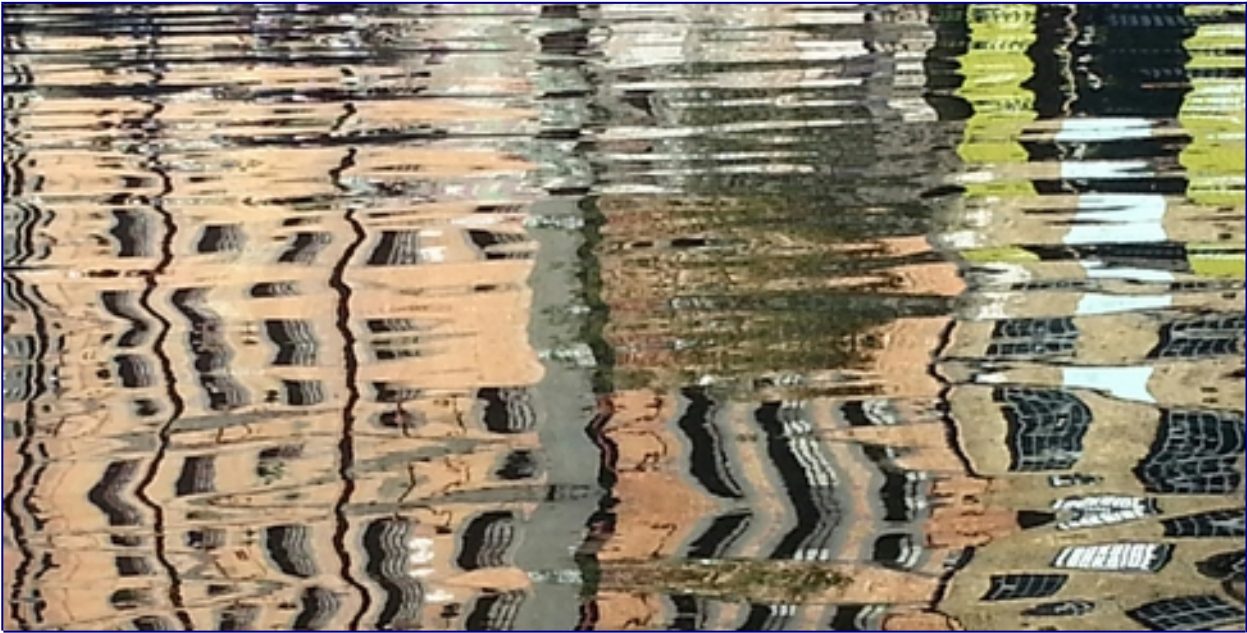




Das erste Niyama

# Shauca

## Das 1. Niyama: Shauca – durch Reinheit Klarheit finden



Nach einer längeren Schreibpause versuche ich mich heute, dem ersten Niyama zu nähern. Reinheit. Klarheit. Und dabei ist mir gerade überhaupt noch nicht klar, worauf ich hinaus will ...

Manchmal ist es bei mir mit dem Schreiben ähnlich wie mit dem Malen – ich weiß noch garnicht, was am Ende dabei rauskommt – ich spiele einfach ein wenig mit Farben oder Worten, lasse sie fließen und am Ende fügt sich eins dem anderen und plötzlich macht es Sinn. Mal entsteht daraus ein kleines oder auch etwas größeres Kunstwerk und manchmal bleibt es schwammig und diffus.

Aber selbst, wenn nicht immer alles perfekt und ein Geniestreich ist, es ist wichtig anzufangen und ins Tun zu kommen, ansonsten bleibt das Blatt leer.

So ähnlich ergeht es oft im Alltag. Durch ungesunde Gewohnheiten in verschiedensten Lebensbereichen verlieren wir uns in Oberflächlichkeiten, Banalitäten und Konsum. Wir haben den Bezug zu dem, was wirklich wichtig ist schlichtweg verloren.

Das erste Niyama lädt uns ein, durch „Reinheit“ zu mehr Klarheit zu finden.

Es geht zum einen darum, durch eine gesunde und ethisch vertretbare Lebensweise den Körper von Giften zu befreien und darüber hinaus verschiedene Reinigungstechniken anzuwenden, die uns dabei helfen, rein(er) / klar(er) zu werden bzw. zu bleiben. Und es geht bei dem ersten Niyama auch darum, Ordnung zu halten und sich – innen wie außen – immer wieder von (altem) Ballast zu befreien.

Das Gefühl, im Chaos zu versinken und komplett den Überblick zu verlieren, haben die meisten sicherlich schon mal erlebt und auch bei mir kommt es immer mal wieder vor, dass ich nicht weiß, wo ich überhaupt anfangen soll. Und dann denke ich daran:

„Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt“ (Lao Tze) und auch wenn sie noch so lang erscheinen mag!

Immer ganz geduldig einen Schritt nach dem anderen und im Tun / in der Bewegung fühlt es sich oft schon viel besser an.

Bei uns in der Nachbarschaft wird derzeit ein Haus entrümpelt, das viele Jahre vollgestopft leer stand. Die alte Dame kam ins Altenheim und ist dort verstorben und die Erben haben selbst genug, so dass sich anscheinend niemand für den Nachlass interessiert hat. Durch vollgelaufene Keller ist ein Großteil des sicherlich mal sehr wertvollen Inventars nur noch Schrott. Warum ich die Geschichte erzähle? Um nochmal darauf aufmerksam zu machen, dass am Ende nichts bleibt. Von all dem ganzen Krempel, den wir meinen zu besitzen, wird sich am Ende unseres Leben kaum jemand interessieren. Also macht es doch Sinn, Ordnung zu halten und (jetzt sind wir wieder beim fünften Yama) nicht zu horten, sondern bei Zeiten zu teilen und das Verschenken, was wir übrig haben!

Meine 93-jährige Oma verschenkt immer so gerne ihr letztes Geld, weil sie sich freut, die Freude anderen zu sehen. Sie ist die letzte von insgesamt acht Geschwistern, hat ihren Mann und ihren Sohn begabten und sich immer wieder aufgerappelt. „Ich bin zufrieden“, sind ihre Wort wenn man sie fragt, wie es ihr geht, aber damit wäre ich jetzt schon beim zweiten Niyama – Samthosa ;-).

### **Shauca im Alltag**

Es gibt viele Möglichkeiten, Reinheit / Klarheit in das Leben zu bringen. Fange einfach irgendwo an, versuche, hier am Ball zu bleiben. Sobald sich eine neue guttuende Gewohnheit in dein Leben etabliert hat, kannst du den nächsten Punkt dazu nehmen.

Die Yamas und Niyamas gehen – wie du sicherlich schon bemerkt hast – miteinander Hand und Hand und wenn du dich beispielsweise durch Ahimsa schon sehr bewusst ernährst, bist du natürlich automatisch auch in Sachen „Shauca“ einen großen Schritt weiter ...

### **Räume auf**

Nimm dir / am besten mehrmals im Jahr / einen Tag, um auszumisten. Trenne dich von Dingen, die du nicht mehr brauchst! Verschenke sie einfach! Ausmisten macht doppelt soviel Spaß, wenn du anderen damit noch eine Freude machen kannst ... Räume auch den Computer regelmäßig auf.

### **Meditiere**

Einge regelmäßige Meditationspraxis sorgt dafür, geistig klar zu bleiben und auch hier nicht auf alten Ballast und Vergangenen sitzen zu bleiben. Ich praktiziere derzeit regelmäßig die aktive Meditation von Osho (derzeit einmal pro Woche und in Kürze möchte ich sie für mindestens eine Woche täglich praktizieren). Ich stelle immer wieder fest, wie gut mir die aktiven Meditationen – in denen man auch mal alles rausbrüllen darf – tun. Es schafft Raum und klärt auf! Passend zum Thema wäre auch die Meditation „Fluß ohne Wiederkehr“. Hier stellst du dir vor, dass du alten Ballast, das, was du mental nicht mehr brauchst, in eine oder mehrere Kisten packst und diese in den Fluss ohne Wiederkehr wirfst und dich so von dem

befreist, was dich bedrückt. Oder die Meditation vom „klärenden Wasserfall“, der dich auf wundersame Weise reinigt und dir so Klarheit schenkt. Beide Meditationen gibt es in Kürze auch hier zum Anhören.



### **Detoxe regelmäßig**

Versuche regelmäßig (mindestens zweimal im Jahr) den Körper zu entgiften und eine bewusst gesunde „Ernährung“ für Körper und Geist anzustreben – und da kommt für mich fast nur eine rohrzuckerfreie vegane / rohvegane Ernährung (Ahimsa) infrage.

Neben deinem Körper sollte auch der Geist regelmäßig „entmüllt“ werden. Neben der Meditation ist es sinnvoll, medienfreie Zeiten einzuführen.

Versuche, nach den „Detox-Phasen“ die Lebensweise bei zu behalten und nicht gleich wieder in alte Muster zu fallen. Ausnahmen sollten Ausnahmen bleiben, sonst dreht sich das Hamsterrad ganz schnell wieder!

## Typische yogische Reinheitsrituale / Detox-Yoga

Es gibt im Yoga verschiedenste Reinheitsrechner, die auch Kriyas genannt werden. Sie helfen dabei, den physischen Körper zu reinigen, indem sie die Ausscheidungssysteme des Körpers anregen und unterstützen. Schadstoffe, Überlastung, falsche Ernährung, Stress, der natürliche Alterungsprozess – all das kann dazu führen, dass unser Stoffwechsel verlangsamt wird und nicht mehr alle Schlacken und Fremdkörper problemlos ausgeschieden werden können. Die Kriyas können dabei helfen, den Stoffwechsel wieder besser anzukurbeln und Schadstoffe schneller zu entfernen. Eine gesunde yogische Ernährung ist vorausgesetzt.

Ich werde hier nur die Techniken vorstellen, die mich selbst ansprechen ...

- **Neti Nasenreinigung**

In der Erkältungszeit sorgt diese Reinigungstechnik für eine freie Nase. Diese Technik kannst du mit einem Neti-Kännchen oder auch einer Nasendusche durchführen. Dafür gibst du einen halben Teelöffel Salz auf ca. 0,2 l lauwarmes Wasser und lässt es dann durch die Nase rinnen (in das eine Nasenloch rein und durch das andere wieder raus...) Viele empfinden das erstmal als unangenehm, aber man gewöhnt sich dran und es sorgt für eine freie Nase und einen klaren Kopf.

- **Kapalabhati / Schädelleuchten und Feueratmung**

Bei dieser Atemtechnik liegt der Fokus auf die Ausatmung. Wörtlich übersetzt heißt es „den Schädel zum Leuchten bringen“. Die Atmung befreit den Kopf und macht wach, daher am besten direkt morgens nach dem Aufstehen und vor dem Meditieren üben. Du atmest stoßweise und fest aus und ziehst dabei den Nabel nach innen ziehen, die Einatmung erfolgt von allein.

Ganz ähnlich ist die Feueratmung, bei der man schnell ein- und ausatmet.

Diese Atemtechniken helfen dabei, einen klaren Kopf zu bekommen, die Lungen sowie die Nasennebenhöhlen zu reinigen und den Sauerstoffgehalt im Blut zu erhöhen. Statt Kaffee also mal eine Runde richtig feste atmen!

- **Trataka**

Zünde eine Kerze an und blicke hinein. Dadurch werden die Tränenkanäle gereinigt. Außerdem soll diese Technik die Fähigkeit stärken, das Licht in allen Wesen zu sehen.

- **Drehhaltungen**

Den Drehhaltungen (Twist) im Yoga wird nachgesagt, dass sie dabei helfen, die inneren Organe zu stimulieren und den Körper zu entgiften. Auf körperlicher Ebene energetisieren Twists, sie beleben, kräftigen und stimulieren unsere Verdauungsorganestimuliert. Auf emotionaler Ebene helfen uns die Haltungen dabei, über den Tellerrand hinaus zu schauen und den Blickwinkel zu ändern. Es fällt uns so leichter, angestaute innere körperliche und emotionale Spannungen zu lösen.



... RUHE & GEDULD  
VERHELFFEN ZU KLARHEIT

Wenn du mehr wissen möchtest, einfach mal nach Kriyas googeln.

Ohne Shauca ist es wie mit der wunderschönen Wasserspiegelung, die ich in London im Stadtteil Camden aufgenommen habe. Es ist kaum zu erkennen, was genau sich hier abspielt.

Wenn wir klar sehen wollen, brauchen wir Geduld, Gelassenheit, Mitgefühl und Herzengüte. Der Weg lohnt sich. Schritt für Schritt.

Bis bald und Namasté!