

PATANJALISCHULE
Yoga & Autogenes Training
 Achtermannstr. 10-12
 48143 Münster
 Tel.: 0251 -- 79 58 85
 Email: lars_rimboeck@yahoo.com



Skripte zum Yoga

Hindernisse auf dem Weg in den Sutras des Patanjali

Es gibt neun Hindernisse auf dem Yogaweg die wir auch als neun Arten von psycho-mentalenen Vorgängen (vrttis) verstehen können.

Auf dem Weg zu *vrtti nirodha*, dem langsamen „Zur - Ruhe - Kommen“ der geistig seelischen Vorgänge, der in den ersten Sutras Patanjalis beschrieben wird, erkennt der Einzelne die Notwendigkeit keine Entscheidungen mehr zu treffen, um der ewigen Polarität zwischen Gut und Böse, Schön und Unschön und so weiter entrinnen zu können.

Aber auch die Entscheidung nicht mehr zu wählen, ist eine Entscheidung und damit eine vrtti. Diese greift die Wurzeln des vorstellenden und unterscheidenden Denkens an, ist also in gewissem Sinne wie das Schwimmen gegen die Strömung der Identifizierungen.

In der Regel löst das einen gewissen Aufruhr in der bedingten Psyche aus. Die absteigende Energie der Bedingtheit trifft auf die aufsteigende Energie die auf der Enthaltung des Wählens beruht.

„vyadhi-styana-samsaya-pramada-alasya-avirati-bhranti-darsana-alabdhabhumikatva-anavasthitatvani citta-; viksepas te 'ntarayah“

„Krankheit, Starrheit, Zweifel, Nachlässigkeit, Faulheit, Gier, falsche Anschauung, das Nicht-Erreichen des Grundes (des Yoga), das Nicht-Ausharren, wenn man ihn einmal berührt hat - diese neun sind die Zerstreuungen (des Geistes), die Hindernisse (auf dem Yogaweg) sind.“

Das erste Hindernis, **Krankheit (vyadhi)** ist ein Widerstand gegen die Gewohnheit, welche ein permanentes psychosomatisches Leiden darstellt, daß wir nur irrtümlich mit Gesundheit gleichsetzen.

Jede Gewohnheit jedoch tötet die Offenheit des Geistes und läßt diesen stumpf werden. Der aus reiner Gewohnheit handelnde Mensch wird mechanisch in seiner Lebensweise und verliert das Gewahrsein für „Das - Was - Ist“.

Dieser Zustand wird durch den allerersten Schritt auf dem Yogaweg heftig erschüttert, was eine seltsame Art von Krankheit hervorruft. Als Krankheit oder Schmerz aber definieren wir alles, was nicht erstrebenswert ist, das heißt dem Empfinden von Schmerz liegt wieder eine Bewertung und eine Entscheidung zugrunde und so ist dieses Hindernis dazu geeignet uns sehr schnell in die alten Gewohnheiten zurückzureißen.

Eine andere Betrachtungsweise ist, daß der menschliche Körper das Fahrzeug durch das Leben ist auf dem Weg zur Selbstverwirklichung. Mit einem defekten Fahrzeug können wir nicht fahren, also ist es notwendig zuerst den menschlichen Körper in einen gesunden, vitalen Zustand zu bringen, um auf dem Yogaweg voranschreiten zu können.

Das gilt jedoch nur, sofern Krankheit und Spannungen die Aufmerksamkeit ablenken und zerstreuen. Solange also Krankheit im Mittelpunkt unserer Wahrnehmung ist, ist sie auch ein Hindernis. Svami Sivananda, einer der größten Yogis der neueren Zeit, hatte Diabetes und Hexenschuß auf die gleiche Weise wie wir beispielsweise ein großes Auto oder sonst etwas haben und darüber nicht unglücklich sind. Für ihn hatten seine Krankheiten nicht mehr Bedeutung als das Hemd, das er trug. Ist dieser Zustand erreicht kann nichts, was dem Körper geschieht unseren Geist aus der Bahn werfen.

Geistige Trägheit, Starrheit oder Stumpfheit (styana) tritt auf, wenn wir das erste Hindernis überwunden haben. Sie ist eine Art Erschöpfungszustand in Folge des Aufsteigens einer inneren Kraft. Trägheit nimmt uns das lebendige Interesse am Gegenstand der Betrachtung, ohne welches weder der Wille noch die Kraft zum Üben vorhanden sind.

Das nächste Hindernis, der **Zweifel (samsaya)** erzeugt eine innere Ablenkung. Möglicherweise stagniert der Fortschritt auf dem Yogaweg und wir zweifeln an unserem Lehrer, an der Methode oder am Yoga generell.

Wichtig ist jedoch, das samsaya nur schädlich ist, wenn er das innere Gewahrsein stört. Blinder Glaube ist in gleichem Maße ein Hindernis, da der Mensch ohne das geringste eigene Verständnis mechanisch tut, was ihm gesagt wurde.

Dies kann sehr wirkungsvoll das nach innen wenden des Geistes und verstehen des Selbst verhindern, weil die Wahrnehmung weiterhin nach außen fließt. Blindes Vertrauen wie blinde Ablehnung und blinder Zweifel sind nicht unterschiedlich, denn der gemeinsame Faktor ist Blindheit, und die Tendenz nachlässig beziehungsweise hastig zu werden.

PATANJALISCHULE

Skripte zum Yoga: Hindernisse auf dem Weg

Diese **Nachlässigkeit, Sorglosigkeit oder Hast (pramada)** ist das vierte Hindernis und läßt uns wiederum träge werden und ist eine Art von geistiger und körperlicher Schwere.

Weil wir nicht ausreichend analysieren, reflektieren und nachdenken führt unser Handeln zum Stillstand und läßt uns manchmal noch hinter das zurückfallen, was wir bis dahin erreicht haben. Dies kann jedoch nicht lange anhalten; wenn wir uns der absoluten Richtigkeit des „Nicht-Wählens“ bewußt werden, schwindet die Neigung zu Nachlässigkeit und Sorglosigkeit dahin und wir befinden uns wieder auf dem Yoga Weg.

Jetzt entsteht ein Gefühl der Sicherheit, von nun an keine Fehler mehr zu machen und läßt uns bequem und träge werden. Wir tendieren dazu, die Welt nur noch so zu sehen, wie es uns gelehrt wurde. Die **Trägheit (alasya)** ist einem psychischen Schlaf vergleichbar, in dem der Mensch zu träumen beginnt und zwar von Gurus, Göttern und anderen seltsamen Dingen. In diesem Zustand ist der Mensch dazu geneigt, dies als göttliche Visionen zu sehen und denkt sie würden eine höhere Ebene des Seins oder der Erfahrung anzeigen. Das wiederum führt zu einer Form der Selbstüberschätzung, die uns manchmal gar einflüstern mag: „Jetzt hast du es geschafft.“ In Wirklichkeit jedoch sind diese Visionen (**bhranthy-darsana**) von der selben Natur, wie gewöhnliche Träume die in den Sutras vorher als Abarten von vrttis, Irrtum (**viparyaya**) bezeichnet wurden. Im Yoga werden jedoch alle Arten dieser Visionen als total illusorisch verworfen.

Eine weitere Form von alasya ist die Resignation in Form von Erschöpfung, welche uns daran zweifeln läßt der richtige Mensch für den Yogaweg zu sein. Die Begeisterung ist abhanden gekommen und es ist notwendig etwas zu tun um die Motivation zurückzugewinnen ohne die kein Fortschritt auf dem Weg möglich ist.

Haben wir diese Nachlässigkeit überwunden führt uns das zu einem neuen Hindernis nämlich der Gier **beziehungsweise Sucht nach den Sinnesgegenständen**, nach Ablenkung. Von Kindesbeinen an sind wir darauf konditioniert worden die Welt mit den Sinnen, Hören, Fühlen, Sehen und Riechen zu erfahren. Aus reiner Gewohnheit übernehmen die Sinne die Oberhand und beginnen sich selbst als den Herrn zu verstehen und nicht als ein Diener, ein Werkzeug unseres Geistes.

Doch das gibt uns die Möglichkeit die Schrecken dieser Art von Gier zu erkennen und zu sehen, wie uns das wieder in die Vergangenheit zurückreißt. Sind wir diesen Schrecken entkommen geraten wir sehr schnell in die nächste Falle. Jetzt sind nicht mehr die Gegenstände der körperlichen Sinne sondern die außersinnlichen Wahrnehmungen die Verführer.

Nach Überwindung all dieser Hindernisse wird der Einzelne mit einem neuen Hindernis **einem Gefühl des Versagens** konfrontiert (**alabdha-bhumikatva**). Man denkt das es einem noch nicht einmal gelungen ist den festen Grund des Yoga zu berühren, um den man sich doch so sehr bemüht hat.

Erkennen wir jedoch, daß es nun kein Zurück mehr in das konditionierte Bewußtsein und des daraus entstehenden Leides gibt, dann löst sich dieses Gefühl des Versagens von selbst auf und man nimmt die Situation hin wie sie ist..

Ganz plötzlich und unerwartet berührt man den Grund des Yoga oder den Zustand der Versenkung.

Jetzt entsteht ein voreiliges Gefühl der Erfüllung, was die Berührung des Grundes des Yoga wieder negiert, selbst wenn sie wirklich stattgefunden hat.

Das führt zum nächsten und letzten Hindernis, dem **nicht Befestigtsein im Grund des Seins**, (also im Yoga), daß **anavasthitatva** genannt wird.

Der Fehler des ungeduldig Seins wird wieder sichtbar, als die mächtigste und verführerischste Täuschung der Zeitlichkeit.

Die Identifizierung mit der Zeitlichkeit, der nicht endenden Folge aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, stellt das mächtigste Hindernis für die Begründung im Zustand des Yoga dar. Wir müssen erkennen, daß die zeitliche Abfolge die Ursache für alle anderen Arten der Bedingtheit ist, für die ewige Abfolge von Hoffnung und Verzweiflung.

Das Identifizieren mit dieser Falle ist am schwierigsten zu umgehen. Wir sollten die Ungeduld einer genauen Prüfung unterziehen und stellen dann fest, daß alle eingebildeten Ziele nichts weiter als eine aus vrttis geborene Utopie sind und kehren zurück zu der wahlfreien Bewußtheit, die im zweiten Sutra beschrieben wird.

„dukha - daurmanasya - angamejayatva - svasa - prasvasa - viksepa - sahabhuvah.“

Leiden, Gemütsstörung, (Depression wegen der Nichterfüllung von Wünschen), Körperschwäche, unnatürliches Ein- und Ausatmen sind die Begleiterscheinungen eines zerstreuten Geistes.“²

Hier ist es wichtig uns bewußt zu machen, daß wir auf alle möglichen Arten von Schwierigkeiten gefaßt sein müssen, wenn wir uns einmal für den Yogaweg entschieden haben.

Je mehr wir uns dem grenzenlosen unconditionierten Selbst öffnen, desto mehr gerät anfänglich das konditionierte Bewußtsein in Aufruhr und leistet der beginnenden inneren Verwandlung auf die vielfältigste Weise Widerstand.

„tat - pratishedha - artham ekatattva - abhyasah.“

„Um diese Hindernisse zu beseitigen, (soll man) die Konzentration auf die Einheit üben.“³

Auch hier gibt es unterschiedliche Auslegungen, die alle einen Teil des Ganzen erfassen. Zum einen meint Konzentration auf die Einheit, das Bemühen den Geist ganz auf eine Sache zu konzentrieren, wie es im Hatha Yoga

Skripte zum Yoga, Hindernisse auf dem Weg

in den Übungen geschieht.

Interessanterweise findet sich hier eine Gemeinsamkeit aller weltweit bekannten Meditationsmethoden und Entspannungsverfahren.

Ohne die Qualität von Gebeten schmälern zu wollen, ist ein Element sicher die ungeteilte Aufmerksamkeit und Hingabe. Ob nun der Katholik aus ganzem Herzen einen Rosenkranz betet, der Hindu vielleicht ein Mantra wiederholt, oder der Europäer im Autogenen Training eine Formel wie z.B.: „Ich bin ganz ruhig.“ wiederholt; ist die Gemeinsamkeit die ungeteilte Aufmerksamkeit.

Hier werden wir zurückgeführt zum zweiten Sutra:

„yogas citta - vrtti - nirodha“

„Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.“⁴

Das zweiunddreißigste Sutra empfiehlt ja ein Ausharren in der Übung der Konzentration auf einen Punkt. Das heißt in einem Zustand der frei, leer ist von seelisch-geistigen Vorgängen (vrttis) ist. Den Weg zu diesem Zustand beschreibt das zwölfte Sutra sehr einfach.

„abhyasa - vairagyabhyam tan nirodha.“

„Das Zur-Ruhe-Kommen der seelisch-geistigen und Vorgänge erreicht man durch ‚Übung‘ (abhyasa) und ‚Loslösung‘ (vairagya)“.⁵

In diesem und den Folgenden Sutras werden Übung und Loslösung genauer beschrieben.⁶

Es gibt jedoch noch weitere Tips zur Überwindung beziehungsweise Auflösung der Hindernisse in den Kommenden Sutras gegeben.

„maitri - karuna - mudita - upeksanam sukha - dukha - punya - apunya - visayanam bhavanatas citta - prasadanam.“

Die Verwirklichung von Liebe, Mitleid, Heiterkeit und Gleichmut in bezug auf Freude, Leid, Gutes und Böses (führt zur) Abgeklärtheit des Geistes.⁷

In diesem Sutra rät uns Patanjali gleichmütig und heiter und liebevoll dem auf und ab des menschlichen Lebens gegenüber zu bleiben, um der permanenten Spannung im dualistischen Denken zu entrinnen.

Was sind schon Gut und Böse weiter als Erfindungen des polarisierenden dualistischen Geistes. Es gibt Probleme im täglichen Leben und so entstehen Moral und Bewertung, um diese Probleme besser hantierbar zu machen.

Sind wir ganz wach, erkennen wir vielleicht, daß alle diese Regeln, Werte und Normen in permanenten Schuldgefühlen und Leiden enden, wenn wir glauben ihnen nicht zu entsprechen zu können.

Da die Menschen sehr unterschiedlich in Ihren Bedürfnissen sind, werden in den Kommenden Sutras noch einige alternative Wege beschrieben.

In den Sutras 3 bis 9 wird die Art der Leidvollen Spannungen erklärt und für ein umfassenderes Verstehen empfehle ich den Skript über die Leidvollen Spannungen.⁸

1. Patanjali, Die Wurzeln des Yoga, Kommentiert von P.Y. Deshpande, Scherz Verlag 1985, S. 54, sutra 1.30

2. Patanjali, a.a.O., S. 54, Sutra 1.31

3. Patanjali, a.a.O., S. 54, Sutra 1.32

4. Patanjali, a.a.O., S. 21, Sutra 1.2

5. Patanjali, a.a.O., S. 37, Sutra 1.12

6. vgl. auch Skript: Samadhi Pada, der Patanjali Schule Münster.

7. Patanjali, a.a.O., S. 54, Sutra 1.33

8. vgl. auch Skript: Avidya und die Klesas, der Patanjali Schule Münster.