

Warum wir leiden: Die 5 Kleshas nach Patanjali

07.Dezember 2021 unter www.soyoma.de

Wenn wir uns schlecht fühlen, wenn wir leiden, machen wir meistens äußere Umstände dafür verantwortlich. Wir leiden unter dem Verhalten anderer Menschen, bestimmten Situationen oder Umständen.

Wie kann es dann aber sein, dass andere Menschen, die in einer ähnlichen Situation stecken, nicht so sehr oder gar nicht darunter leiden? Kann es ein, dass das Leid nicht in der Welt steckt, sondern etwas mit uns selbst zu tun hat?

Diese Frage beantwortet und Patanjali im 2. Kapitel des Yoga Sutras (II.3 ff). Seiner Definition nach, gibt es 5 Hauptgründe für menschliches Leid:

avidya asmita raga dvesa abhinivesha klesha

Täuschung, falsche Identifikation, Zu- und Abneigung, Angst vor Veränderung/ Tot sind die Kleshas

Die erste Ursache für Leid, auf der die folgenden basieren, ist Unwissenheit bzw. Täuschung. Bereits zu Beginn des Yoga Sutras definiert Patanjali Yoga als den Zustand, in dem alle Gedanken zur Ruhe gekommen sind und der uns nun dazu befähigt die Wahrheit und unser wahres Selbst zu erkennen (I.2ff).

Die logische Schlussfolgerung daraus: In jedem anderen Zustand erkennen wir die Wahrheit und unser wahres Selbst nicht, da wir mit den Gedanken verstrickt sind, die uns täuschen.

Wie kann man das verstehen? Ab I.6 des Yoga Sutras spricht Patanjali über die verschiedenen Inhalte des Geistes (vrittis) mit denen wir im Alltagsbewusstsein identifiziert sind. Diese sind richtige und falsche Wahrnehmung, Einbildung, Tiefschlaf und Erinnerung.

Welche dieser Gedankenwellen zeigen uns die Wahrheit? Auf den ersten Blick scheint das die korrekte Wahrnehmung zu sein. Wenn wir aber genauer hin schauen, erkennen wir, dass es korrekte Wahrnehmung außerhalb des Yoga-Zustandes nicht gibt.

Unsere Sinne bilden von Natur aus nur einen begrenzten Teil der Welt ab, den unser Gehirn dann mit Erfahrungen aus der Vergangenheit ergänzt. Unser logisches Denken anhand dessen wir uns Dinge herleiten, ist von unseren Erfahrungen, Prägungen und Denk- und Gedankenmustern gefärbt.

Es kann also sein, dass wir etwas wahrnehmen und zu 100% davon überzeugt sind, dass es wahr ist und nur so sein kann und es ist trotzdem falsch. Wir leiten uns etwas her und es erscheint total logisch aber es stellt sich heraus, dass es komplett anders ist.

So war es z.B. viele Jahrzehnte lang, als die Menschheit davon überzeugt war, dass die Erde eine Scheibe sei. Es war total logisch und jeder, der etwas anderes behauptete war ein Ketzer und wurde ausgelacht und verfolgt...

Als dritte Möglichkeit richtiges Wissen zu erlangen, nennt Patanjali die valide Aussage von einem weisen Menschen. Wie jedoch können wir das überprüfen? Und welche Menschen kennen wir, die so tief im gedankenfreien Bewusstsein verankert sind, dass sie die Wahrheit kennen?

Es wird klar, dass wir allein durch Yoga die Möglichkeit haben, die Wahrheit zu sehen. Sind wir nicht in Samadhi, sehen wir nur einen begrenzten Ausschnitt der Welt, der durch unseren Geist gefärbt ist.

Die größte Täuschung, der wir auf den Laim gehen ist jedoch, dass wir nicht erkennen, wer wir wirklich sind. Allein im Zustand von Samadhi erkennen wir, dass ICH das beobachtende, unveränderliche, ewige Selbst bzw. Bewusstsein ist.

Sobald wir nicht in diesem Zustand verweilen, identifizieren wir uns mit den Inhalten des Geistes. Das sind in erster Linie der Körper, die Gedanken und die Gefühle. Und damit geht es dann richtig los:

Es gibt Dinge, die wir als angenehm empfinden und davon mehr wollen und andere, die wir als unangenehm empfinden und denen wir deshalb ausweichen möchten. Und so wenden wir unsere gesamte Energie dafür auf Dingen nachzulaufen, die wir mögen und vor anderen weg zu laufen,

die wir nicht mögen. Dabei ist das Ego so schlau, dass es uns das alles als richtig und vernünftig verkauft.

Und wir leiden, wenn wir das, was wir wollen, nicht bekommen oder mit dem, was wir nicht wollen, konfrontiert werden. Und wir kämpfen und kämpfen und leiden und werden immer frustrierter....

Aber das alles beruht nicht auf der Wahrheit und zieht uns immer weiter weg von dem, was wirklich gut und richtig für uns ist.

Wir meinen, es wäre Freiheit, tun zu können, was wir mögen und zu lassen, was wir nicht mögen. Dabei sind wir Sklaven von unseren Zu- und Abneigungen und weit entfernt davon auch nur eine freie Entscheidung zu treffen.

Nur im Yoga-Zustand können wir klar erkennen, was jetzt das Richtige ist und was für uns vorgesehen ist und danach handeln. Und es kann sein, dass uns der göttliche Plan mit unseren größten Ängsten konfrontiert, denn wir sind hier, um unser volles Potenzial zu leben, wofür wir ganz in unsere Kraft gehen müssen.

Aber unser Ego hat Angst vor Veränderung. Nichts ist so furchteinflößend für das Ego wie das Unbekannte. Ist dir schon mal aufgefallen, wie schwer es ist, etwas zu verändern, selbst wenn dir vollkommen klar ist, dass diese Veränderung richtig und wichtig ist?

Die größte Veränderung in einem Menschenleben ist der Tod. Deshalb ist die größte Angst die vor dem Tod. Selbst erwachte Seelen können noch unter dieser Angst leiden, schreibt Patanjali.

Zusammengefasst: Wir leiden, weil wir die Wahrheit nicht kennen, weil wir vergessen haben, wer wir wirklich sind und glauben, wir seien eine Mischung aus Körper, Gedanken und Gefühlen. Wir leiden unter der Nicht-Erfüllung unser Vorlieben und Aversionen und haben Angst vor Veränderung und dem Tod.

Was ist die Lösung? Samadhi.

Durch die Yogapraxis können wir in den Zustand von Gedankenfreiheit kommen. Je mehr sich dieser Zustand etabliert, erkennen wir unseren göttlichen Kern und fühlen die Verbindung mit einer

Intelligenz, die viel größer ist als wir und die uns führt. Wir können uns dieser Führung hingeben und uns leiten lassen. Voller Vertrauen und frei von Angst, denn diese Intelligenz kennt die Wahrheit und führt uns durch die Dunkelheit.

Eine Konsequenz davon ist, dass wir ruhiger werden und mehr in unseren Frieden kommen. So können wir auch andere Menschen in ihrer Angst sehen und wahrnehmen. Wir reagieren selber aber nicht mehr mit Angst, sondern mit Verständnis und können Sicherheit ausstrahlen statt Öl ins Feuer zu gießen. Dadurch entsteht Vergebung und Verbundenheit.

Quellen:

Ashtanga Yoga, Gregor Maehle

Bhagavad Gita, Paramahansa Yogananda

Ein Artikel von Gauri Daniela Reich

www.8steps2yoga.de