

# Bewegungsfreiheit

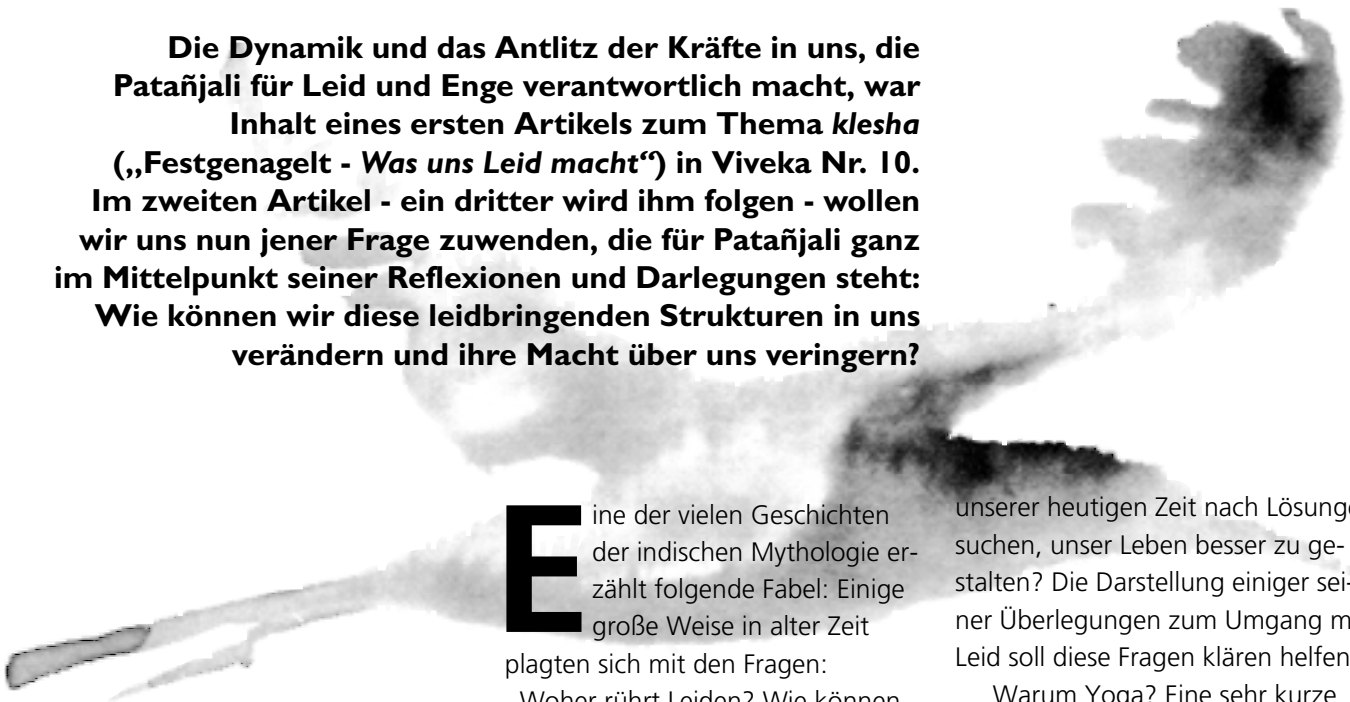
## Was Leid verringert

**Die Dynamik und das Antlitz der Kräfte in uns, die Patañjali für Leid und Enge verantwortlich macht, war Inhalt eines ersten Artikels zum Thema *klesha* („Festgenagelt - Was uns Leid macht“) in Viveka Nr. 10. Im zweiten Artikel - ein dritter wird ihm folgen - wollen wir uns nun jener Frage zuwenden, die für Patañjali ganz im Mittelpunkt seiner Reflexionen und Darlegungen steht: Wie können wir diese leidbringenden Strukturen in uns verändern und ihre Macht über uns verringern?**

**E**ine der vielen Geschichten der indischen Mythologie erzählt folgende Fabel: Einige große Weise in alter Zeit plagten sich mit den Fragen: „Woher rührt Leiden? Wie können wir es verhindern?“, ohne darauf eine Antwort zu finden. Als sie schließlich zu Gott um eine Lösung beteten, ließ er ihnen ein kleines Wesen in ihre Hände fallen: Patañjali. Er lehrte sie das Yoga Sūtra und gab ihren Fragen tatsächlich eine Antwort. Soweit der Mythos. Aber wie ist das für uns, die wir so viele Jahrhunderte später Yoga praktizieren? Ist Patañjalis Text noch immer tauglich, wenn wir in

unserer heutigen Zeit nach Lösungen suchen, unser Leben besser zu gestalten? Die Darstellung einiger seiner Überlegungen zum Umgang mit Leid soll diese Fragen klären helfen.

Warum Yoga? Eine sehr kurze Beschreibung der Vorstellungen Patañjalis dazu könnte ungefähr so lauten: Wir alle tragen Kräfte in uns, die unser Denken und Handeln immer wieder verengen und verdunkeln. Diese Tendenzen unseres Geistes, die *klesha*, sind Teil unseres Menschseins. Jeder Tag, jede Stunde konfrontiert uns auf die eine oder andere Weise mit der Energie der *klesha*. Wann immer wir uns eng, unglücklich, in Leid fühlen, dann ist



dies Folge des Wirkens dieser *kleśa*. Die Kraft der *kleśa* in uns zu verringern, das ist Inhalt und Ziel von Yoga als ein Weg persönlicher Entwicklung und spiritueller Erfahrung.

## Respekt

**P**atañjalis ausführliche und ganz selbstverständliche Beschreibung der *kleśa* und ihrer Wirkungen beinhaltet sicher auch die Aufforderung, die Tatsache ihrer Existenz zu *akzeptieren*. Ohne wirklich einzusehen und anzunehmen, daß unser Tun oft von Strukturen bestimmt ist, die uns und unserer Umgebung Unzufriedenheit und Enge bereiten, unterschätzen wir deren Bedeutung für unsere spirituelle Entwicklung ebenso wie für unser alltägliches Wohlbefinden. Gerade auch dann, wenn wir verstehen wollen, was geschieht, wenn „alles erreicht“ ist, wenn sich Ziele des Yoga auf hohem Niveau und in großer Intensität verwirklichen, verliert die Frage nach den *kleśa* nichts an Bedeutung. Sei es „Völlige Ruhe und Ausgerichtetheit unseres Geistes“, sei es „Mit dem Herzen schauen“, sei es „Eines mit etwas sein“, sei es „wirkliches Glück und Zufriedenheit“, sei es „tiefstes Wissen“, sei es „Aufleuchten unseres wahren Wesens“, der Yoga versteht solche Erfahrungen als Beschreibung einer Situation, in der sich jemand von der Macht der *kleśa* befreit hat. Das ist die eigentliche Bedeutung dessen, was „Befreiung“ im Yoga ausmacht.

Um die *kleśa* ernst zu nehmen, müssen wir uns nicht in sie verlieben. Aber wir müssen sie schon als einen mit großer Macht und Durchsetzungsvermögen begabten Teil von uns sehen, anerkennen und verstehen. Die *kleśa* sind also Größen,

mit denen wir zu rechnen haben und die uns auf jeden Fall eines abverlangen sollten: Respekt.

Dieser Respekt vor den *kleśa* und das Wissen um ihre Bedeutung für unser Leben ist wesentliche Voraussetzung für den Yogaweg. Aber diese Einsicht ist dennoch nur ein erster Schritt. Oft wissen wir ja sehr wohl um unsere Süchte, unsere Tendenz, aus der Haut zu fahren, unsere schnell hochschlagende Panik, unsere unbegründete Ablehnung, unsere Fähigkeit, Situationen und Menschen unvollständig, oberflächlich, verdreht wahrzunehmen. Oft erleben wir uns ja dabei, wie wir auf Meinungen und Verhalten beharren, obwohl wir die Unangemessenheit unserer Position sehr wohl spüren. Wir alle kennen die Erfahrung, gleichsam „sehenden Auges“ in ein Unglück gelaufen zu sein. Ein Streit: Ich weiß, wenn ich ein ganz bestimmtes Wort fallen lasse, wird mein Gegenüber so in die Enge getrieben, daß die letzte Tür für eine Verständigung zugeschlagen wird - und trotzdem spreche ich es aus - und leide selbst vielleicht danach am meisten unter dem angerichteten Scherbenhaufen. Das *Wissen* um die Existenz unserer *kleśa* allein ist es eben leider nicht, was uns befähigt, sie zu bewältigen.

## Die Kunst, wilde Katzen zu zähmen

**V**ielleicht können wir einem erfolgreichen Dompteur wilder Katzen etwas abschauen. Daß solche Katzen gefährlich sind, weiß auch ein Laie; mit ihnen allein im Käfig gelassen zu werden würde er trotzdem kaum ohne Schaden überstehen. Und was unterscheidet

*avidyājāsmitājrāga  
dveṣajabhiniveśāḥ  
kleśāḥ*

„Die *kleśa* sind:  
falsches Verstehen, ein  
irrtümliches Verständnis  
der eigenen Person,  
drängendes Verlangen,  
unbegründete Abneigung  
und tiefsitzende  
Unsicherheit.“

Yoga Sūtra, Kapitel 2, Vers 3

*anityaajāśuciḥduhkha  
anātmasuḥṇityaājśuci  
sukhājātmakhyātīḥ  
avidyā*

„*Avidyā* ist das, was  
Vergängliches mit  
Ewigdauerndem  
verwechselt, Unklarheit  
mit Klarheit, Enge für  
Glück hält, und für mein  
wirkliches Selbst das  
hält, was in Wahrheit  
dieses Selbst nicht  
ausmacht.“

Yoga Sūtra, Kapitel 2, Vers 5



*dr̥kdarśanaśaktyoḥ  
ekātmatājivājasmitā*

„Asmitā ist ein falsches  
Verständnis von uns  
selbst: wir verwechseln  
das Wirken in unserem  
Geist mit der Quelle  
wirklichen Verstehens.“

Yoga Sūtra, Kapitel 2, Vers 6

davon den Dompteur? Er hat seine Tiere studiert, ihre Eigenarten kennengelernt, sich ihre Reaktionen eingeprägt. Er weiß sehr genau, was ihre Agressivität bricht, was es braucht, damit sie ruhig bleiben, was sie in Schach halten kann. Er merkt frühzeitig auf, wenn sich eines der Tiere verdächtig bewegt, ja, er ahnt solche Bewegungen schon, bevor sie tatsächlich stattfinden. Er weiß zum Beispiel auch, welche Situationen er vermeiden muß, weil seine Katzen dabei so außer Rand und Band geraten würden, daß sie selbst ihn zerfleischen würden und er weiß, daß er auch die, die sich gerade zum Mittagsschlaf gelegt haben, nicht aus den Augen verlieren darf.

### Ein lebenslanger Prozeß

**P**atañjali ist der festen Überzeugung, daß die Auseinandersetzung mit den *kleśa* ein langwieriger Prozeß ist. Für ihn ist es ein völliges Verkennen der Wirklichkeit, wenn jemand glaubt, daß *eine* Erfahrung, *ein* Erleben, und sei es von noch so tiefer Einsicht, die Kraft der *kleśa* nachhaltig schwächen könnte. „Langsam abhobeln“, so beschreibt er, was uns bezüglich der *kleśa* auf dem Yogaweg möglich ist. Immer wieder betont das Yoga Sūtra gerade dort, wo von größtem Fortschritt und tiefster Erfahrung die Rede ist, daß auch jemand, der so weit gekommen ist, ein wachsames Auge auf seine *kleśa* halten muß. Es nicht zu tun, wäre ein törichter und verhängnisvoller Fehler.

Die Auseinandersetzung mit den *kleśa* ist also ein lebenslanger und elementarer Prozeß des Yogaweges.

Um in dieser Auseinandersetzung erfolgreich zu bleiben, müssen wir in zwei Richtungen hin arbeiten, müssen wir zwei Ebenen miteinander verbinden. Zum einen geht es darum, die beschriebenen Qualitäten eines Tierbändigers zu entwickeln: Wir müssen **Experten werden** in Sachen *kleśa*, vor allem natürlich der eigenen. Zum anderen geht es darum, in einer **regelmäßigen Praxis** jeden Tag neu solche Bedingungen zu schaffen, die den *kleśa* wenig, vielleicht irgendwann einmal fast gar keinen Raum mehr geben. Heute wollen wir uns vor allem der Frage widmen, wie wir uns zu wirklichen Experten für unsere *kleśa* entwickeln können und beginnen, über die konkrete Bedeutung der Yogapraxis im Zusammenhang mit den *kleśa* nachzudenken. In einem dritten und letzten Artikel werden wir diese Überlegungen zur Rolle der Yogapraxis abschließen.

### I.

#### Experten in Sachen *kleśa* werden

**W**ir müssen verstehen lernen, welchen Mechanismen die Entwicklung von *kleśa* in uns unterworfen ist. Ein besseres Verständnis solcher Prozesse allein wird natürlich ein *kleśa* nicht daran hindern, sich zu entfalten. Aber es gibt uns die Möglichkeit, Strategien zu entwickeln, die zur Schwächung ihrer Kraft beitragen. Experte werden, das heißt für Patañjali wesentlich mehr als nur um sie zu wissen. Es ist mehr, als zu konstatieren, „ja, ja, natürlich habe ich *kleśa* - ja, ja, Eifersucht, das kann ich auch - ja, ja,

*rāga*, das hat doch jeder irgendwie“. Vielmehr brauchen wir ein Verständnis, das im praktischen und strategischen Umgang mit den *kleśa* unmittelbare Bedeutung hat. Die entscheidende Frage, unter der wir ein solches Verständnis der *kleśa* entwickeln können, lautet: Welche Bedingungen machen es den *kleśa* einfach, sich zu entwickeln und wie können wir ihnen das Leben schwer machen?

## Der Nährboden

**W**enn ein *kleśa* in uns aufsteigt, sei es Haß, Neid oder Gier, sei es Angst oder Selbstzentriertheit, sei es ein oberflächliches und voreiliges Urteil, sei es die Mißachtung eines Menschen, dann geschieht dies nicht in einem leeren Raum. Ein *kleśa* kann sich nur äußern im Zusammenhang mit den besonderen und individuellen Strukturen jenes Menschen, in dessen Geist es aufsteigt. Diese Strukturen beschreibt der Yoga als *saṃskāra* oder *vāsana*. *Kleśa* sind an sie gebunden, erhalten durch sie ihr jeweiliges Gesicht, ihre Form und ihre Ausprägung. Wenn wir deshalb über die Auseinandersetzung mit den *kleśa* sprechen wollen, dürfen wir diesen Rahmen nicht aus den Augen verlieren. Patañjali beschreibt die Bedingungen, unter denen diepersönlichen *saṃskāra* entstehen und die besonderen Faktoren, die den *kleśa* ihr jeweiliges Gesicht geben am prägnantesten in einem Sūtra im vierten Kapitel. Er fragt sich: Was kann ein *kleśa* aufwecken? Was unterhält es in seinem Wirken? Was verstärkt es? Als Antwort nennt er vier verschiedenen Aspekte, vier Säulen vergleichbar, die am Wirken, der Ausformung und dem Weiter-

bestehen der *kleśa* und den mit ihnen verbundenen inneren Strukturen ihren Anteil haben. Diese Aspekte sind nicht nur daran beteiligt, daß ein Menschen von der Blindheit der *kleśa* geschlagen wird, sondern sie geben dieser Blindheit auch ihre jeweilige Form und Intensität. Die vier Säulen, die das Leben der *kleśa* beeinflussen, sind:

1. Ihr erster Grund oder der ursprüngliche Anlaß (*hetuḥ*)
2. Die (Rück-)Wirkungen jener unserer vergangenen Handlungen, die aus der Enge eines von *kleśa* beherrschten Geistes entstanden (*phala*)
3. Der jeweilige aktuelle Zustand unseres Geistes, mit dem wir gerade wahrnehmen und Entscheidungen treffen (*āśraya*)
4. Die Umgebung, in der wir uns befinden und aus der heraus wir handeln (*ālambana*)

## Was die *kleśa* trägt: Ursache und Anlaß (*hetuḥ*)

**V**ergangene Erfahrungen prägen, häufig wenig bewußt, unsere Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster. In der Zeit der Kindheit werden durch Erfahrungen wichtige innere Strukturen geschaffen, die uns nicht selten unser ganzes Leben lang prägen. Das Gefühl etwa, zwischen den Geschwistern zu kurz gekommen zu sein, läßt jemanden auch noch im Erwachsenenalter mit

viel Kraft- und Energieaufwand ständig seinen Vorteil suchen oder unterhält Minderwertigkeitskomplexe. Aber auch andere Abschnitte unseres Lebens prägen unsere inneren Muster. Der letzte Krieg zum Beispiel hat eine ganze Generation Erwachsener sehr verändert. Wir können auch erleben, wie ein besonderes Verhaltensmuster, das sich erst in der engen Beziehung zu einer Person entwickelt hat, in einer folgenden Partnerschaft weitergelebt wird. Oder wenn jemand bei der Bewältigung einer Aufgabe im Beruf dreimal fragen mußte, wie etwas am besten anzustellen ist und ihm dreimal von einer erfahrenen Kollegin deutlich gemacht wurde, daß er das eigentlich selber wissen müßte, wird er kein viertes Mal fragen. Noch weniger wird er bei seiner nächsten Stelle überhaupt damit anfangen, obgleich es dort eventuell sogar gewünscht wird. Einschneidende Lebenserfahrungen, seien sie als Kind oder Erwachsener erlebt, kann niemand ungeschehen machen. Und wenn Patañjali hier die Entstehungsursache als einen Aspekt nennt, der *kleśa* formt, dann auch deshalb, weil die Intensität, Bedrohlichkeit und Dauer einer solchen vergangenen Erfahrung mit darüber bestimmt, welche Hartnäckigkeit und Macht ein darauf aufbauendes *kleśa* schließlich entwickelt.

In der Erinnerung und Reflexion



solcher Erfahrungen kann es gelingen, ihre oft tiefgrei-



fenden und weitreichenden Folgen zu erkennen. Es erleichtert uns ein Akzeptieren negativ wirkender Strukturen und schenkt uns oft mehr Geduld in der Arbeit damit. Indem wir Zusammenhänge zwischen aktuellem Verhalten und vergangenen negativen Erfahrungen erkennen, können solche Traumata tatsächlich an Einfluß verlieren. Aber wir dürfen nicht vergessen, daß ein Rumpelstilzchen nicht immer nur deshalb aufhört zu tanzen, weil ich seinen Namen erfahren habe und laut aussprechen kann. Viel häufiger ist es doch so, daß ein solches Rumpelstilzchen allenfalls weniger ungeniert tanzt und manchmal dieser Tanz uns weniger Angst macht. Trotzdem bleibt ihm noch genügend Kraft, uns immer wieder in die Enge zu treiben. Und: Die anderen drei Beine, die Patañjali im Weiteren beschreibt, sind auch für sich genommen kräftig genug, den Tisch zu halten, an dem die *kleśa* sich gefahrlos niederlassen können.

### **Was die *kleśa* trägt: Auswirkungen (*phala*)**

Jedes Handeln hat Folgen. Nehmen wir einmal das Beispiel jener bedauernswerter rumänischer Kinder, die nach Deutschland einge-

schleust und von skrupellosen Banden darauf trainiert werden, als Taschendiebe ihren Bossen ein hohes regelmäßiges Einkommen zu garantieren. Bei Mißerfolg droht Bestrafung, oftmals werden die Kinder bedroht und gequält. Wenn sie sich den Orten ihrer Diebesarbeit, Cafes und Restaurants nur nähern, wird ihnen Mißtrauen und Ablehnung entgegengebracht, sie werden verscheucht, verflucht. Was kann in diesen Kindern heranwachsen und sich festigen außer Haß, Mißtrauen und dem Wunsch, sich über die Ablehnung, die ihnen entgegenkommt, mit noch größerer Professionalität hinwegzusetzen? Daß sie etwas wert sind können sie sich scheinbar nur noch damit beweisen, daß sie das besonders gut machen, was sie gelernt haben - Stehlen. Und, wenn dieser Mechanismus einmal gegriffen hat, wird er neue Grundlage für noch perfekteres, noch skrupelloseres Stehlen, für weiteren Haß. Wie ein Handeln, das aus *kleśa* erwachsen ist, das erneute Wirken von *kleśa* fördert, können wir natürlich auch ganz einfach bei uns selbst beobachten oder als amüsante Geschichte erzählt bekommen, zum Beispiel von John Updike in seinem Roman „S.“. Er schildert dort den Erfolg eines amerikanischen Guru. Und obgleich dieser Lebenskünstler der besonderen Art in Oklahoma geboren ist, halten ihn seine frühen Anhänger dennoch für einen Inder und Updikes Guru widerspricht diesem Glauben nicht. (Er schweigt sich hierzu, wie zu vielem anderen auch, einfach aus). Dies um so mehr, weil er merkt, wieviel einfacher es ihm der Glaube an seine indische Herkunft macht, seine Anhänger von allerlei Wunderkräften zu überzeugen. Wem kommt dies nicht vertraut vor: Eine harmlose Schwindelei, ja mehr nur ein kleines Mißverständnis, hebt den

Selbstwert und weil es so einfach funktioniert, werden darauf neue Häuser gebaut.

Tatsächlich können *kleśa* und die daraus erwachsenen Wirkungen schnell zu Selbstläufern werden; eine Säule, die sich aus sich selbst stützt. Aber das zeigt auch ihre schwache Stelle. Wenn wir uns einmal aus einer solchen Spirale befreit und dazu noch das Glück haben, mit den Resultaten eines neuen Handelns, das weniger auf falschen Schein baut, positive Erfahrungen zu machen, dann haben sich unsere Chancen für eine andere Entwicklung deutlich verbessert. Dann bestärken uns diese Erfahrung nämlich, in eine Richtung weiterzugehen, die neuen *kleśa* weniger Raum gibt.

### **Was die *kleśa* trägt: äußere Umstände (*ālabana*)**

Wenn man T. Krishnamacharya fragte, was ein Mensch suchen sollte, der auf seinem Yoga-weg vorankommen möchte, so erwähnte er immer auch das: *sattva sangha* - die Gegenwart von Menschen und Umständen, welche von Klarheit und Ruhe geprägt sind. Wie sehr die Umgebung auf den Menschen „abfärben“ kann, erleben wir oft genug am eigenen Leib. Denken wir bloß einmal daran, wie sich unser Verhalten verändert, wenn wir in einem Stau auf der Autobahn stecken! Sind wir anfangs noch diszipliniert und lassen den Autofahrer, der sich von rechts vor uns in die Schlange einfädeln will, mit freundlichem Gruß herein, so sieht das bei zunehmender Dauer des Staus schon bald anders aus: Über den

Ärger darüber, daß mehr und mehr Fahrer diese Gelegenheit, sich ein wenig weiter nach vorne zu schieben, wahrnehmen oder sogar erzwingen, von der rechten zur linken und von der linken zur rechten Spur wechselnd, entwickelt sich auch bei uns nicht selten das gleiche rücksichtslose und wenig sinnvolle Verhalten und wir finden uns wieder, wie wir uns vor einem anderen Wartenden ebenfalls in eine Lücke quetschen. So wie unsere Umgebung unsere schlechten Seiten fördern kann, kann ein entsprechendes Umfeld umgekehrt auch unsere positive Entwicklung begünstigen. Eine friedvolle Umgebung kann uns selbst gelassener und ruhiger machen. Sicher sind die Möglichkeiten oft begrenzt, unsere Umgebung zu beeinflussen oder uns den Umgang auszusuchen, der uns gut tut. Wenn wir aber erst einmal ernsthaft darüber reflektieren, gibt es manchmal erstaunlich viel Gelegenheiten, etwas in positiver Weise zu verändern. Und manchmal bringt selbst ein Entschluß wie der, die Mittagspause zukünftig in einem ruhigeren Lokal und ohne die Fortsetzung der hitzigen Diskussionen im Büro zu gestalten, einen unerwartet großen Gewinn.

Schließlich sei noch daran erinnert, wie sehr unsere jeweilige Umgebung nicht nur das Entstehen von *kleśa* fördern oder verhindern kann. Auch ihre Ausprägung wird oft sehr stark von diesem Aspekt bestimmt. Wie anders kann sich die in uns entstehende Wut auf einen Menschen entwickeln, wenn wir damit allein sind, als wenn wir sie in einem Gespräch mit einem Vertrauten äußern können. Wie anders zeigt sich zum Beispiel der Haß auf Fremdes, wenn er sich mangels Möglichkeiten auf verbale Anfeindungen beschränken muß, als wenn sich dieser Haß mit der Macht eines Staates oder den

Waffen irgendeiner Organisation verbinden kann. Und wie anders sind die daraus entstehenden Folgen für diejenigen, die ihr Haß mit Blindheit schlägt, ebenso wie für diejenigen, denen er gilt.

### Was die *kleśa* trägt: der Zustand unseres Geistes (*āśhraya*)

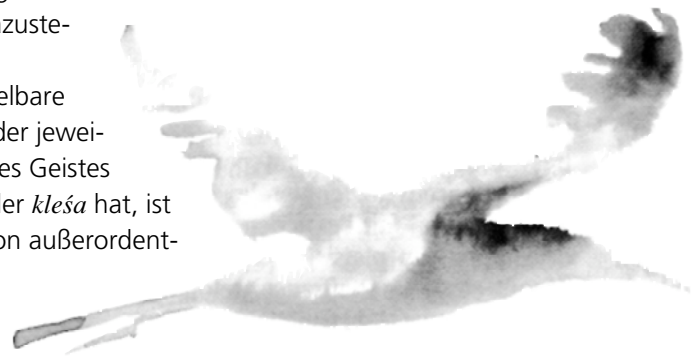
Die vierte Säule, auf der das Leben der *kleśa* ruht, auf der sie sich entwickeln und festigen können, ist der jeweilige Zustand unseres Geistes. Ist er oberflächlich, in Hast, in Aufregung, dann gibt er den *kleśa* alle erdenklichen Möglichkeiten. Ist der Geist ruhig, in seiner Wahrnehmung klar und tief, bleibt wenig Platz für ihr Wirken. Eine Bemerkung zu der Blässe meines Aussehens kann ich als liebevoll gemeinte Nachfrage nach meinem Befinden erkennen, oder eben als einen Angriff auf mein Selbstwertgefühl mißverstehen. Eine gut gemeinte Kritik, die mich in gelassener Stimmung antrifft, kann ich annehmen, ja dafür dankbar sein, während sie nach einem Tag, an dem alles schief gelaufen ist, ich mich innerlich zerrissen, unruhig, und unzufrieden fühle, nur Ablehnung, Ärger und die Gewissheit schafft, ganz allein gegen die ganze Welt dazustehen.

Die unmittelbare Wirkung, die der jeweilige Zustand des Geistes auf die Kraft der *kleśa* hat, ist für Patañjali von außerordentlicher Bedeutung. Denn haben wir auch

*hetujñphalañjñāśraya  
ālambanaiḥ  
sañgrhītatvāt  
śāmbhāve  
tadahāvahj*

„Bestimmte Strukturen in uns werden unterstützt und aufrechterhalten durch das, was sie verursacht hat, durch die Wirkungen, die sie hervorbringen, durch einen bestimmten Zustand unseres Geistes und durch gewisse äußere Umstände. Verschwinden all diese Faktoren, so werden jene inneren Muster nicht mehr wirken.“

Yoga Sūtra, Kapitel 4, Vers 11





oft nicht viele oder sehr geringe Möglichkeiten, Einfluß auf unsere unmittelbare Umgebung zu nehmen, können wir Verletzungen und daraus entstandene Muster nicht ungeschehen machen, sind wir den Auswirkungen unseres Handelns oft hilflos ausgeliefert, so haben wir doch mit Hilfe von Yoga oder anderer Praxis immer die Möglichkeit, unseren Geist im Sinne größerer Ruhe und Zufriedenheit zu beeinflussen. In einem Geist, der klar wahrnimmt, haben *kleśa* nur noch wenig Platz. Unruhe und Unklarheit in unserem Geist ist die mächtigste der Säulen, auf denen die *kleśa* getragen werden. Robert Sapolsky, Professor für Neurobiologie in Stanford, beschreibt dies in seinem lesenswerten Buch „Warum Zebras keine Migräne kriegen“ auf die ihm eigene amüsante Weise:

*„Es ist zwei Uhr früh, und Sie liegen im Bett. Sie haben am nächsten Tag etwas ungeheuer Wichtiges vor sich - eine entscheidende Sitzung, eine Präsentation, eine Prüfung. Sie probieren verschiedene Entspannungsstrategien aus - Sie atmen tief und langsam, versuchen, sich eine beruhigende Gebirgslandschaft vorzustellen -, aber der Gedanke läßt sie nicht los, daß ihre Karriere im Eimer ist, wenn es ihnen nicht gelingt, in der nächsten Minute einzuschlafen. So liegen Sie von Sekunde zu Sekunde angespannter da.“*

*Falls Ihnen das regelmäßig passiert, dann wird sich Ihnen irgendwann um halb drei Uhr früh, während Sie feuchtschwitzt daliegen, bestimmt ein völlig neuer und verstörender Gedankengang aufdrängen. Inmitten all ihrer anderen Sorgen beginnen Sie plötzlich, über den unbestimmten Schmerz nachzudenken, den Sie seit einiger Zeit an der Seite verspüren, über diese ungewohnten Erschöpfungszustände oder häufigen Kopfschmer-*

*zen. Schlagartig wird Ihnen klar: Ich bin krank, gefährlich krank! Ach, warum habe ich bloß die Symptome nicht erkannt, warum mußte ich sie verleugnen, warum bin ich nicht zum Arzt gegangen?*

*Wenn es an solchen Morgen halb drei Uhr früh ist, habe ich immer einen Gehirntumor. Die empfehlen sich für diese Art von Horror, weil man jedes erdenkliche unspezifische Symptom einem Gehirntumor zuschreiben und sich damit in eine Panik hineinsteigern kann. Vielleicht tun Sie das auch; oder vielleicht liegen Sie da und denken, Sie hätten Krebs oder ein Magengeschwür, oder es hätte Sie eben der Schlag getroffen.“*

Die wichtigste Säule, auf der die *kleśa* ruhen, ist ein unruhiger und unklarer Geist. Können wir ihn beunruhigen und bündeln, dann bricht diese Säule und auch die anderen drei Stützen können dabei vieles von ihrer Kraft verlieren. Weil der Zustand des Geistes immer veränderbar ist, weil wir aktiv an ihm arbeiten können, weil seine positive Veränderung so viele andere Ebenen mitverändert, deshalb setzt Patañjali und mit ihm der ganze Yogaweg immer wieder neu auf diese Möglichkeit. Das soll die Möglichkeiten und Wirkungen der Arbeit an den anderen Aspekten, die das Wirken der *kleśa* fördern, nicht schmälern. Aber ohne das kontinuierliche und aktive Drängen unseres Geistes in die Richtung von mehr Ruhe und größerer Klarheit ist für Patañjali ein besserer Umgang mit den *kleśa* in uns undenkbar.

Um es noch einmal zusammenzufassen:

Negative Strukturen in uns, die aus den *kleśa* erwachsen sind, werden gefestigt durch:

- Eine hohe Intensität des ursprünglichen Grundes, des entscheidenden Anlasses für ein *kleśa*

(*hetuh*)

- o Die Konfrontation mit Früchten von aus *kleśa* - gesteuertem Handeln (*phala*)
- o ungünstige äußere Umstände (*ālabana*), zum Beispiel solche, die von Konkurrenz, Agression oder Gewalt geprägt sind.
- o Ein Geist, der in Unruhe und Unklarheit arbeitet und dem die Fähigkeit zur Ausrichtung und Ruhe fehlt (*āśraya*).

Diese vier Aspekte interessieren im Zusammenhang mit den *kleśa* einmal deshalb, weil sie uns helfen können, das jeweilige Gesicht, den Charakter und die oft verschlungenen Wege unserer *kleśa* besser zu verstehen. Sie sind für uns vor allem deshalb von Bedeutung, weil wir auf jeder dieser Ebenen auch eingreifen können und weil in der Arbeit mit diesen Faktoren oder ihrer Veränderung auch wichtige Möglichkeiten liegen, die Operationsbasis der *kleśa* nachhaltig zu schwächen. Patañjali fordert uns also nicht nur dazu auf, in der Auseinandersetzung mit unseren *kleśa* die Frage danach zu stellen, woher Verhaltensmuster, die uns einengen, unzufrieden und unglücklich machen, immer wieder neue Nahrung und Kraft nehmen. Er ist darüber hinaus der Überzeugung, daß es auf dem Weg des Yoga unbedingt nötig ist, aktiv solche Bedingungen zu verändern, die sich als fördernd für die negative Kraft von *kleśa* erwiesen haben. Dies verbessert unsere Chancen für eine Bewältigung der *kleśa*. Der Vorschlag Patañjalis kann sich in sehr einfachen Lösungen ausdrücken: Zum Beispiel dann, wenn ich für ein schwieriges Gespräch ganz bewußt einen passenden Zeitpunkt auswähle, weil ich die Erfahrung gemacht habe, daß eine Auseinandersetzung, in der ich schon mit Wut und Ärger hineingehe, die Dinge noch verfahrenere

macht, als sie sowie so schon sind. Manchmal sind es aber auch sehr komplexe Strategien, die sich aus dieser Fragestellung Patañjalis ergeben: Zum Beispiel, wenn es darum geht, meine Arbeit grundsätzlich anders zu organisieren, weil ich bemerke, daß ihre bisherige Strukturierung mich immer wieder in die Enge, Überforderung und zu schlechten Entscheidungen treibt. Da kann es dann auch noch darum gehen, wie sich Veränderungen gegenüber einem Chef durchsetzen lassen, ob es notwendig ist, nach neuen Perspektiven im Beruf Ausschau zu halten ... . Oder zum Beispiel, wenn sich jemand mit einer tiefen Angst auseinandersetzen muß. Schon allein die Frage danach, welche äußeren Bedingungen helfen könnten, einer solche Angst etwas von ihrer Kraft zu nehmen, wird bisweilen zu einem Prozeß vieler Versuche, manchen Rückschlägen und kleiner Schritte.

Die von Patañjali beschriebenen vier Stützen, auf denen die *kleśa* und die aus ihnen erwachsenen Muster ruhen, markieren aber nur eine Ebene, auf die sich seine Vorschläge zum Abhobeln der *kleśa* beziehen.

## 2.

### Mit der passenden Yogapraxis die Kraft der *kleśa* schwächen

**E**iner dieser vier Säulen, auf denen die

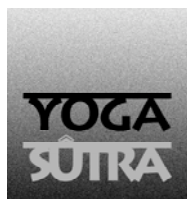


*kleśa* ruhen, mißt Patañjali eine entscheidende Bedeutung dann zu, wenn es um eine grundsätzliche und tiefgreifende Bewältigung der *kleśa* geht. In der Qualität, mit der unser Geist arbeitet und im Ausmaß der Möglichkeiten, ihn zu verändern, liegt für ihn der eigentliche Schlüssel zur Befreiung vom Diktat der *kleśa*. Zwei zentrale Überlegungen Patañjalis dazu wollen wir im Folgenden aufgreifen: Die erste steht im Mittelpunkt des ganzen Yoga Sūtra und lautet kurz gesagt etwa so: Richtige und regelmäßige Übungspraxis ist der entscheidende Motor, die Macht der *kleśa* zu brechen. Patañjali legt uns dazu in seinem Yoga Sūtra ein vielschichtiges und in sich wohl strukturiertes System von Übungen und Veränderungsmöglichkeiten vor, das so verschiedene Aspekte unseres Seins betrifft wie unseren Körper, unseren Geist, unsere Sinne, unseren Atem und unseren Umgang mit uns und der Welt.

Die zweite Überlegung ist in dieses System eingebettet, verdient aber wegen ihrer praktischen Bedeutung für unseren Alltag besonderer Beachtung. Hier verweist Patañjali auf die Möglichkeit, in jedem Moment unseres Alltags neu zu entscheiden, in welche Richtung wir gehen wollen: In die Richtung größerer Freiheit oder in die Richtung größerer Enge. Diese zweite Überlegung werden wir in

unserem dritten Artikel zum Thema aufgreifen.





*yogāṅgānuṣṭhānāt  
aśuddhikṣaye  
jñānadīptiḥ  
āvivekakhyāteḥ*

„Wir können Blockaden in unserem Geist schrittweise auflösen, indem wir die verschiedenen Aspekte des Yogaweges üben und uns mit den einzelnen Gliedern intensiv auseinandersetzen. Dann wird das Licht des Verstehens immer strahlender leuchten, und der Unterschied zwischen dem in uns, was erkennt und dem, was dadurch wahrgenommen wird, erscheint immer offensichtlicher. Setzt sich diese Entwicklung fort, so können wir schließlich alles ohne jeglichen Irrtum verstehen.“

Yoga Sūtra, Kapitel 2 Vers 28

Wir bleiben heute bei den Vorschlägen, die das Üben, die Praxis betreffen. Patañjali unterscheidet bekanntermaßen drei Ebenen, die Gegenstand von Übungspraxis sein können: Die Ebene des Körpers, des Atems und des Geistes. Der Körper ist Gegenstand der Praxis von *āsana*, der Atem ist Ziel von *prāṇāyāma* und in der Meditation steht unser Geist im Zentrum. Die jeweiligen Inhalte der Praxis von *āsana*, *prāṇāyāma* und Meditation sind vielschichtig und wir haben an anderer Stelle schon darauf hingewiesen, wie diese Bereiche ineinandergreifen und verbunden werden müssen (z.B. in den Heften Nr. 3 und Nr. 5 von Viveka). Deshalb soll es hier genügen, einige Aspekte herauszugreifen, die in unserem Zusammenhang von Bedeutung sind.

### Üben mit dem Körper

**Ā**sanapraxis hat zwei Wirkrichtungen. Die eine bezieht sich darauf, daß wir durch die Praxis von *āsana* unsere Eigenwahrnehmung vertiefen, mehr Kontakt zu uns finden, den Körper mit der bewußten Integration des Atems und der Präsenz unseres Geistes neu beleben und andererseits über die besondere Arbeit mit dem Körper die Qualität unseres Atems verbessern und unseren Geist in seiner Ausrichtung schulen. Ein anderer (von der ersten natürlich nicht wirklich zu trennender) Aspekt der Wirkung von *āsana* liegt in der Möglichkeit, unsere Gesundheit zu erhalten, körperliche Störungen zu reduzieren

oder zu beseitigen, jene Energie im Körper zum Fließen zu bringen, die unsere Körperfunktionen harmonisiert und stärkt. Interessanterweise ist es gerade auch diese Wirkung von *āsana*, die in den alten Texten immer wieder betont wird. Neben anderen Aspekten hat das Üben der *āsana* zum Ziel, unseren Körper weniger angreifbar zu machen für Krankheiten, sowie auch im Erfahren extremer Einflüsse unser Gleichgewicht bewahren zu können. Menschen, die über eine geraume Zeit regelmäßig Yoga praktizieren, berichten immer wieder, daß sie diese Wirkungen in der Tat auch erleben. Sie erzählen von größerem Wohlbefinden, manche beschreiben sich zum Beispiel als weniger anfällig für Krankheiten, die sie sich früher bei jedem kalten Wind zuzogen. Eine solche positive Veränderung mag damit zusammenhängen, daß die Übungen viele Körperfunktionen anregen. Sie kann aber auch den Hintergrund haben, daß ein Mensch im Zusammenhang des Übens etwas darüber lernt, was ihm gut tut und was nicht. Daß es sinnvoll ist, sich wärmer zu kleiden als die anderen, wenn das Wetter umschlägt, daß es vernünftig ist, sich ein warmes Bad zu bereiten, wenn sich die ersten Boten eines Schnupfen einstellen usw. Der Körper wird vertrauter, man versteht mehr, was er verträgt und was er einem übel nimmt und man kann sich entsprechend verhalten.

Tatsächlich ist die Bedeutung, die der Yoga einem gestörten körperlichen Wohlbefinden im Bezug auf das Auslösen von *kleśas* zuzumißt, sehr groß. Nicht ohne Grund nennt Patañjali als erstes die Krankheit, wenn er sich im Sūtra 30, Kapitel eins des Yoga Sūtra über Hindernisse auf dem Yogaweg Gedanken macht. Ohne Frage gehört Krankheit zu jenen Situationen, die die

Tür für *kleśa* schnell und weit öffnen. Wer oft mit Menschen zu tun hat, die von Krankheit betroffen sind, weiß, wie schnell sich ein körperliches Ungleichgewicht, Schmerz oder Unwohlsein mit Ängsten verbindet, wie sehr Krankheit unsere Wahrnehmung einengen kann, wie ungeduldig oder verzweifelt uns Krankheit werden lassen kann. Angst vor Tod und Siechtum können sich leicht wie eine alles lähmende Decke über einen kranken Menschen legen. In der Regel „haben“ wir nicht nur eine Krankheit, sondern wir „leiden unter ihr“. Und um an das kleine Zitat Robert Sapolsky über den nächtlichen Kampf mit Unruhe und Schlaflosigkeit zu erinnern: Kranksein und *kleśa*, *kleśa* und Angst vor Krankheit, diese Netze sind bei jedem Menschen schnell gewebt. Körperliches Wohlbefinden einerseits und Krankheit, Schmerzen und Behinderungen andererseits sind Themen, die wohl niemandem die Erfahrung von *kleśa* ersparen.

Tatsächlich kann *Āsanapraxis* unseren Körper und den Fluß seiner Energien stabilisieren und harmonisieren und somit dazu beitragen „frei von Krankheit“ zu bleiben. Die Hatha Yoga Pradīpikā beschreibt diese eine Wirkung der *āsana* mit dem Begriff *arogyā*. In der alltäglichen Arbeit mit *āsana* zeigen sich aber noch sehr viel differenzierte Zusammenhänge. Körperlicher Schmerz ist ja keineswegs identisch mit Leid und wir erfahren Krankheit durchaus manchmal auch ohne Aktivierung der *kleśa*. Mit Hilfe von *Āsanapraxis* kann eine bestehende und vielleicht gar nicht endgültig heilbare Krankheit oft besser bewältigt werden. Das mag dann daran liegen, daß jemand erleben darf, wie er oder sie auch im Kranksein mit seinem/ihrem Körper aktiv und positiv umgehen kann. Ein regel-

mäßiger positiver Kontakt mit unserem Körper, ein harmonischeres Ineingreifen seiner vielfältigen Funktionen, ein besserer Energiefluß, all das macht es den *kleśa* ganz offensichtlich schwerer, sich auszubreiten. Auch wenn sich mit der Praxis von *āsana* noch vieles anderes verbinden läßt - ihr wohltuender Einfluß auf jene Kräfte in uns, die den *kleśa* entgegenstehen, steht in Patañjalis Yoga im Mittelpunkt. Aber nicht nur in den Schriften der Alten wird in dieser Weise argumentiert. Auch wenn wir Yogaübende heute nach ihrer Motivation für ihr Üben und nach Erfahrung mit dessen Wirkung befragen, ist für viele diese Wirkung der *Āsanapraxis* von großer Bedeutung.

## Üben mit dem Atem

Ein weiteres wichtiges Übungsfeld ist die Arbeit mit dem Atem, das *prāṇāyāma*. Viele Wirkungen des *prāṇāyāma* überschneiden sich mit denen der *Āsanapraxis*. Das regelmäßige Wiederholen von Atemübungen, in denen unser Atem tiefer, gleichmäßiger und länger als im Alltag fließt, belebt und harmonisiert die unterschiedlichsten Ebenen und Bereiche unseres Körpers, reinigt und kräftigt ihn. Patañjali betont in der Beschreibung der Arbeit mit dem Atem jedoch noch einen anderen Aspekt. *Prāṇāyāma*, so heißt es im Yoga Sūtra, dient der Lösung von Blockierungen besonderer Art, nämlich von Blockierungen auf der Ebene unseres Geistes. Gemeint sind dabei Unruhe, Ablenkbarkeit,

mangelhafte Konzentrationsfähigkeit und Dürsterkeit. Die bewußte Herstellung und die Praxis eines langen, ruhigen, tiefen und feinen Atems tragen dazu bei, jene Schleier beiseite zu ziehen, die die Klarheit eines Geistes trüben, sagt Patañjali. Neben all seinen anderen Wirkungen ist das *prāṇāyāma* eine wunderbare Technik, die den Geist beruhigen und sammeln kann. Je geübter jemand in den Techniken des *prāṇāyāma* wird, desto mehr kann es gelingen, eine Stimmung von Gelassenheit und Ruhe zu erreichen. Schon dieses Ergebnis allein macht *prāṇāyāma* zu einem wichtigen Mittel in der Auseinandersetzung mit den *kleśa*. Je unruhiger, je unklarer ein Geist ist, desto schneller wird er die Beute der *kleśa*. *Prāṇāyāma* ist ein wichtiges Werkzeug, diesem Mechanismus den Boden zu nehmen, indem der Geist mehr Stabilität und Kraft zur Ausrichtung gewinnt. Aber für Patañjali geht die Bedeutung der Atemregulierung noch weiter. Mit Hilfe von *prāṇāyāma* schaffe ich Voraussetzungen dafür, meinen Geist für eine noch weitergehende Praxis in meine Dienste zu stellen. Im Yoga Sūtra wird dies so beschrieben: „Nun ist der Geist bereit, sich auf etwas ausrichten zu lassen und es zu ergreifen“ (*dharaṇāsuṣṭhāyāyogātājmanasaḥ*“ *YogajSūtra*, jKapitelj2, jSūtraj53). Das heißt nichts anderes, als daß ich nun bessere Möglichkeiten habe, in meinem





*tapahj̄svādhyāya  
īśvarapraṇidhānāni  
kriyāyogaḥ*

„Unsere Yogapraxis muß  
drei Qualitäten vereini-  
gen: Klärung,  
Selbstreflexion und  
Akzeptanz unserer  
Grenzen.“

Yoga Sūtra, Kapitel 2, Vers 1

Üben noch weiter voran zu kommen. *Prānāyāma* ist im Yoga Sūtra eine wesentliche Vorbereitung für die Meditation.

## Üben mit dem Geist

**D**ie mächtigsten Waffen im Kampf um die Gefilde, in denen sich die *kleśa*-Strukturen entfalten können, sind die Übungen, die den Geist unmittelbar betreffen. Patañjali nennt sie *samyama* und meint damit den Prozeß der Meditation. Konzentration und Ausrichtung unseres Geistes auf etwas, was wir gewählt haben, das Aufrechterhalten dieser Konzentration und das daraus entstehende tiefe Verstehen, gehört zu diesem Prozeß, der schließlich unseren Geist zu großer Klarheit entwickeln kann. Die Arbeit mit dem Geist, die Patañjali vorschlägt, entzieht den *kleśa* das wichtigste Stück Boden, auf dem sie wachsen. In der Fähigkeit zur Meditation liegt die tiefgreifendste und wirksamste Möglichkeit, den *kleśa* die Kraft ihrer Wirkung zu nehmen. Das heißt aber keineswegs, daß durch Meditationspraxis diese *Möglichkeit* ganz *automatisch* zur *Wirklichkeit* wird: So einfach, daß jedes Meditieren zwangsläufig die *kleśa reduziert*, verhält es sich in Wirklichkeit leider nicht. Bekanntermaßen kann auch langjährige Meditationspraxis Menschen überheblich und arrogant, mißgünstig und als Meister in der Verletzung anderer zurücklassen. Alle Übungswege, die auf erprobte und seriöse Weise mit Meditation als einem Mittel zur Veränderung des Menschen arbeiten, waren und sind mit solchen Ergebnissen und Entwicklungen konfrontiert und diskutierten deshalb über

Jahrhunderte hinweg bis heute ausführlich darüber, unter welchen Bedingungen Meditation ihre positiven Wirkungen entfalten kann. Dabei spielen Fragen eine Rolle, wie etwa: Welche Kriterien können wir an das Ergebnis einer Meditationspraxis anlegen, um zu beurteilen, ob der eingeschlagene Weg der richtige ist? Welche Vorbereitungen braucht eine gute Meditation? Welche Rolle spielt eine kontinuierliche Begleitung dieses Prozesses? Was soll Inhalt der Meditation sein, welche Struktur und welche Technik ist sinnvoll? Wie ist mit auftretenden Schwierigkeiten umzugehen? Müssen wir besonders aktive *kleśa* irgendwann zum Gegenstand unserer Meditation selbst machen, um sie zu reduzieren?

## Die Qualität des Übens bestimmt seine Wirkung

**B**ezogen auf die direkte Arbeit mit unserem Geist in meditativem, reflektivem Üben wollen wir diese Fragen im Zusammenhang des nächsten, dritten Artikels über die *kleśa* noch einmal aufgreifen und dort diskutieren. Heute möchten wir da verweilen, wo Patañjali betont, daß *jedes* Üben, sei es nun Meditation oder sei es die Arbeit mit dem Körper oder dem Atem, uns und unseren geistigen Strukturen äußerlich bleibt und die *kleśa* weder erreichen noch schwächen kann, wenn es nicht bestimmte Bedingungen erfüllt. Diese Bedingungen beschreibt Patañjali im ersten Sūtra des zweiten Kapitels. Sie sind gleichsam Überschrift über dieses ganze Kapitel und seine Fragestellungen, die

da lauten: Was ist der Übungsweg des Yoga und welche Rolle spielen dabei die *kleśa*?

Patañjali macht sehr deutlich, daß Übungserfolge auf dem Feld der *kleśa* unmittelbar abhängen von der *Qualität* der Praxis der Übenden. Das bezieht sich auf die Meditation ebenso wie auf *prāṇāyāma* oder *āsana*. Dabei sind für ihn drei Qualitäten unabdingbar, wenn Yogapraxis Wirkung zeigen soll (Wir haben diesen drei Qualitäten schon einen ausführlichen Artikel im 2. Heft von VIVEKA gewidmet: „Das Herz des Yoga“).

## Nicht jedes Üben reinigt

**D**ie erste wird im Yoga Sūtra *tapas* genannt. Bei Patañjali steht der klärende, der reinigende Aspekt dieses Begriffs im Mittelpunkt. Nicht jedes *āsana*, nicht jede Atemübung des *prāṇāyāma* hat für unterschiedliche Menschen die gleiche wohltuende Wirkung; den einen bringt das ins Ungleichgewicht oder macht sogar das krank, was dem anderen den Weg zu Gesundheit, neuer Beweglichkeit und Freiheit eröffnet. Hilft der einen eine Fastenkur, sich von einer lästigen chronischen Erkrankung zu befreien, so bringt sie beim anderen die Verdauung und die Psyche dauerhaft durcheinander. Am intensiven Üben eines bestimmten *āsana* kann der eine Mensch wachsen, für den anderen schafft es Instabilität, Verspannung und körperliches Ungleichgewicht. Was also ein wirkliches *tapas* ist und was nicht, läßt sich nicht allgemein bestimmen. Was reinigend und klärend wirkt, ist nur beschreibbar in Bezug auf eine konkrete Person zu einem konkreten Zeitpunkt. Letzten Monat tat

allen in meiner Yogagruppe eine bestimmte Rückbeuge aus der Bauchlage noch so gut. Heute ist die eine Teilnehmerin schwanger und darf dieses *āsana* überhaupt nicht mehr üben und dem anderen verstärkt es den Ischiasschmerz. Für diese beiden zum Beispiel ist diese Übung heute kein *tapas* mehr, im Gegenteil. Eine Schwangere sollte nicht unnötigerweise den Druck im Bauchbereich verstärken und wenn jemand schon beim Üben selbst Schmerz empfindet, dann kann sich daraus wohl kaum Harmonie entwickeln. Desgleichen wird ein *prāṇāyāma*, in dem ich ständig in verspannter Anstrengung um Luft ringe, kaum positive Wirkung zeigen. Die Rede von Reinigung durch Yogapraxis macht also nur dann Sinn, wenn wir durch das Üben auch tatsächlich klären und reinigen. Gesunder Menschenverstand, eine kompetente Anleitung im Erlernen der Praxis, die Beachtung von Konzepten wie etwa dem von *vinjāsakrama*, das ein schrittweises und intelligentes Voranschreiten im Üben ermöglicht, machen es leicht, *āsana*, *prāṇāyāma* oder Meditation zu einem funktionierenden *tapas* werden zu lassen.

## Nicht jedes Üben bringt besseres

### Selbstverständnis

**A**ber *tapas* allein reicht

*samādhihāvanārthaḥ  
kleśa  
tanukaraṇārthaśca*

„Eine solche Praxis wird jene Kräfte in uns verringern, die Leid verursachen, und damit zu einer klareren Wahrnehmung führen.“

Yoga Sūtra, Kapitel 2, Vers 2





nicht aus, um in unserem Üben genügend Einfluß zu nehmen auf die *kleśa*. Unser Üben muß einen weiteren Aspekt beinhalten, den der Selbsterfahrung, *svādhyāya*.

Innere Strukturen und festgefahrene Mechanismen eines Menschen zeigen sich natürlich auch beim Üben. Wir legen auf der Übungsmatte nicht einfach alles ab, was uns sonst prägt und beeinflusst. Viele kennen beim Āsanaüben das Bedürfnis, den Körper für einen Augenblick zu überlisten, um ihn in eine Haltung zu bringen, der er eigentlich nicht gewachsen ist, die aber schon so lange lockt. Folge ich diesem Bedürfnis? Warum will ich es eigentlich? Wenn ich bei der Praxis eines *āsana* eine einfachere Variante der schwierigeren und fordernderen vorziehe: Bin ich der richtigen Einsicht gefolgt, daß ich meine körperlichen Grenzen respektieren muß oder war es nur schlichte Trägheit, die mich leitet? Was ist falscher Ehrgeiz, der mich schließlich blockiert? Was ist noch gesunder Mut, der mich weiterbringt? Ganz offensichtlich bietet sich hier ein weites Feld, die eigenen Strukturen kennenzulernen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Das Yoga Sūtra besteht darauf: Unsere Praxis muß schließlich dazu führen, daß wir uns näher kommen, daß wir uns besser verstehen. Und so, wie Üben nicht automatisch von Schlacke reinigt, sondern manchmal sogar noch neue schafft, so sind wir manchmal Experten darin, uns in unserem Üben von uns selbst zu entfernen, statt wirklich zu uns zu kommen. T. Krishnamacharya hat einmal gesagt, daß sich die Übungen des Yoga an die Menschen und nicht die Menschen sich an die Übungen des Yoga anzupassen hätten. An *meinen* Möglichkeiten muß sich ausrichten, welche Variation ich für ein *āsana* wähle, und nicht daran, was

mich beim Anblick meines Yogalehrers oder Gruppennachbarn in Bewunderung versetzt. Wenn ich ein *āsana* übe, geht es um *meine* Erfahrung damit und diese Erfahrung braucht ihren Raum. Oft ist es die Tendenz beim Unterrichten, einer bestimmten Übung einen ganz besonderen Charakter geben zu wollen, die den Raum für eigene Erfahrung der TeilnehmerInnen in grober Weise einengt. Wer mir im Unterrichten den Eindruck vermittelt, ich müßte mich in der Position des sogenannten „Helden“ (*virabhadhrāsana*) immer tatsächlich wie ein Held fühlen, macht es mir schwer, mich zu meiner eigenen Erfahrung zu bekennen. Vielleicht nehme ich in diesem *āsana* vor allem meine Atembewegung wahr (nicht „heldenhaft“, sondern eben „anders“). Oder ich spüre einen leichten Schmerz im Knie, der mir sagt, daß ich eine falsche Variation gewählt habe, anstatt daß ich mich einem imaginären Gegner im Kampf entgegenwerfen wollte! Es geht in der Praxis des Yoga nicht darum, daß ich vorgegebene Erfahrungen oder Ergebnisse nachahme, sondern daß ich Türen öffne für *eigene* Erfahrung. *Āsana*, *prāṇāyāma* und Meditation tragen die Kraft in sich, diese zu ermöglichen, wohingegen die Festlegung auf ein bestimmtes Erleben, eine bestimmte Erfahrung mit ihnen die Möglichkeit beschränkt, sich selbst besser zu erkennen.

Soweit zu *tapas* und *svādhyāya*.

**Nicht jedes Üben ermöglicht besseren Umgang mit Unerwartetem**

Ohne eine dritte Qualität des Übens hätten wir aber noch immer schlechte Karten, uns von der Macht der *kleśa* loszumachen: Patañjali nennt sie *īśvarapraṇidhāna*. Es geht dabei darum, wie wir im Üben offen bleiben können, wie wir nicht abhängig werden vom Zustandekommen erwünschter Ergebnisse unserer Praxis, wie wir lernen können, akzeptieren, daß sich manches eben nicht verändern läßt. Weder die Erfolge noch die Mißerfolge auf unserem Übungsweg, noch unser Lebensweg überhaupt liegt ganz in unserer Hand. Es gibt keine Sicherheit vor Unerwartetem und Unerwünschtem.

Der Umgang mit den Ergebnissen aus *tapas* und *svādhyāya* will gelernt sein. Die Zunahme meiner Gesundheit könnte mich dazu verleiten, auf andere, die nicht so gesund sind wie ich, herabzuschauen: Die üben eben nicht genug Yoga, andernfalls würde es ihnen nicht so gehen. Die Erfahrungen von wachsender Kraft und Beweglichkeit könnten mich zu Dummheiten verleiten, die mir Schaden zufügen.

Oder: Was mache ich, wenn ich nun doch krank, steif, unbeweglich bleibe oder das Alter meinen Körper verändert - höre ich auf mit dem Üben und denke, Yoga taue doch nichts trotz aller

Versprechungen?

Wie ertrage ich es, mich vom Ehrgeiz besetzt zu sehen, wie kann ich damit umgehen, daß ich immer wieder so inkonsequent bin? Anneh-

men können, Vertrauen haben, das sind die Themen, die mit der Frage nach *īśvarapraṇidhāna* in den Yogaweg eingebracht werden.

## Gleich gewichtig

Patañjali sagt, daß das Abhobeln der *kleśa* durch *tapas*, *svādhyāya* und *īśvarapraṇidhāna* möglich ist. Er meint damit auch, daß diese drei Aspekte im Gleichgewicht zueinander stehen müssen. Jeder dieser Aspekte kann sich verselbstständigen und damit seine eigentliche Qualität verlieren. Sich selbst näher kommen (*svādhyāya*) darf nicht in einer Nabelschau steckenbleiben, sondern benötigt eine immer neue Erfahrung des Übens, des *tapas*, und es braucht genügend Vertrauen und die Fähigkeit, auch Schattenseiten annehmen zu können. *īśvarapraṇidhāna* kann zu blindem Vertrauen und fatalistischem Hinnehmen von eigentlich Änderungsbedürftigem werden, wenn es nicht begleitet



wird von

einem selbstkritischen Blick auf das, was man tut. Und nichts ist einfacher als sich zu verlieren in der Suche nach der Mega-Technik, die alle Probleme löst, oder sich einzu-

richten in der Befriedigung, die sich aus der Bewältigung immer schwierigerer und spektakulärer *āsana* ziehen läßt. Das Finden eines Gleichgewichts zwischen *tapas*, *svādhyāya* und *īśvarapraṇidhāna* ist eine der großen Aufgaben, die der Yogaweg an uns stellt. Viele Traditionen, viele Texte und die Erfahrung vieler Übenden legen uns nahe, in diesem Prozeß eine kompetente Begleitung in Anspruch zu nehmen.

Wir haben heute zwei wichtige Ebenen beschrieben, die im Yoga Sūtra für eine erfolgreiche Auseinandersetzung mit den *kleśa* von Bedeutung sind. Die erste Ebene bezieht sich darauf, jenes Bedingungsgefüge zu schwächen, das die *kleśa* ins Leben ruft und am Leben erhält. Die zweite Ebene bezieht sich darauf, daß alle Übungen des Yoga die Kraft haben, uns von der Macht der *kleśa* zu befreien. Allerdings gilt es dabei zweierlei zu beachten. Die Übungen des Yoga entwickeln diese Kraft nur in einem langwierigen Prozeß; das „Abhobeln“ der *kleśa* braucht viel Zeit und alle unsere Geduld. Zum anderen muss alles Üben im Yoga eine bestimmte Qualität in sich tragen, genauer, drei verschiedene Qualitäten auf eine gute Weise miteinander verbinden.

Im nächsten, dritten und letzten Artikel zu den Sūtren über die *kleśa* werden wir noch einmal diskutieren, wie in Übungen, in denen

unser Geist selbst im Mittelpunkt steht, unsere *kleśa* zum Thema werden: als Hindernis ebenso wie als Gelegenheit, sie zu bewältigen. Außerdem wird uns die Frage interessieren, welche Strategien Patanjali für jene tagtäglichen Situationen vorschlägt, in denen die *kleśa* trotz konsequenten Übels und hoher Achtsamkeit ihr Haupt erheben.