



# Babaji's Kriya Yoga®

## Die fünf Hauptursachen des Leidens: die Kleshas

von M. Govindan Satchidananda

Patanjali, wollte, wie Buddha, das Leiden der Menschen lindern. Sein Rezept dafür ist Kriya Yoga, das am Beginn des zweiten Kapitels seiner Yoga Sutras definiert wird:

**I.1: Ständiges Üben (tapas), Selbst-Studium (swadhyaya) und Hingabe an den Herrn (ishvara-pranidhana) sind die Bestandteile des Kriya Yoga.**

Im unmittelbar darauf folgenden Vers nennt er das Ziel des Kriya Yoga:

**I.2: II.2: (Diese dienen) dem Zweck dazu, (jeglichen) Kummer zu lindern (und die) Versenkung der sinnlichen Wahrnehmung zu kultivieren (samadhi).**

Ehe wir Selbst-Verwirklichung durch samadhi erreichen können, müssen wir mit der Schwächung der Kümmernisse oder kleshas beginnen. In den folgenden Sutras beschreibt Patanjali die fünf Ursachen des Leidens:

**II.3 "Unwissenheit, Egoismus, Anhaftung, Abneigung, Anhaftung am Leben, das sind die fünf Kümmernisse."**

Diese fünf verhindern unsere Selbst-Verwirklichung. Indem du sie erkennst, weisst du wer dein Feind ist, und kannst infolgedessen dagegen vorgehen.

**II.4 "Unwissenheit ist der Nährboden, aus dem andere Kümmernisse erwachsen. Sie kann inaktiv, schwach, abgefangen oder aktiv sein."**

Unwissenheit ist die Hauptursache unseres Leidens und die Quelle der anderen Kümmernisse. Der Begriff "Unwissenheit" bezieht sich nicht auf Unwissenheit im allgemeinen, sondern speziell auf einen Mangel an Selbst-Bewusstsein. Sie ist die Ursache der Verwechslung zwischen dem Subjekt "Ich bin" und allen Objekten des Bewusstseins. Sie verdeckt unser inneres Bewusstsein und erzeugt eine falsche Identität: Ich bin der Körper, Geist, die

Sinne, Gefühle etc. Normalerweise befinden wir uns in einem ununterbrochenen Zustand der Unwissenheit, aber wenn wir Yoga zu praktizieren beginnen, fangen wir allmählich die Impulse der Angst und der Begierde ab und ersetzen sie durch Empfindungen wie Liebe, Selbstdisziplin und Grosszügigkeit. Dazu braucht es Wachsamkeit und Anstrengung. Bei fortgeschrittener Praxis werden die Kümmernisse schwach und der Übende verharrt in einem Zustand der Gelassenheit, ungestört von den Impulsen der *kleshas*.

**II.5: "Unwissenheit besteht darin, das Vergängliche als das Bleibende anzusehen, das Unreine als das Reine, Schmerzliches als Lust und das Nicht-Selbst als das Selbst anzusehen."**

Dies ist der grundlegende Irrtum, zu dem wir Menschen neigen, und er umfasst auch die irrige Identifizierung mit dem, was wir nicht sind. Wir sagen oder empfinden: "Ich bin müde." Oder "Ich bin wütend." Oder "Ich bin besorgt." Wir kommen jedoch der Wahrheit näher, wenn wir sagen oder empfinden: "Mein Körper ist müde," oder "Ich habe wütende Gedanken" oder "Ich habe ein Hungergefühl". Unser aktueller kultureller Kontext, die Medien, die Syntax unserer Sprache und unser Bildungssystem, fördern alle diesen grundlegenden Irrtum, der unsere wahre Identität, das Selbst, verdeckt. Das Selbst ist der ewige Zeuge, der Sehende, ein konstantes, reines ungeteiltes Wesen, unendlich und alles durchdringend. Indem wir an vergänglichen Dingen anhaften, leiden wir, sobald diese verloren gehen, oder sobald wir ihren Verlust befürchten. Alle Begierde ist schmerzhaft, denn sie erzeugt ein unstillbares Verlangen, etwas zu besitzen, das wir in diesem Moment nicht besitzen, oder etwas zu sein, das wir nicht sind. Selbst dann wenn es uns gelingt, unsere Begierde zu stillen, kommen immer wieder neue Begierden auf, darunter jene, das was wir haben nicht zu verlieren, und erzeugen neues Leiden.

**II.6: "Egoismus ist quasi die Identifizierung der Kräfte des Sehenden (Purusha) mit denen des Instrumentes des Sehens (Körper-Geist)."**

Egoismus (*asmita*) ist die Gewohnheit, sich mit dem zu identifizieren, was wir nicht sind: die Körper-Geist-Persönlichkeit, dem Instrument der Sinneswahrnehmung. Egoismus ist ein Prinzip der Natur, welches zur Individualisierung von Bewusstsein in einer Person oder einem Lebewesen führt. Im Ergebnis identifizieren wir uns irrigerweise mit Gedanken, Empfindungen und Gefühlen, ohne zu erkennen, dass sie nur Objekte sind, blasse Widerspiegelungen unseres Bewusstseins. Durch die Praxis des Abstandnehmens, des Erlebens und Erkennens, wird die Verwechslung von Subjekt-Objekt, Sehender-Gesehenes überwunden.

Es gibt sechs Manifestationen des Egoismus:

*Kama*: Begierde, Vorstellung, Phantasie

*Krodha*: Wut oder Leidenschaft

*Lobha*: Habgier oder Geiz

*Mada*: Stolz

*Moha*: Betörung oder Wahn, die höchste Begierde, in der man Urteilsvermögen und Selbstbeherrschung verliert.

*Matsya*: Neid, Missgunst, Eifersucht

Diese tragen zur Bildung der *Samskaras* bei, welche zusammengenommen unser *Karma* bilden.

In Kapitel II.33 bietet Patanjali ein Gegenmittel an:

“Wenn man ein Gefangener negativer Gedanken ist, sollte man ihnen entgegengesetzte Gedanken (d.h. positive) fördern. Das ist *pratipaksa bhavanam*.”

Ein unverkennbares Zeichen des Fortschritts ist es, wenn an die Stelle dieser gefühlsmässigen Feinde Gefühle wie Begeisterung, Harmonie, Leichtigkeit, Selbstlosigkeit, Zufriedenheit, Bescheidenheit, Friede und Mitgefühl treten.

Die drei übrigen Kümmernisse sind:

### **7 “Anhaftung ist das Festhalten am Vergnügen.”**

Wegen der Individualisierung des Bewusstseins und seiner irrigen Identifizierung mit einem bestimmten Körper und einem bestimmten Bündel von Gedanken und Erinnerungen, werden wir von verschiedenen angenehmen Erfahrungen in unserer Umgebung angezogen. Anhaftung ist aus der Vorstellung geboren. Sie tritt ein, wenn wir die innere Erfahrung von Glück (*ananda*) mit einem Bündel äusserer Erfahrungen oder Faktoren verwechseln, und wir bezeichnen diese Assoziation als Vergnügen (*sukham*). Wir tun so, als ob Vergnügen vom Vorhandensein dieser äusseren Umstände oder Faktoren abhinge. Wenn diese nicht mehr da sind, erfahren wir Anhaftung, die irrige Vorstellung, dass die innere Freude nicht wiederkehren kann, solange nicht die äusseren Faktoren in unseren Besitz zurückkehren. Anhaftung schliesst Festhalten und Leiden mit ein. Selbst dann, wenn sich die äusseren Faktoren in unserem Besitz befinden, können wir Anhaftung erfahren, durch die Angst (Vorstellung), sie zu verlieren. In Wirklichkeit ist Glück eigenständig, nicht an

Bedingungen gebunden und unabhängig von äusseren Umständen oder Faktoren. Man muss nur bewusst sein, um es zu erfahren.

### **II.8: “Abneigung ist das Festhalten am Leiden.”**

In gleicher Weise, werden wir diversen Erfahrungen in unserer Umgebung abgestoßen. All das ist relativ, denn was für den einen schmerzhaft ist, mag für den anderen angenehm sein. Es gibt jedoch noch eine dritte mögliche Reaktion: die des Abstandnehmens (*vairagya*), welche Patanjali als wichtigste Übung vorschlägt, um über Vergnügen und Schmerz hinauszugehen (ss I.12, 15).

### **II.9 “Das Festhalten am Leben, welches der Selbsterhaltung dient, kommt selbst in weisen Menschen auf.”**

Dies ist der grundlegende Trieb zur Selbsterhaltung, der fundamentale Lebenswille, der in allen Lebewesen vorhanden ist. Es ist ein Instinkt, der auf der Angst vor dem Tod und der irrigen Identifizierung mit dem Körper beruht. Wir sind so viele Male durch den schmerzhaften Prozess von Tod und Wiedergeburt gegangen, dass wir vor seiner Wiederholung zurückschrecken. Sobald wir aber realisieren, dass wir das unsterbliche Selbst sind, können wir uns von all diesen Kümernissen befreien.

Patanjali erklärt weiter, wie man diese Ursachen des Leidens beseitigen kann.

### **II.10 “Diese (Kümernisse in ihrer) subtilen (Form) werden zerstört, indem man (ihre) Ursachen zu (ihrem) Ursprung zurückverfolgt.”**

Auf der feinstofflichen Ebene, existieren die fünf Kümernisse in Form unterbewusster Eindrücke und Gewohnheiten (*Samskaras*) und können nur beseitigt werden durch die wiederholte Rückkehr zu unserer Quelle über die verschiedenen Stufen des Samadhi. Da die unterbewussten Eindrücke in unserem normalen Bewusstseinszustand nicht zugänglich sind, nicht einmal in der Meditation, müssen wir sie und ihre Wurzel, den Egoismus, beseitigen, indem wir uns immer wieder mit unserem wahren Selbst identifizieren. Das kleine “ich” geht allmählich in dem größeren “Ich” auf, und im Laufe dieses Prozesses werden die unterbewussten Eindrücke aufgelöst. Man muss also die Kümernisse zu ihrer Hauptursache zurückverfolgen, welche wie in II.4 dargelegt, in der Unwissenheit besteht, der Verwechslung von Selbst und Nicht-Selbst.

### **II.11: “(Im aktiven Zustand) werden diese Schwankungen (die im Bewusstsein aufsteigen) zerstört durch Meditation.”**

Dieser Satz deutet darauf hin, dass die Meditation eine Grundvoraussetzung ist, denn sie löst unsere falschen Identifizierungen mit den Schwankungen des Geistes (*vrittis*) im Wachzustand. Indem sie unser Bewusstsein fördert und uns hilft, eine sattvige Lebensweise zu entwickeln, schaffen wir die besten Voraussetzungen, unter denen Selbstverwirklichung anbrechen kann, im Zustand des Samadhi.

Swami Hariharananda Aranya weist darauf hin: "Das Wissen des Menschen führt auf direktem oder indirektem Wege zur Beseitigung der Not. Das Wissen, welches zum endgültigen und vollständigen Ende allen Leidens führt, ist die höchste Form des Wissens." Dies wollen wir im Gedächtnis behalten und uns weiterhin eifrig unseren yogischen sadhanas widmen, mit Wertschätzung und festem Glauben an den Prozess des Yoga. ॐ