



Was ist Alter, und wenn – wer?

Ayurveda, Alter und
die Jahreszeiten oder
der Rhythmus von
Sonne, Mond und
Sternen...

TEXT ■ ANDREAS SCHWARZ

Alter ist der Wandel, ein heiliger Wandel! Rein etymologisch betrachtet kommt alt von der indogermanischen Wurzel al und bedeutet wachsen, ernähren, sich entwickeln und etwas hervorbringen. Die Körper der indischen Götter werden nicht älter als 20 Jahre, in der chinesischen Götterwelt sind die Götterkörper nicht älter als 16 Jahre und in der heutigen Wissenschaft sagt man, dass der weibliche Körper ab 16-17 Jahren zu altern beginnt, der männliche ca. mit 20 .

Aber was ist Altern? – Altern heißt immer neu zu sein, immer auf dem neuesten Stand – bist du das? Wer altert, und wer nicht – oder doch?

Was ist der heilige Wandel, von dem in den Schriften zu lesen ist? Was ist der heilige Wandel, gegen den sich zu stemmen man tunlichst unterlassen sollte?

Ich habe von einer schönen Geschichte aus der Sagenwelt des Buddhismus gehört, in der eine Frau, deren kleiner Sohn plötzlich starb, voll Verzweiflung zu Buddha kam. „Hilf mir, hilf mir, mein Sohn ist gestorben.“ „Was kann ich für dich tun?“ sprach Buddha in seiner ruhigen, entspannten und vertrauenserweckenden Art. „Du bist erleuchtet, ein

Erleuchteter kann alles, er ist Gott und Gott ist der Herr über Leben und Tod, Gesundheit und Leiden, arm und reich, Gott ist allmächtig.“ Es sprudelte nur so aus ihr heraus. Am ganzen Körper zitternd vor Aufregung, Erschöpfung und Verzweiflung wiederholte sie immer und immer wieder: „Gott ist allmächtig, Gott ist allmächtig, ein Buddha ist allmächtig.“ Er blickte tief in ihre Seele, tief in ihren Geist und sagte: „Nun gut, meine treu liebende Mutter, weißt du, wenn man ein Wunder vollbringen will, muss man vorher den Göttern opfern, das verstehst du doch?“ „Ja, ja natürlich, ein Ritual, ein Opfer, eine Puja, ja, das verstehe ich“. Sie wählte sich schon erhört, sie fühlte Hoffnung aufsteigen und wieder begann ihr Körper zu vibrieren, doch jetzt vor Erwartung und Vorfreude. Sie konnte nicht mehr ruhig sitzen. „Was brauchen wir für die Zeremonie? Sag es mir, bitte sag es mir doch!“ „Nicht viel wird benötigt. Ein Stein, ein Stock und ein Reiskorn“. „Ja, das bringe ich, ich bin gleich wieder da“. „Wohl dann meine gute Seele, bring mir diese Sachen, aber eines noch, das Reiskorn - mit dem Reiskorn verhält es sich so, dass es aus einer Familie kommen muss, in der noch niemand dem Tod begegnet ist, sonst ist die Zeremonie zur Wiedererweckung deines Sohnes nicht erfolgreich“.

Sofort machte sich die Mutter des toten Jungen auf den Weg. Kein Haus, keine Hütte und kein Palast, den sie nicht um ein Reiskorn bat, doch immer und immer wieder bekam sie eine Absage. „Natürlich können Sie ein Reiskorn haben! ...ja, erst letztes Jahr ist meine Frau gestorben.... Meine Mutter ist erst vor vier Monaten.... Zwei meiner Kinder fanden bei der Überfahrt...“

Und so ging es weiter und weiter. 5 Jahre, 8 Monate und 3 Tage dauerte es, bis sie wieder an eine Hütte klopfte. Ein alter Mann öffnete die Tür und fragte was sie wolle. Sie sprach von ihrem Sohn, Buddha und dem Reiskorn. „Komm rein gute Frau, ruhe dich aus an meinem Herd, ich habe gerade Besuch bei mir, vielleicht kennt er die Lösung für dein Problem.“ Sie war müde, hungrig und verdeckt. Sie war völlig am Ende. Sie trat ein, das erste Mal seit nunmehr fünf Jahren, dass sie bereit war, ihr Haupt niederzulegen, das erste Mal seit fünf Jahren, dass kein Zittern ihren Körper erbeben ließ, das erste Mal seit fünf Jahren, dass ihr Geist nicht mehr völlig getrieben wurde. Und wen traf sie, wer war der Gast des alten Mannes? Es war niemand anderes als Buddha selbst.

Sie fiel in seinen Schoß und weinte, sie weinte die Tränen von mehr als fünf Jahren. Zum ersten Mal weinte sie die Tränen von Jahrhunderten, Jahrtausenden. Sie weinte die Tränen von allen verzweifelten und geplagten Seelen aus allen Zeiten und Welten. Sie weinte und weinte, sie weinte und weinte und weinte und nichts außer der Liebe selbst, die langsam in ihr Herz strömte, konnte den Fluss der Tränen aus den Äonen versiegen lassen. Und so begann durch das wunderbare Aufsteigen der Liebe in ihrem Herzen der Tränenfluss zu versiegen und alles, was blieb, war eine Wärme von innen. Eine Wärme und Ruhe, die sich von innen im Bauch und Herzen auszubreiten begann und ihren ganzen Körper ergriff,

ihren Geist, ihr Gemüt und im Glanz ihrer Seele leuchtete das Lächeln ihres Sohnes, er spielte in der Sonne und sie winkte ihm zum Abschied, tanzend nahmen beide ihren Weg durch Raum und Zeit. Hinein in die Freiheit.

Volentem ducunt, nolentem trahunt fata. Den Freiwilligen führt das Schicksal, den Trotzigsten hingegen zerrt es durch Raum und Zeit. Komm mein Freund, beginn zu tanzen, spüre das Windpferd in deinem Brustkorb und gleite dahin durch Raum und Zeit, getragen von der Freiheit selbst, getragen durch den Raum. Von dem größten Geschenk, das die Götter uns bereiten konnten, „der Zeit“, der Schönheit des Wachsens und der Entwicklung, auf dass wir im All und im All All sowie im All All All, in allen drei Welten wachsen, nähren, gedeihen und etwas Wunderschönes hervorbringen. Das schönste Geschenk unserer Götter, das Ich, den göttlichen Funken, die Freiheit des Alls, das Alter.

Komm mein Freund, lass uns nicht stillstehen auf dieser wunderschönen Reise durch Raum & Zeit, hinein in eine immer weitere Freiheit in die Jahreszeiten der Äonen in den Rhythmus von Sonne, Mond und Sternen in den Rhythmus des Alls. ■

Mehr Info ◀



Andreas Schwarz bietet Ausbildungen in ayurvedischer Massage, zum Ayurveda-Therapeuten, zum

Yoga-Lehrer und zum Ernährungs- und Gesundheitsberater an.

Infos: Doris und Andreas Schwarz - Yoga & Ayurveda, Linsen 3, D-87448 Niedersonthofen, Tel.: +49(0)8379-929669

E-mail: info@andreas-schwarz.org

Internet: www.andreas-schwarz.org

München | Zürich

Workshops

Yogalehrer Ausbildung

Yogakurse für alle Levels

Ayurveda & Wellness



AIRYOGA Workshops München 2009

- 7-8 Feb Kundalini Workshop mit Amrit Kaur Nagel
- 1 März Absolute Beginners Workshop
- 13-15 März Anusara Workshop mit Desiree Rumbaugh
- 28-29 März „Spiritual Activation“ Workshop mit Katchie Ananda
- 10 April Absolute Beginners Workshop
- 17 April Ayurveda Vortrag
- 18-19 April Chakra Workshop mit Richard Hackenberg
- 7-10 Mai Vinyasa Flow Intensiv mit Twee Merrigan
- 24 Mai Absolute Beginners Workshop
- 10-14 Juni Yoga Philosophie & Therapie mit Doug Keller
- 20-21 Juni „Joy of Yoga“ Grundlagen Kurs
- 27-28 Juni „Joy of Yoga“ Grundlagen Kurs
- 3-6 Sept Vinyasa Flow Intensiv mit Twee Merrigan
- 19-20 Sept Anusara Workshop mit Todd Tensen
- 26-27 Sept Vinyasa Flow Workshop mit Annie Carpenter
- 16-18 Okt Hatha Workshop mit Max Strom
- 7-8 Nov Ashtanga Workshop mit Bettina Anner
- 14-15 Nov Kundalini Workshop mit Amrit Kaur Nagel
- 20-22 Nov Anusara Workshop mit Ross Rayburn
- 26-29 Nov Vinyasa Flow Intensiv mit Simon Park

Anusara® Yogalehrer Ausbildung

- Immersion II: 23-28 April 2009
- Immersion III: 30 Juli - 4 Aug 2009
- Anusara® Yogalehrer Training 2009/10
- 29 Okt 2009 - 4 Feb 2010

Yogalehrer Ausbildung 2009/10

- 200-Std Yoga Alliance®
- 31 Jan-26 Juli 2009
- +300-Std Yoga Alliance® (total 500-Std)
- 28 Aug 2009 - 23 Jan 2010

AIRYOGA Kontakt:

Blumenstrasse 6
80331 München
muenchen@airyoga.com
+49 (0)89-23 22 59 30
www.airyoga.com