



© Elena Ray

Yama und die Ars Moriendi

Oder: Muss ich erst sterben, um zu leben?

TEXT ■ ANDREAS SCHWARZ

Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi; das sind die acht Teile des Yoga, Ashtanga-Yoga. Jeder dieser Teile wird wiederum erklärt durch eine Vielfalt von Vorstellungen.

Hunderte von Weisheiten sind in jedem dieser Ashtanga-Hridayas, dieser acht Herzen, enthalten. Schauen wir uns das erste Herz nun einmal näher an. Yama ist der Gott des Todes. Er ist zu vergleichen mit Hades. Hades ist ein Gott und gleichzeitig auch ein Ort: das Totenreich. Das Reich, in dem die Toten leben. Als Asklepios (der große Arzt und Sohn des Apoll) einst die Toten wieder zum Leben erwecken konnte, ging Hades zu Zeus und sagte: „Dein Neffe Asklepios erweckt Tote zum Leben, ich habe nichts dagegen, aber wenn er nur einige erweckt, so geht das nicht, entweder alle oder keine. Mein Reich ist das Reich der Gerechtigkeit. Wenn du

dem keinen Einhalt gewährst, entlasse ich alle aus dem Hades.“ Vor diese Wahl gestellt, nahm Zeus seinen Blitz, und als Asklepios und Apoll gerade nicht hinschauten, erschlug Zeus den Asklepios hinterrücks.

Ähnlich verhält es sich mit Yama. Yama ist nicht nur der Gott des Todes, Yama ist auch die Gerechtigkeit, Yama ist das Gesetz selbst. Yama ist das, das alles im Griff hat, es ist die grundlegende Struktur, immer gleich, egal in welcher Gesellschaft, Religion oder Zeit. Egal in welchem Land man sich befindet, Yama liegt allem zugrunde. Yama ist gleich einer Hand, die dich fasst. Sie kann dich erdrücken oder halten mit ihren fünf Fingern. Der erste Finger ist Ahimsa, doch was bedeutet Ahimsa? Viel ist darüber geschrieben worden. Unser Mann aus den Aranyas, unser Mann aus den Wäldern, schreibt dazu: „Ahimsa ist, als wenn du einen brüllenden Löwen vor dir hast und dich nicht fürchtest, weil du nur das friedliche Lamm sehen kannst. Du hast abgeschlossen mit allem,



WEG DER MITTE

Europäisches College für Yoga und Therapie



Yoga-Lehrausbildung

Lebe Deine Berufung!

4½-jährig, qualifiziert,
berufsbegleitend,
anerkannt BDY/EYU
Beginn: 14. - 19.9.



- **BenefitYoga® und Urlaub**
14. - 20. Juli mit Kinderbetreuung
28. Juli - 4. August
- **Nada Yoga - Die heilende Kraft des
Klangs**
Kirtan - Mantra - Tönen - Hatha Yoga
u.a. 16. - 18. Juli / 3. - 5. Dezember
- **BenefitYoga® mit Meditation**
Basisseminar
11. - 13. Juni / 10. - 12. September

Herbst-Retreat - BEWUSST SEIN

Achtsamkeit und innere Einkehr
Daya Mullins und Team sowie
Musiker von Swaramandala
13. - 17. Oktober

- **BenefitYoga® für Männer**
Hubert Wittl und Titus Götte
29. - 31. Oktober
- **BenefitYoga® intensiv**
Auffbau-seminar - bewegt und inspiriert
4. - 7. November
- **BenefitYoga® im pädagogischen
Alltag**, Essentielle Impulse für die
pädagogische Arbeit mit Kindern
12. - 14. November



Info, weitere Studiengänge,
Seminare und Kurse: www.ecyt.de
klaetgerade@wegdermitte.de
Tel: 036073-820-0 • Fax: -24



briefe aus dem ayurveda

du bist frei, es gibt keinen Grund mehr für irgendeine Rechtfertigung, keinen Grund mehr, dich zu verteidigen. Es gibt keine Bedrohung mehr. Du wirst nicht mit einem brüllenden Löwen konfrontiert und mit der Angst zu sterben, sondern mit der Natur, wie sie ist, und damit mit der Ewigkeit, mit deiner Unsterblichkeit.“

Du bist jederzeit bereit, in die Freiheit, in die Ewigkeit zu erblühen. Du hast alles erlebt, alles erreicht, was du jemals ersehntest, nichts ist mehr übrig. Du kannst annehmen, du kannst loslassen, es kann geschehen. Der zweite Finger der Hand, die alles im Griff hat, heißt Satya, wahrhaftiges Sein. Du wirst wahrhaftig sein in diesem Augenblick, in diesen drei, vier Sekunden der Gegenwart, in diesen Sekunden zwischen zwei Lidschlägen. Dort kannst du wahrhaftig sein, wenn du dich nicht andauernd angegriffen fühlst von diesem Löwen. Wenn du deine Gier und Angst – wenn du diesen Löwen gezähmt hast und auf ihm reitest.

Was schreibt der Weise aus dem Wald dazu? Er sagt: „Bist du, so auf dem Löwen reitend, im Besitz deiner Kraft, dann bist du in der Lage zu sagen: Ich will keine Schokolade essen. Und augenblicklich, ohne Kampf, ohne Krampf, ohne Trick oder Programmierung wirst du auch so handeln.“ Dein Denken und dein Handeln sind in der Gegenwart eins, im Augenblick passiert das Lernen. Das Erkennen ist kein Prozess, der auf Automatisierung basiert. Lernen passiert nicht zwangsläufig durch Wiederholen, Lernen geschieht plötzlich, „atha“, in diesem Augenblick, wenn das Leben nicht als Bedrohung wahrgenommen wird. Du kannst auch durch Wiederholen lernen. Wiederholen und wiederholen, bis du eingelullt bist und deshalb keine Bedrohung wahrnimmst, dich nicht mehr wehrst – und dann, plötzlich, passiert es, das Lernen, die Wahrhaftigkeit. Betäube dich nicht durch Wiederholen, tritt in die Freiheit des Lichts durch ein erkennendes Durchdringen. Begegne dem Wunderbaren und lass es geschehen.

Nun zum dritten Finger dieser Hand, er hört auf den klangvollen Namen Asteya. Und was sagt der Weise aus dem Walde zu Asteya?: „Asteya in seiner Gänze bedeutet, dass du erkennst, was du warst und bist, gebettet auf allen Juwelen aus allen Welten. Dass es dir an nichts mangelt oder jemals mangeln wird, dass das, was da ist, genau das ist, was nur für dich ist und für dich perfekt ist, dich in die Ewigkeit, in die Freiheit trägt. Das ist Asteya – nicht stehlen. Du kannst auf dem Löwen reiten, und wenn du sagst: ‚Rechts!‘, geht er nach rechts, wenn du sagst: ‚Links!‘, so hast du es noch nicht

gedacht und findest dich schon dort wieder. Eins mit diesem Löwen zu sein, offenbart dir den Reichtum aller Welten.“

So wartet jetzt der vierte Finger, um von uns entdeckt zu werden. Er hört auf den klangvollen Namen Brahmacharya. Brahma bedeutet Gott, und charya bewegen, drehen oder verhalten. Brahmacharya ist der stolze Mut. Brahmacharya ist Gottesverhalten. Der Weise aus dem Walde singt in epischen Versen über Brahmacharya: „Eine Kraft erfasst und durchströmt dich. Sie trägt dich auf den Schwingen des Falken in die Freiheit des Seins. So auf dem Löwen reitend, eins mit ihm in Gedanken und Taten, gebettet auf allen Juwelen aus allen drei Welten, getragen und durchdrungen von einer ganz besonderen Kraft, so bist du nun bereit, dir selbst zu begegnen und alles fallen zu lassen.“

Du kannst annehmen und loslassen. Du erkennst den Namen des fünften Fingers, Aparigraha, einfach loslassen, annehmen und loslassen. Alles loszulassen, das nicht zu dir gehört, all die Geschenke, die dir mit auf deinen Lebensweg gegeben wurden, fallen zu lassen. All die Weisheiten deiner Eltern, der Geschichte nicht anzunehmen. All die klugen Ratschläge lass los. Lass los, und der Sinn des Lebens wird dir offenbart, so spricht der Weise aus dem Wald: „Nimm an und lass los, so kann dir das Wunder der Gegenwart begegnen.“ In diesem Augenblick, eins mit dem Löwen, gebettet auf allen Juwelen aus allen Welten, durchdrungen von dieser Kraft, wird sich dir der Sinn des Lebens offenbaren. Dies ist das große Geheimnis. „Mr“ – sterben. Der Gott dieses Geheimnisses ist Yama, die Ordnung, die alles trägt. Sie ist die Grundlage allen Seins. Die Matrix des Lebens. Die Urmutter, Gaya-Prthivi, aus der alles geboren wird.

Asche zu Asche, Staub zu Staub, und auf den Schwingen des Phoenix erhebe dich in die Weite. In die Freiheit allen Seins. Das ist die Ars moriendi, die Kunst zu sterben, um zu leben. Denn etwas muss sterben, damit dir das Leben begegnen kann, in all seiner Schönheit, in all seiner Freiheit. ■

Infos



Andreas Schwarz bietet
Ausbildungen in ayurvedischer
Massage, zum Ayurveda-The-
rapeuten, zum Yogalehrer und
zum Ernährungs- und Gesund-
heitsberater an.

Internet: www.andreas-schwarz.org