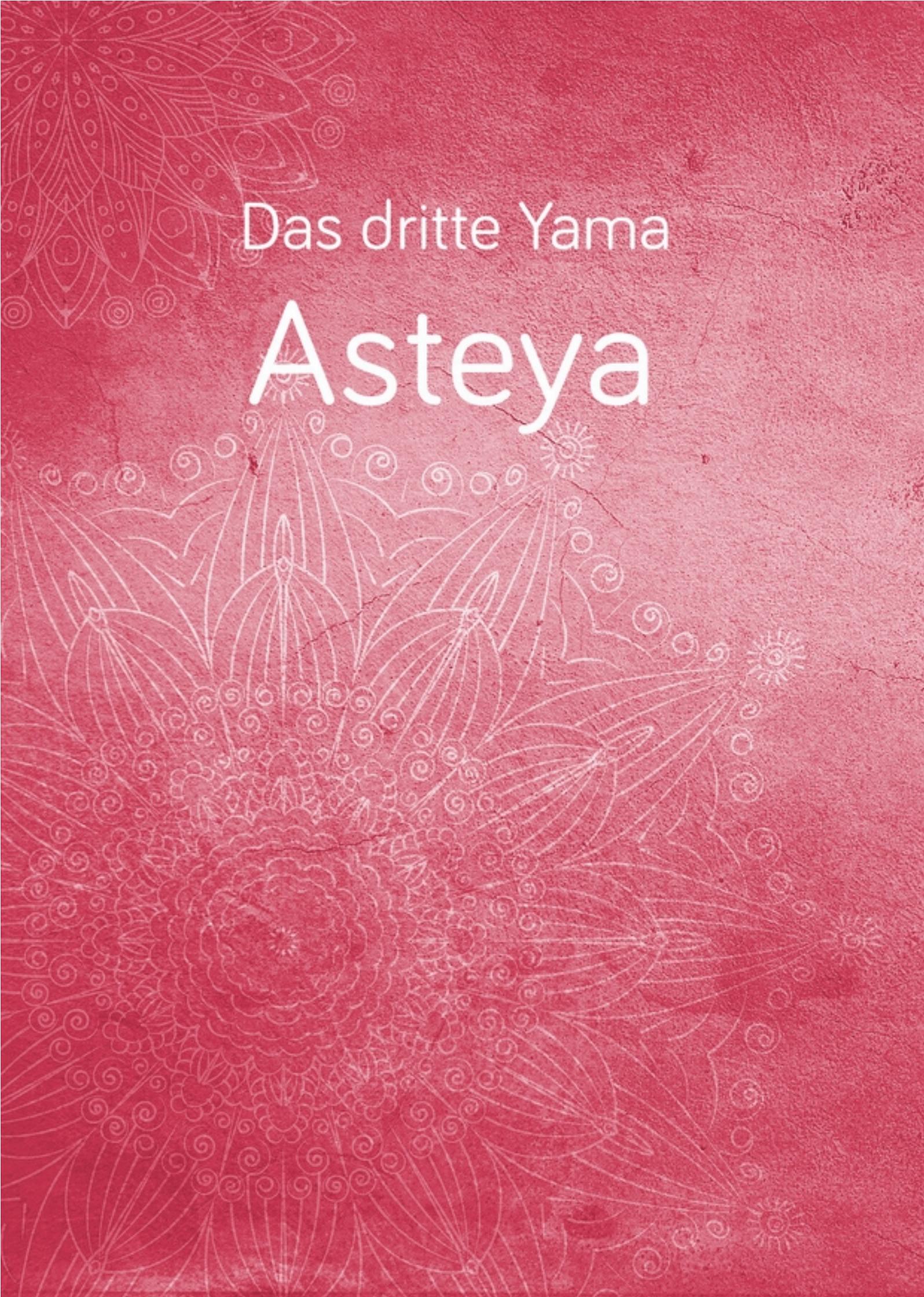


Das dritte Yama

# Asteya



### **Das 3. Yama: Asteya (Nicht-Stehlen/Begierdelosigkeit)**

Asteya, das dritte Yama, wird übersetzt mit „Nicht-Stehlen“ oder auch „Frei von Verlangen sein“ oder „Begierdelosigkeit“

Im Yoga Sutra II,37 heißt es sinngemäß:

*Wer nicht stiehlt, dem wird Reichtum widerfahren. Oder anders ausgedrückt: Wenn ein Mensch nichts begehrt, kann alles zustande kommen ...*

Es gibt viele Interpretationen des Sutras und natürlich geht es auch damit einher, dass wir uns nicht einfach ungefragt etwas nehmen sollten, was uns nicht gehört. (Lebensbedrohliche Notstände einmal ausgeschlossen!)

Dazu gehören nicht nur materielle Dinge, sondern auch Worte etc. Und es geht nicht nur um Diebstahl im großen Stil wie Raub, Steuerhinterziehung, Urkundenfälschung, Urheberrechtsverletzungen etc. (was sich ja von selbst versteht), sondern auch um kleine „Kavaliersdelikte“ wie sich z.B. ungefragt einen Apfel aus Nachbars Garten zu stibitzen oder (wie ich es als „arme“ Studentin hin und wieder gemacht habe), eine Rolle Klopapier aus der Mensa einzustecken. Für diese kleinen Delikte gibt es unzählige Beispiele und wer hier ganz ehrlich zu sich selbst ist (Satya), der wird sich auch sicher ertappt fühlen.

Für mich trifft es bei Asteya der Begriff der „Begierdelosigkeit“ besser. Wer nicht begehrt, was anderen gehört, wer frei ist von stetigem Verlangen, der lebt in wahrer Fülle. Asteya und die beiden nachfolgenden Yamas, die ich in den kommenden Wochen vorstellen werde, sind eng miteinander verknüpft. So ganz voneinander zu trennen sind die „10 Empfehlungen“ meiner Meinung nach eh nicht, oft bedingt eins das andere.

Asteya möchte dazu ermuntern, das Begehren nach Besitz, Anerkennung, Erfolg, Liebe und Geld zu minimieren oder sogar gänzlich aufzugeben und so den inneren, ideellen Reichtum zu entdecken.

Wem das gelingt, der wird viel zufriedener und freier leben!

Jedes Begehren, jedes Verlangen suggeriert einen Mangel in uns. Den Mangel, nicht genug zu haben: genug Aufmerksamkeit, genug Anerkennung, genug Erfolg, genug Liebe, genug Geld.

Wie ich es in meinem Poetry-Slam so schön ausgedrückt habe: Steya ist der Bettler in uns, das Ego, das uns anstachelt, „MEHR!“ zu wollen. Sobald wir aufhören mit dieser Bettelei, kommt Asteya zutage. Ein Loslassen von materiellen Ballast, von Erwartungen, Wünsche und Ansprüche an mich selbst und andere ist ein wichtiger Weg hin zur Freiheit.



## **Asteya – ein Weg vom Mangel zur Fülle**

Wie das gelingt? Ganz einfach ist es nicht, da unser „Bettler“ schon ewig in uns wohnt.

Der Bettler, das Schattenkind, das alte Ego – oder wie auch immer man diesen „Mangelzustand“ bezeichnen mag – will zunächst einmal gesehen werden. Er zeigt sich zum Beispiel in Form von Neid, Enttäuschung, Gier, Verletztheit.

Meditationsübungen wie „das Feuerwerk der Gefühle“ oder „das innere Kind umarmen“ – die ich auch schon hier auf so-ham.de vorgestellt habe, helfen erstmal dabei wahrzunehmen, was gerade ist und die Gefühle anzunehmen ... Der „Bettler“ möchte gesehen und angenommen werden und auch mal richtig Dampf ablassen dürfen oder feste umarmt werden – dann geht's ihm oft auch schon viel besser 😊 ...

## **Asteya auf der Yogamatte: Sicherheit und Vertrauen finden**

Das Gefühl, nicht genug zu haben und/oder nicht genug zu sein, ist mit dem ersten und dritten Chakra verbunden. Es empfiehlt sich, die Basis zu stärken, Sicherheit und Vertrauen zu finden und auch die Mitte zu stärken.

Gelegentlich ertappt man sich während der Praxis vielleicht dabei, neidisch auf den „Nachbarn“ zu schielen, der vielleicht eine Asana besser kann, ein cooleres Outfit oder eine athletischere Figur hat. Mache dir bewusst, dass du zum einen gerade wertest und zum anderen, dass du „begehrt“ und jemanden etwas „neidest“. Ein guter Moment zum Üben und zum Loslassen :-).

## **Asteya im Alltag: mehr Teilen und Dankbarkeit kultivieren**

Wenn ich merke, dass mein Bettler gerade mal wieder am rumlungern ist (schon immer super, wenn man ihn überhaupt bemerkt! Das ist ein wichtiger Schritt), dann zolle ich ihm erstmal Aufmerksamkeit (siehe oben) und dann beginne ich zu teilen.

Ich verschenke Geld oder andere Dinge an Menschen, die es brauchen. Gebe mehr aus, lade andere ein, verschenke Freundlichkeit oder was mit gerade in den Sinn kommt. All das mache ich in der Regel eh schon, aber in dann nochmal etwas vermehrt und nochmal bewusster!

Ich sage mir immer wieder, dass ich genug habe und das es mir gut geht ... Und ich hole mein Dankbarkeitstagebuch wieder hervor. Dankbar zu sein und das Wertzuschätzen, was man alles hat, schon gesehen und erreicht hat, bringt Fülle.

Und denke darüber nach, was wirklich glücklich macht? Und aktiviere natürlich das kleine Trüffelschwein in mir <3:

