

# Yoga wirkt – die Verringerung der kleśas

Yoga-Philosophie-Atlas: Was heißt eigentlich »Yoga wirkt«?

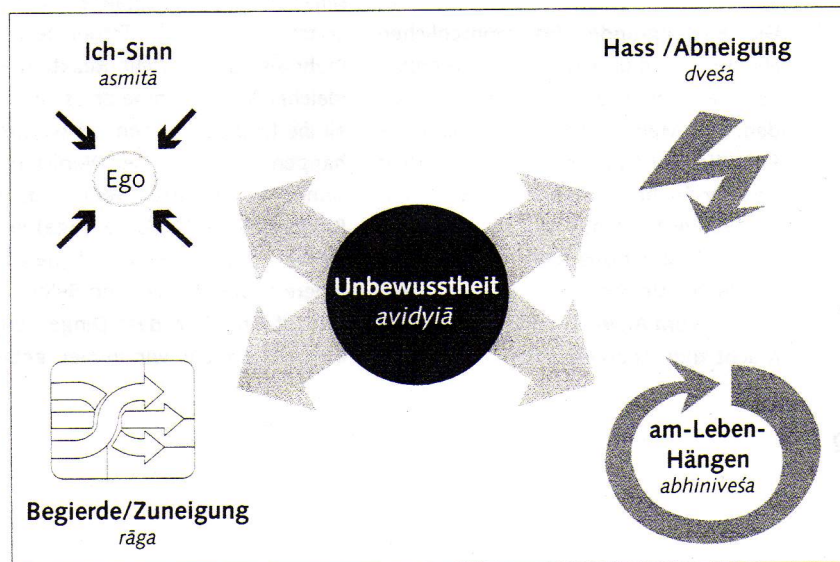
Wie geschieht dieser innere Wandlungsprozess, der das Spezifische der Yoga-Praxis ausmacht?

Berühmt wurde Patañjalis Definition des Yoga im ersten Kapitel der Yoga-Sūtras, wenn er von *citta-vṛtti-nirodha*, vom »Zur-Ruhe-Kommen der Bindungen an die seelisch-geistigen Aktivitäten« spricht (siehe DYF 1/08). Im zweiten Kapitel unternimmt er einen weiteren Erklärungsversuch und bringt einen neuen Begriff in die Philosophie des Yoga ein. Es geht um einen Begriff, der in dem zur damaligen Zeit in Indien noch lebendigen Buddhismus eine große Popularität genoss. In Sūtra 2.2 analysiert Patañjali den Zweck und die Wirkung des Yoga und beschreibt diese mit *kleśatanūkarana*. Wenn die Sanskrit-Formulierung mit »Verringerung der kleśas« übersetzt wird, ist zwar dem Wortlaut des Sūtra nach alles gesagt, jedoch kaum wohl schon alles verstanden. Was meint Patañjali, wenn er von

der »Verringerung der kleśas« als der Wirkung des Yoga spricht?

Der Sanskrit-Begriff *kleśa* ist wörtlich mit »Leiden« zu übersetzen. Als Fachbegriff des Yoga meint *kleśa* jedoch viel mehr. Es geht nicht um Leiden im Sinn von Schmerzen des Körpers oder der Psyche. Die Bedeutung von *kleśa* zielt auf die Ursache des Leidens, auf den Grund, warum Leiden entsteht. Patañjali zählt fünf Ausformungen dieser Ursachen des Leidens auf. Zuerst ist der Ich-Sinn (*asmitā*) genannt. Heute wird oft vom Ich-Sinn als Ego gesprochen. Was Ich-Sinn heißt, wird vor allem durch das Bedürfnis nach Anerkennung durch die Mitmenschen deutlich. Wird dieses Bedürfnis durch mangelnde Anerkennung, durch Kritik oder vielleicht durch Beleidigung, nicht erfüllt, so ent-

steht Leiden. Als zweites *kleśa* führt Patañjali die Begierde/Zuneigung (*rāga*) auf. Mit Begierde ist der Mensch an Wohlstand, an sinnlichen Freuden oder auch an andere Menschen gebunden. Wird das verloren, auf was sich die Begierde richtet, so entsteht Leiden. Die andere Seite von *rāga* bringt das dritte *kleśa* zum Ausdruck: Hass/Abneigung (*dveṣa*). Mit Abneigung begegnet der Mensch all den Dingen oder Menschen, die unangenehm sind. Tritt dieses Unangenehme ein, so entsteht Leiden. Das vierte *kleśa* ist mit Am-Leben-Hängen (*abhiniveśa*) benannt. Umso mehr der Mensch an seinem eigenen Leben hängt, desto mehr wird er bei dem Gedanken, einmal zu sterben, leiden müssen.



Die fünf kleśas



Unbewusstsein

avidyā

Ewiges - Reines - Glück - Selbst

Das Wurzelkleśa  
Unbewusstheit (avidyā).

Das fünfte kleśa Unbewusstheit (avidyā) hebt sich dann in besonderer Weise von den ersten vier ab. Die Unbewusstheit ist das Wurzelkleśa, der Nährboden für alle anderen Ursachen des Leidens. Durch die Unbewusstheit erlangen die anderen vier erst ihre Kraft und Stärke, so dass auf avidyā ein besonderes Augenmerk zu richten ist. Patañjali erklärt das Wesen der Unbewusstheit als eine Form von Verwechslung, als Unfähigkeit zu unterscheiden. Durch avidyā verwechselt der Mensch das Ewige mit dem Zeitlichen. Sein Streben gilt der Anhäufung von zeitlichen Gütern, nach Anerkennung, Wohlstand und Sinnesfreuden, als ob in diesem Vergänglichem schon das Ewige zu finden sei. Da alles Zeitliche jedoch irgendwann einmal vergehen wird, muss notwendigerweise die Gebundenheit an Zeitliches zu Trennung, Schmerz und Leiden führen. Durch avidyā verwechselt der Mensch auch das Reine mit dem Unreinen.

Die Beweggründe des menschlichen Handelns sind unrein. Er wird getrieben von der Unbewusstheit seiner Begierden. Der Mensch merkt nicht, welches Potential der Gelassenheit, der Klarheit und der Freiheit in ihm liegt. Durch avidyā verwechselt der Mensch auch das echte Glück mit oberflächlichen Glücksgefühlen, die letztlich nur zu Leiden führen. Vom Anwachsen von Reichtum, Macht und Anerkennung verspricht er

sich dauerhaftes Glück und ist sich nicht bewusst, wie all diese zeitlichen Dinge vergehen werden. Die Gebundenheit an dieses vermeintliche Glück hindert den Menschen daran, sich für das innere Glück zu öffnen, das dann erfahren wird, wenn der Geist in sich zur Ruhe kommt.

Zuletzt verwechselt der Mensch durch avidyā auch das Selbst mit dem Nicht-Selbst, dem Ego. Er meint in dem Ego des Alltagsbewusstseins, das abhängig, gebunden, fremdbestimmt und getrieben ist, sich selbst zu finden. Der Mensch sieht nicht sein wahres Selbst, die Möglichkeit eines in sich stimmigen Lebens, das ursprüngliche Leben aus der inneren Mitte des wahren Selbst. Durch die Unbewusstheit für die eigene Tiefe bleibt der Geist fest an der Oberfläche seiner Aktivitäten gebunden.

Was heißt dies alles nun für die zu Beginn gestellte Frage nach der Wirkung von Yoga? Wenn Yoga wirkt, beginnen sich die kleśas zu verringern. Es entsteht Bewusstheit. Es entsteht die Bewusstheit der Unterscheidung. Die Gebundenheit an den Ich-Sinn (asmitā) nimmt ab, wenn die Bewusstheit für ein Leben aus der Stärke des wahren Selbst wächst. Dass Beleidigungen weh tun, dass sie schmerzliche Wut oder Trauer hervorrufen, ob wir dies wollen oder nicht, diese Erfahrung kennt jeder.

Yoga wirkt, wenn die Bewusstheit für eine innere Stärke aufbricht. Plötzlich scheinen uns Beleidigungen nicht mehr zu treffen, Wut oder Trauer treten nicht mehr als automatische Reaktion auf. In gleicher Weise schmerzt es uns, wenn all die Dinge vergehen, an welchen wir hängen, seien es unser Wohlstand oder sinnliche Freuden. Wenn jedoch die Bindungen der Begierde (rāga) geringer werden, wächst die Bewusstheit für das innere Glück des wahren Selbst. Plötzlich erfahren wir, dass Dinge vergehen können, an die wir immer gebunden

waren, und trotzdem spüren wir weder Leid noch Schmerzen.

Die Verringerung des dritten kleśas Hass/Abneigung (dveṣa) ist besonders gut im Streit zu erfahren. Im Allgemeinen folgt auf das böse Wort des Streitgegners immer unsere eigene, entsprechende Antwort, die dann den Gegner wieder zur Reaktion zwingt. Der Streit verläuft nach einer Gesetzmäßigkeit wie ein Zug auf seiner vorgesehenen Strecke von einem Bahnhof zum nächsten fährt. Wir wissen dies, wir wollen es oft nicht und trotzdem geschieht es immer auf die gleiche Weise. Yoga wirkt, wenn die Erfahrung entsteht, im Streit nicht mehr reagieren zu müssen.

Es wächst die Bewusstheit der Unterscheidung zwischen der Erfahrung des Mitgerissenwerdens im Streit und der Erfahrung der inneren Ruhe. Die größte Herausforderung bildet jedoch das vierte kleśa, das Am-Leben-Hängen (abhiniveśa). Es bildet die größte Herausforderung, weil wir dessen Existenz zumeist verdrängen. Erst wenn bewusst wurde, dass nicht nur jeder Mensch, sondern auch wir selbst vergehen und sterben müssen, dann kann auch die Bewusstheit der Unterscheidung zwischen dem Leiden am eigenen Vergehen und der Erfahrung der inneren Stärke aufkommen, die das Leben schätzt, aber auch von ihm loslassen kann.

Yoga wirkt, und das nicht nur dann, wenn die Rückenschmerzen aufhören oder wir nachts besser einschlafen können. Yoga bedeutet Bewusstseins-schulung, das Wachsen einer Bewusstheit für eine neue Dimension der Erfahrung, die das Leben im Alltag radikal verändern kann. Sich dessen bewusst zu werden und darauf hin zu arbeiten, dies ist die große Forderung des Patañjali, die dieser Vater des klassischen Yoga seit 2000 Jahren an alle Yogis richtet.

Eckard Wolz-Gottwald