

Heft Nr.1

Viniyoga

**3 Tage Yoga-Intensivseminar
an Pfingsten (14.–16.Mai 2005)
mit Matthias Ruff**

**East-Side-Yoga
Schwedter Str.48
10435 Berlin-Prenzlauer Berg**



**Offene Weite
Das Menschenbild im Yogasystem**

Das Bild des Menschen, das Patanjali im Yoga Sutra zeichnet, ist in vieler Hinsicht bemerkenswert. Nicht festgelegt auf eine bestimmte religiöse Weltanschauung, nicht festgelegt auf definierte Glaubenssätze, ist das Yoga Sutra mehr ein grundlegender Leitfaden für den Weg durch alltägliche ebenso wie spirituelle Erfahrung.

**Welches Bild macht sich Yoga vom Menschen?
Welche Perspektiven kann der Yoga-Weg aufzeigen?
Wie kann dieses Menschenbild, das unser ganzes Spektrum des Bewusstseins umfasst bedeutsam sein, für unser Handeln, für unser Erleben und als ein Weg zu einem guten Leben?**

Die Grundlage des Seminars bildet der folgende Text von Imogen Dalman und Martin Soder.

Anmeldung, Kursgebühr und Kursleitung siehe letzte Seite.

Der Artikel ist erschienen in *Viveka*, Hefte für Yoga Nr.1.
Hier veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung der Redaktion.
Die Abbildungen sind Filmstills aus dem Film »Frühling, Sommer, Herbst, Winter, Frühling...« von Kim Ki-Duk

Dr. Imogen Dalman und Martin Soder.

Im Yoga sind sie Schülerin und Schüler von T.K.V. Desikachar.
Als Arzt und Ärztin verwenden sie seit 1987 Yoga mit Klienten und Patienten, die ihre Praxis mit den unterschiedlichsten Fragen und Beschwerden aufsuchen.

Sie leiten das Berliner Yoga Zentrum (BYZ), dessen Schwerpunkt in der therapeutischen Anwendung des Yoga und in der Vermittlung von Yoga auf individueller Basis liegt (*viniyoga*).

Offene Weite

Das Menschenbild des Yogasystems

Patanjali beschreibt uns Menschen am besten verständlich da, wo er uns den achtgliedrigen Weg des Yoga erklärt. Zunächst sehen wir einen Menschen so, wie wir ihm begegnen: wie verhält er sich uns anderen gegenüber? Ist er friedfertig oder gewalttätig? Ist er aufrichtig oder betrügt er?

Vergreift er sich an Dingen, die ihm nicht gehören, oder respektiert er Andere, hält er fest, an dem, was er sucht oder lässt er sich durch einfachere Lösungen ablenken? Patanjali sieht den Menschen also zunächst als ein Wesen, das Kontakt hat zu anderen, das kommuniziert, seine innere Haltung ausdrückt im Zusammenleben mit anderen Wesen.

Lernen wir diesen Menschen dann näher kennen, so können wir erfahren, wie er mit sich selbst umgeht, ein Thema, welches Patanjali unter den sogenannten *niyama* erörtert. Der Mensch ist für Patanjali also zunächst einmal definiert als ein Wesen, das handelt, das tätig ist, aktiv und bewirkend.

Sehen wir weiter genau hin, so sticht uns die Körperlichkeit des Menschen ins Auge: Patanjali führt uns näher an den Menschen heran. Er unterscheidet den Körper, den Atem und *indriya*, unsere Sinne.

Noch weiter innen *citta*, unser Geist.

Schließlich benennt Patanjali unseren wirklichen Kern, eine Instanz in uns, die richtig erkennen, die Welt und uns selbst so sehen kann, wie sie wirklich sind, *drshtr*, wörtlich »das, was sieht«. Gelegentlich verwendet er dafür auch den Begriff: *purusha*, was übersetzt soviel



heißt wie: Der Bewohner der Stadt, er gibt ihr Leben, ist ihr Mittelpunkt und Sinn.

Das menschliche Leben ist ein Zusammenspiel dieser Aspekte. Patanjalis Interesse gilt vor allem unserem Geist, *citta* und der Rolle die ihm in diesem Spiel zukommt. Warum? Was steckt hinter seiner Vorstellung von *citta*, was umfasst sie alles?

Für den Yoga ist *citta* jene Instanz in uns, in der Gefühle, Intellektualität, Bewußtes, Unbewußtes, Unterbewußtes, Träume, Phantasien, Wünsche und Wahrnehmung stattfinden. *Citta* hat eine bestimmte Struktur:

Es gibt da zunächst einen aktiven Teil. Schließen wir die Augen, kann es uns mit etwas Übung gelingen, diesen Teil unseres Geistes ein wenig bei der Arbeit zu beobachten: Immer in Bewegung, meist von einem zum anderen springend, oft rastlos, oft ziellos. Aber auch fähig, konzentriert und klar zu sein.

Dann ist da ein Teil des *citta*, der zu großen Bereichen passiv bleibt, auch wenn er jeden Moment aktiv werden kann: Es sind Strukturen und Verhaltensmuster, die erst dann in Aktion treten, wenn die Umstände danach rufen. Werden Sie nicht gebraucht. Liegen sie gleichsam im Schlaf. Sie sind Resultat von Aktivitäten, Spuren, die frühere Handlungen hinterlassen haben.

Diesen Teil des Geistes nennt der Yoga *samskara*, wörtlich: das, was aus allem (vorausgegangenen) Handeln zusammengekommen ist. Jedes Bewegungsmuster, jedes Erkennen, jedes sich Zurechtfinden enthält die unterschiedlichsten *samskara*.

Ähnlich wie die *samskara* in Wartestellung gibt es darüber hinaus noch Muster, die wir nicht erworben haben, sondern mit denen wir gleichsam auf die Welt gekommen sind: die *vasana*.

Schließlich wirken in unserem Geist – normalerweise immer aktiv – noch jene Strukturen, die unser Denken und Fühlen in bestimmte Richtungen lenken, ja drängen: sie bewirken, daß wir etwas nicht



recht verstehen, daß wir wollen und festhalten, daß wir ablehnen, daß wir in Angst vor dem Tod leben. Patanjalis Bezeichnung für sie ist gleichsam programmatisch: *Klesha*, wörtlich: das was Leiden verursacht.

Wir sehen, die Vorstellung des Yoga über die Struktur unseres Geistes ist recht komplex. Hinzu kommt, daß dieser Geist nicht als in sich geschlossenes System gesehen wird. Sondern mit der Außenwelt über die Sinne eng verbunden ist. Mehr noch: Normalerweise scheint unser Geist ganz abhängig von unseren Sinnen zu sein. Sehen wir etwas, hören, riechen, schmecken oder tasten wir etwas, so reagiert citta scheinbar zwangsläufig darauf in festgeschriebenen Mustern.

Zum Beispiel so: Wenn ich Zeit habe, schlendere ich nach meiner Arbeit durch eine kleine Berliner Straße nach Hause und mir fällt ein Pullover im Schaufenster einer Boutique ins Auge. Dann kann es geschehen, daß mein Gedankenfluß, der mich eben noch bewegte, mit einem Mal vollständig verdrängt ist von dem Bedürfnis, mir diesen Pullover genauer anzusehen und damit zu liebäugeln, ihn mir am nächsten Tag zu kaufen. Was ist passiert: mein Blick hat meinen Geist schnell und mit Macht auf etwas gelenkt, es finden Einordnungen statt, Bedürfnisse entstehen, werden vielleicht verworfen...

Diese Ausrichtung kann sich ebenso im nächsten Augenblick wieder ändern, spätestens, wenn ein wütender Autofahrer auf die Bremse treten muß, weil ich so gedankenverloren unachtsam die Straße überquere.

Das beschreibt Patanjali als unseren Normalzustand: Ohne daß wir es bewußt wahrnehmen, wird unser Geist hierhin und dorthin gezogen. Oft sind es wie in unserem Beispiel die Sinne, die ihn in eine bestimmte Richtung bringen, die gleiche Kraft haben aber auch Erinnerungen oder Phantasien, die ohne unser Zutun in uns aufsteigen.



Die Situation ähnelt der eines Pferdefuhrwerks, bei dem die Pferde die Richtung angeben und nicht der Kutscher. Die Pferde suchen nach Futter, rennen los, und der Kutscher kann gerade einmal dafür sorgen, daß bei dieser rasanten Fahrt nicht allzuviel Unheil geschieht.

Wir können aber auch anders. Ich muß eine wichtige Entscheidung treffen: soll ich die mir angebotene Arbeit annehmen? Ich schaffe mir Ruhe, versuche offen zu sein für alle Gedanken und Gefühle, die mich dafür und dagegen einnehmen, bin mir ihrer bewußt, spüre hin, was mich zur einen oder anderen Seite neigen läßt, finde Abstand und dann entscheide ich.

Citta kann also so oder so.

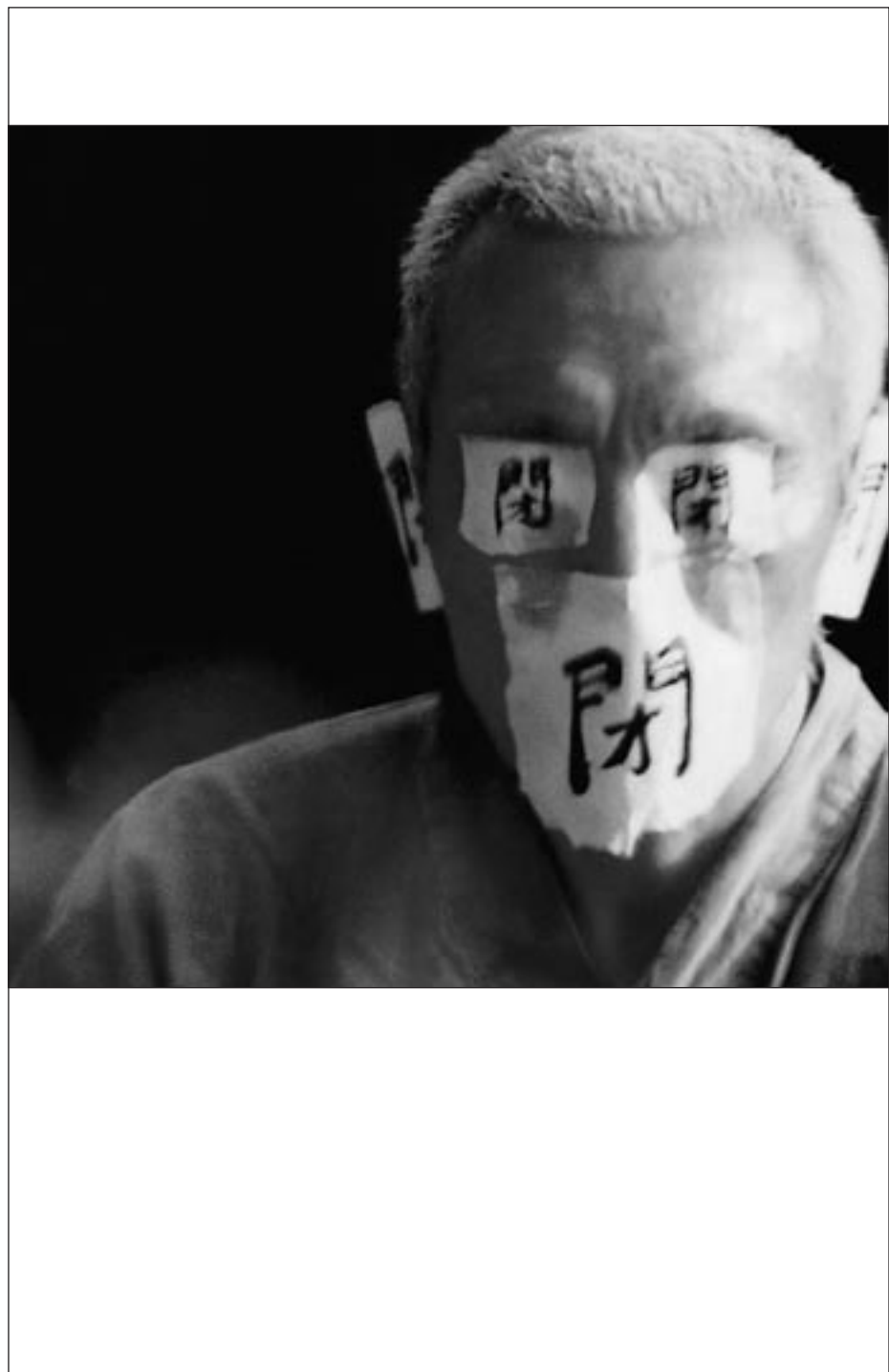
Er ist weder »gut« noch »schlecht«. Nach Patanjali ist unser Geist tatsächlich neutral. Er ist ein Werkzeug und darin gleicht er einem Messer, das man benutzen kann, um Äpfel zu schälen oder einen Menschen zu ermorden. Nur dadurch, daß er aktiv ist, wissen wir, daß wir einen Geist haben. Wenn der Yoga diesen Teil unseres Geistes beschreibt, so beschreibt er damit unser geistiges Tun: wir erkennen etwas richtig oder wir täuschen uns; wir können uns an die glückliche Zeit der jungen Liebe erinnern oder an das schwarze Ende einer Beziehung; wir können uns mit Hilfe unserer Phantasie Luftschlösser auf Wolken bauen, aus denen wir dann unsanft zu Boden stürzen oder mit ihrer Hilfe wie Einstein die Relativitätstheorie entwerfen.

Vrttayah pancatayah klishtaklishtah

Vrttayah Bewegungen (des Geistes), *pancatayah* fünffältig, *klishta* leidvoll, *aklishtah* nicht leidvoll

Es gibt fünf Aktivitäten des Geistes, die ebenso Leid verursachen wie frei von Leid sein können.

(Yoga Sutra I,5)



Pramana viparyaya vikalpa nidra smrtayah

Die fünf Aktivitäten, *vrutti*, sind: richtige Wahrnehmung, falsche Wahrnehmung, Vorstellungskraft, traumloser Schlaf und unser Erinnerungsvermögen. (Yoga-Sutra I,6)

Die fünf Aktivitäten sind also eigentlich nur vier: *nidra*, jener Schlaf, in dem wir nicht einmal träumen, ist nach Patanjali dadurch gekennzeichnet, daß die anderen *vrutti* nicht aktiv sind.

Was aber ist es, das die anderen vier Aktivitäten des Geistes beherrscht, sie wie ein Blatt im Wind treibt, sie so oft ohnmächtig den Sinnen, Vergangenen, Unwichtigem folgen läßt, statt den gegenwärtigen Moment wirklich zu ergreifen?

Warum sind wir oft so unklar, unbewußt, hastig und oberflächlich? Warum entscheiden und handeln wir oft so, daß wir an den Folgen, die sich daraus ergeben, leiden, unglücklich sind? Der Grund liegt in jener Struktur des *citta*, die Patanjali *klesha* nennt und die sich in fünf Aspekten zeigt.

Klesha, so der Yoga, sind in jedem Menschen aktiv. Nicht alle fünf gleichzeitig oder gleich stark, nicht in jedem Menschen in gleicher Intensität, aber in jedem Menschen vorhanden und sein Handeln bestimmend. Sie drängen nach Ausdruck, sie drängen uns zu handeln, sie haben es eilig und machen uns eilig, sie halten *citta* in Trab, oft sogar in Galopp.

Die *klesha* sind:

Avidya: »Wenn mir der Schulterstand gut getan hat, ist er auch für dich das richtige«. *Avidya* ist das *klesha* schlechthin, in den vier anderen drückt sich *avidya* nur unterschiedlich aus.

Die vier anderen:

Asmita: Nicht Selbst-Bewußtsein, sondern Selbst-Sucht. Genauer noch: Das für mein Selbst halten und vor allem daran Festhalten,



was es nun wirklich nicht sein kann, weil es sich morgen schon geändert haben mag: »Ich bin traurig«, »ich bin glücklich«, »ich bin ein Versager«, »Das kann ich besser«.

Raga: Nicht Bedürfnis nach Notwendigem, sondern das Besitzenwollen, das Behalten wollen, die Gier: nie wirklich zufriedenzustellen.

Dvesha: Nicht das Nein-Sagen, sondern die Ablehnung aus Unoffenheit und Intoleranz.

Abhinivesha: Selbst im Weisesten, sagt Patanjali, ist dieses *klesha* tief verwurzelt. Der innere Trieb, am Leben zu bleiben.

Als *klesha* aber weniger das, was uns einen Sprung machen läßt, wenn hinter uns Autoreifen quietschen, das was uns in gefährlichen Situationen übermenschliche Kräfte verleiht. Nicht die schützende Angst, die uns einer dunklen Ecke ausweichen läßt, sondern der Irrglaube an ewige Gesundheit und ewiges Leben.

avidya asmita raga dvesha abhiniveshah kleshah

Die *klesha* sind: *avidya*, Un-Wissen; *asmita*, Selbst-Sucht; *raga*, Verlangen; *dvesha*, Ablehnung; *abhinivesha*, Angst vor dem Tod

(Yoga-Sutra II,3)

Yoga sagt:

1. Der Mensch leidet.
2. Er leidet, weil in ihm *klesha* wirken.
3. Und davon später: dieses Leiden kann überwunden werden.

Sind die *klesha* unsere Emotionen? Nein aber oft sind unsere Emotionen so eng mit den *klesha* verbunden, daß uns beide untrennbar erscheinen. Wir können ja lieben, ohne besitzen zu wollen, aber meist lassen wir, was wir lieben, eben nicht mehr los.

Patanjali beschreibt zum Beispiel das *klesha raga*, also das Festhalten, das Behalten-Wollen, (Sutra II,3) zwar als Folge eines erlebten



Gefühls von Glück, von *sukha*. Diese Erfahrung liegt aber vor dem Erfahren von »Haben-Wollen«, das nicht notwendig daraus entsteht. Aber ist nicht das Himmelhochjauchzen und Zutodebetäubt das Salz in der Suppe meines Lebens?

Vielleicht. Jedenfalls sucht auch Yoga nicht nach innerer Grabesruhe, sondern fragt nach dem Standpunkt, den ich zu diesen inneren Prozessen und Bewegungen des *citta* einnehme: Wie sehr identifiziere ich mich mit der Emotion, die mich gerade gepackt hat, bilde ich mir ein, dieses Gefühl zu sein?

Wie sehr kann ich noch wahrnehmen und in meinem Handeln wirksam werden lassen, daß auch diese Emotion etwas veränderbares ist? Hat die Wut mich oder kann ich sehen (und ausdrücken) »ich habe aber eine Wut«. Eine Emotion, die mich in der Hand hat, ist aus der Sicht des Yoga immer ein *klesha*.

Und ob zum Beispiel ein Bedürfnis nach Etwas *raga* ist oder nicht, entscheidet sich daran: Kann ich den Kuchen essen, ohne danach Bedauern zu empfinden, daß er nun verschwunden ist? Aber heißt es nicht gleich in der zweiten Sutra des Patanjali: Yoga ist Stillstand des Geistes, *yoga citta vrtti nirodhah*? Patanjali sagt nicht: *citta nirodhah*, also nicht der Geist soll »unterbunden« werden, sondern *citta-vrtti nirodhah*, seine normalerweise sich überschlagenden Aktivitäten, und nicht nur Vyasa als sein erster Kommentator hat auf diesen Unterschied mit aller Deutlichkeit hingewiesen: Unser Geist ist immer aktiv, wir brauchen ihn, gerade auch um der tiefsten Weisheit gewahr zu werden. Aber wir können jene Aktivitäten in ihm reduzieren, die Spielball der *klesha* geworden sind.

Citta-vrtti-nirodhah heißt deshalb immer zweierlei: Zur Ruhe kommen der von den *klesha* getriebenen *vrtti*. Das ist Eines.

Andererseits und gleichzeitig meint es aber auch das Aufscheinen jener Fähigkeit des Geistes, die ihn uns so wertvoll macht: sich auszurichten können auf Eines, um Hilfe sein, das zu schauen, was uns die Mühe des Weges wert ist: Wirklichkeit, vielleicht uns selbst, vielleicht Gott.



Yogah cittavrtti nirodhah

Yogah Yoga, cittavrtti Bewegungen des Geistes, *nirodhah*
vollständig umhüllen, unterbinden

Patanjali definiert Yoga:

Yoga ist das Zur Ruhe kommen der ungerichteten Bewegungen
des Geistes (Yoga-Sutra I,2)

Selbst die *klesha* werden im Yoga noch differenzierter gesehen. Vorstellungen wie »Sünde« sind ihm ja eh fremd: So ist es eigentlich fast immer *raga*, das uns auf den Yogaweg selbst bringt. Wir wollen gesund werden, wollen den klaren Geist haben, wollen ein *asana* so schön können wie unsere Lehrerin, wollen die Erleuchtung, möglichst schnell natürlich und wenn, dann bitte für immer! Ohne *raga* hätten wir den Weg erst gar nicht begonnen. Aber vergessen wir nicht: das ist nur der Anfang. Patanjalis Fragestellung ist: Wie gelingt es dir, gegenüber diesen Zielen offen zu bleiben? Wenn du ein Planziel nicht erreichst, wie kannst du trotzdem glücklich mit dem werden, was ist? Wie sehr läßt du dich fangen von festen Vorstellungen, wie frei bleibst du?

Gut und schön, vielleicht führen uns die *klesha* ja tatsächlich ins unglückliche Fühlen, aber: gibt es nicht Menschen, die gerne leiden, ihr Leiden genießen, deren Glück das Unglücklichsein ist?

Der Yoga sagt nein. Er definiert dieses Gefühl von Unglücklichsein tatsächlich so, daß es nach einem Ausweg verlangt: *duhkha* nennt es Patanjali. *Duhkha*, der enge, der dunkle Raum (so eine mögliche Übersetzung), das was uns beengt, uns das Herz einschnürt, wir fühlen es als einen Zustand, in dem wir nicht bleiben wollen.

Jede und Jeder stellen alles ihnen Mögliche an, um weniger in *duhkha* gefangen zu sein. Manchmal auch den Salto mortale, zu behaupten, sich im *duhkha* erst so recht wohl zu fühlen: für Patanjali



eine der vielen Formen von *avidya*, von einem tiefen Unverständnis sich selbst gegenüber.

Aber es gibt doch kein Leben ohne Schmerz, sei er nun körperlich oder seelisch. Freude wie Schmerz gehören doch zum Leben?

Wie Yoga zwischen Emotionen und *klesha* unterscheidet, so auch zwischen Schmerz und *duhkha*: Jeder Verlust, jeder Schmerz kann bewirken, daß wir *duhkha* entwickeln, kann also mich und meine Wahrnehmung eng machen, mich reduzieren und einschränken, muß es aber nicht. Wie sonst als aus der Unterscheidung von *duhkha* und Schmerz könnten wir uns die Erfahrung des eigenen Wachsens in solchen Situationen erklären? Ich kann Schmerz spüren, aber er besorgt mich nicht; ich kann den Tod kommen spüren, aber ich akzeptiere ihn; ich kann den Verlust einer geliebten Person spüren; aber verliere mich nicht darin. Sicher, es gibt Schmerz, der einen Menschen erst einmal überwältigt. Aber – bleibt er keine Episode – irgendwann und irgendwie müssen wir dann einmal damit umgehen. Der Yoga sucht einen Weg, der uns auch in solch schwierigen Situationen die Freiheit, die eben möglich ist, wiedergibt.

Der wichtigste Text des Samkhya, philosophische Grundlage des Yoga Sutra, beginnt mit dem Satz: »Aus *duhkha* entsteht die Suche nach den Mitteln, es zu beenden«. Es ist *duhkha* selbst, das uns auf den Yogaweg bringt.

Gerade der Schritt eines Menschen, der sich dem Yoga zuwendet, motiviert sich meist aus Wollen oder aus Unzufriedenheit: So wie es ist, soll es nicht bleiben. Oder: so wie es ist, ja gut, aber wenn ich nichts dafür tue, bleibt's nicht so. Deshalb nimmt er sich endlich einmal etwas Zeit, versucht sich in der Regelmäßigkeit des Übens, müht sich gegen Widerstände, freut sich am erwünschten Erfolg. Glücklicherweise machen viele von uns aber die Feststellung, daß in diesem Prozeß immer wieder neue und andere Motivationen entstehen, sich neue und andere Ziele formulieren. So entsteht auf diesem Weg des Yoga, aus dieser Auseinandersetzung mit sich selbst, etwas jeweils Besonderes, Individuelles, jeder Schritt eröffnet uns



eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Manchmal erscheinen uns unsere eigenen Motivationen oder noch mehr die von Anderen als »zweifelhaft«, zu oberflächlich, selbstbezogen, erfolgsorientiert. Solche Besserwisserien können wir uns sparen: Wüßten wir zu Beginn immer schon, wohin die Reise geht und wie genau sie auszusehen hat, so hätte es den Yoga weder in alten Zeiten noch heutzutage gebraucht.

Was ist es nun, das sich unzufrieden fühlt, was stellt fest: »ich bin unglücklich« oder »die Wut hat mich gepackt« oder »ich halte Etwas und möchte es nicht mehr loslassen«? Über die Fähigkeit, solche Feststellungen zu treffen, verfügen wir deshalb, weil es in uns eine Instanz gibt, die Patanjali »Seher«, *drshtr*, nennt. Es ist gleichsam der Fixpunkt, von dem aus wir richtig sehen können. Nur deshalb sind wir überhaupt in der Lage, zu erkennen, daß wir von *klesha* beherrscht werden. Es ist dieser *drshtr*, der wahrnimmt, wie ihn *klesha* binden, der *duhkha* spürt wie einen dunklen Raum, der ihm die Sicht nimmt.

Patanjali sagt: sind die *klesha* am Werk, so kommt diese Instanz nicht zum Zuge, unsere wesentliche Fähigkeit liegt brach und so dunkel, wie der »Seher in uns anfänglich gehalten wird, ist auch das Gefühl der Unzufriedenheit; je dünner, die Schicht wird, die diese Instanz der Bewußtheit bedeckt, desto deutlicher ist auch die Wahrnehmung dessen, was es ist, das diese Umhüllung ausmacht.

Was die Kraft dieses Sehers aus der Sicht des Yogas besonders begrenzt und uns unfrei macht: unser Festhalten an Mustern. Das Endprodukt: Wie die Räder vieler Wagen schließlich einen Hohlweg graben, so ziehen unsere Handlungen über Jahre hinweg Bahnen in die Struktur unseres Geistes. Unser Geist organisiert sich dabei mehr und mehr so, daß er die Handlungen von gestern als die Normen für heute akzeptiert und versucht, daran fest zu halten. Diese Muster werden in unseren Geist gegraben, aber ihren Ausdruck finden sie nicht nur hier. Sie finden ihn auch dort, wo der Geist den Körper

Yasmina Dekkar

Matthias Ruff

Wir unterrichten Viniyoga

Jeder kann Yoga üben.

Yoga entfaltet seine Möglichkeiten
und Wirkungen erst dann, wenn die
Übungspraxis den Wünschen, Gegebenheiten
und Möglichkeiten eines Menschen individuell
angepasst wird.

**Wöchentlicher Unterricht in kleinen
Gruppen**

**individuelle Begleitung durch Yoga
(Einzelunterricht) für das
selbstständige Üben zuhause
und Yoga-Intensivseminare.**

Yasmina Dekkar yasminadekkar@gmx.de

Matthias Ruff matthiasruff@gmx.de

Rochstr.2 10178 Berlin

030 28385769

www.eastsideyoga.de

www.byz.de (Berliner Yoga Zentrum)

organisiert. Woran erkennt man einen Menschen wieder, den man lange Jahre nicht gesehen hat? Viel weniger an der Farbe der Augen, der Länge der Nase, sondern vor allem auch an der Art und Weise, wie er die Kaffetasse hebt, wie er die Schultern zusammenzieht, wenn das Gespräch schwierig wird, wie er beim Sprechen gestikuliert. Es wurde schon erwähnt: Der Yoga beschreibt solche Festlegungen in unserer Wahrnehmung und unserem Handeln mit dem Begriff *samskara*.

Aber auch hier wieder: Muster sind nicht an sich schlecht oder gut. Will ich in Deutschland über eine Straße gehen, so tue ich tatsächlich gut daran, dem Sprüchlein zu folgen, das mir meine Oma am ersten Schultag mitgegeben hat: »Dreh erst nach links und dann nach rechts die Nase – so kommst du immer gut über die Straße«. Richte ich mich nach diesem guten Rat in Indien, so hat mich wegen des Linksverkehrs dort in der nächsten Sekunde schon ein Ochsenkarren oder ein Autobus nieder gemacht. Das *samskara* »erst links dann rechts« ist also per se nicht falsch, sondern wird es dadurch, daß *avidya* geherrscht hat: Ich habe indische Verhältnisse für deutsche genommen.

Wir erinnern uns, neben den *samskara* sind da noch die *vasana*. Wir sind keine unbeschriebenen Blätter, wenn wir den ersten Schrei tun. Wir treten ins Leben mit gewissen persönlichen Eigenheiten, die von aufmerksamen Eltern schon sehr bald – insbesondere im Vergleich von Geschwisterkindern – festgestellt werden können. So hat eine meiner Freundinnen zwei kleine Töchter, von denen die eine, kaum war sie dazu in der Lage, gerne gibt, sich immer darum kümmert, daß alle Kinder in ihrer Umgebung versorgt sind, und ihrer Mutter sogar einmal zu einem Yogawochenende einen guten Anteil ihrer Geburtstagsgummibärchen mitgab, damit »die Yogafrauen auch etwas haben«. Die andere: das absolute Gegenteil. Erst einmal



kommt sie selbst, dann nochmal und dann, vielleicht, die Schwester oder die Freundin, andere rangieren weit weit hinten.

Diese *vasana* gehören zu uns wie eine zweite Haut. Im Wortursprung bezeichnet der Begriff »das, was bleibt«, das, was immer anhaftet, so etwas wie ein Geruch. Ein Geruch haftet, er steckt in unseren Kleidern, sitzt in Haaren und Haut und auch das sorgfältige Waschen befreit uns nicht davon. Auf die Frage nach dem Warum dieser Eigenschaften gibt uns der Yoga Patanjalis keine Antwort. Der *Vedanta*, die Philosophie, die dem Hinduismus zugrunde liegt und andere Weltanschauungen haben sich als Erklärungsmodell für solch überraschende Erfahrungen die Reinkarnations-Theorie entwickelt – den Gedanken, daß ein Wesen aus einem früheren Leben Eigenschaften mit in das nächste Leben nimmt, wird es wiedergeboren.

Patanjali läßt diese Fragen offen und auch im ältesten Kommentar zum Yoga Sutra, dem des *Vyasa*, finden wir die lakonische Bemerkung: wir können nicht wissen, woher diese *vasana* stammen. Die *vrtti*, *klesha*, die *samskara* und die *vasana* prägen also die Struktur unseres Geistes, prägen uns. Aber nicht jeder Mensch ist wie der andere: wohl ist die Struktur und Funktionsweise des Geistes aus Sicht des Yogas nicht qualitativ unterschiedlich bei dem einen oder anderen Menschen, aber der jeweilige Grad ist dennoch verschieden von Person zu Person. Er ist verschieden wegen der Unterschiedlichkeit, Individualität der *samskara* und der *vasana*. Diese Unterschiede tragen bei zu der Ausprägung, zum konkreten Gesicht der »Dränger«, der *klesha*. Unsere konkreten Verstrickungen sind so vielfältig wie es eben Menschen nun einmal sind.

Nicht pessimistisch, sondern realistisch sagt Patanjali: Wir leiden und: alle unsere Probleme entstehen aus uns selbst. Das wirre Treiben in unserem Kopf, die Kraft der *klesha*, das Verharren in unnüt-



zen Mustern: all das ist ganz normal, ja es sind die Gründe, die uns zum Yoga bringen.

Und ganz optimistisch fügt er hinzu:

Es gibt einen Weg heraus aus dieser unbefriedigenden Situation.

heyam duhkhamanagatam

heyam um zu vermeiden, *duhkham* Leid, Einschränkung, *anagatam* noch nicht eingetreten(es)

Zukünftiges Leid kann verhindert werden. (Yoga-Sutra II, 16)

Geschehenes können wir nicht ungeschehen machen, doch wir können immer einen neuen und besseren Anfang wagen.

Wie?

Wenn sie so oft Probleme machen, können wir unsere Verhaltensmuster, ja sogar unseren »Stallgeruch«, nicht ändern? Können wir das, was uns drängt, abschaffen? Was ist das der Weg des Yoga, mit dem Unglücklichsein fertig zu werden? Für den Yoga gibt es verschiedene Antworten auf diese Fragen: Ja, wir haben Einfluß auf unsere Verhaltensmuster. Vor allem können wir jene *samskara*, die uns behindern durch solche ersetzen, die unserem Geist Offenheit und Klarheit geben.

Die Praxis der *asana* ist ein gutes Beispiel dafür. Normalerweise bewegen wir unseren Körper unbewußt, hören nicht auf ihn, kennen nicht einmal seine Sprache. Wir bringen ihn in Situationen und Positionen, die ihm nicht gut tun. Wir benutzen ihn mechanisch und falsch. Gegen dieses *samskara* setzen wir mit unserer *asana*-Praxis ein anderes, ein nützlicheres *samskara*. Ja natürlich, wir folgen gerade auch im Üben Mustern, wir brauchen sie. Die Regelmässigkeit, die passende Umgebung, die Schritte hinein in ein *asana*, die Haltung für das *pranayama*, die Schritte in die Meditation, all das sind *samskara*, und ohne sie würden wir nicht eine einzige Körperhaltung erlernen können. Aufrechte Haltung zum Beispiel, ist ein *samskara*.



Aber es bindet uns nicht, im Gegenteil. Anders als etwa aus dem Gebeugtsein können wir uns vom Aufgerichtetsein aus einfach und frei in jede gewünschte Richtung bewegen. Diese Haltung behindert uns nicht, legt uns nicht einseitig fest, sondern gibt uns alle Möglichkeiten. Und: Diese Haltung ist »gesund«, sie zu bewahren, kostet keine Spannung, sie ist ein positives *samskara*. Auch immer selbstverständlicher achtsam mit uns zu sein, ist ein solches *samskara*. Sicher: Jedes *samskara*, so positiv es heute auch sein mag, kann sich in ein negatives verwandeln. Aber so wie er sich gerne an *samskara* anlehnt, so achtsam kann unser Geist auch sein, um ihre Tücken rechtzeitig zu erkennen.

Und die *vasana*? Abschaffen können wir sie nicht, aber versuchen, sie besser kennenzulernen, um ihr Wirken durchschaubarer zu machen. Auch für sie gilt: Wir können unseren Standpunkt zu ihnen verändern.

Und schließlich und vor allem: die Kraft der *klesha* kann verkleinert werden. Als Stricke, über die wir immer wieder stolpern können – sind die Umstände dafür nur förderlich und unsere Achtsamkeit nur genügend gestört – bleiben sie uns wohl erhalten.

Zur Überwindung der Macht der *klesha* und negativer *samskara* fügt Patanjali drei Aspekte unseres Menschseins zu den Grundpfeilern eines Übungsweges, den er den achtgliedrigen Pfad genannt hat:

unseren Körper als Mittelpunkt der Praxis der *asana*;
unseren Atem als Mittelpunkt der Praxis des *pranayama* und
unseren Geist als Mittelpunkt der Praxis des »inneren Weges«, der Praxis der Meditation.

Auf der Ebene des Körpers, des Atems, des Geistes, genau dort zeigen sich auch die Hindernisse, die uns auf unserem Weg immer wieder stolpern lassen. Und so einmalig, wie uns die Probleme auch immer wieder vorkommen mögen, mit denen wir konfrontiert sind: die Eile, der Ehrgeiz, die Trägheit, die uns die besten Ausreden finden



läßt, der Zweifel an allem, was wir tun, ja Krankheit und Erschöpfung – alle werden schon genannt bei Patanjali als auch vor fast zweitausend Jahren vertraute Bekannte, mit denen man lernen kann umzugehen.

Samadhibhavanarthah klesha tanukaranarthashca

Samadhibhavanarthah samadhi wird entstehen, *klesha* was Leid bringt, *tanukaranarthash* abgehobelt, verringert, *ca* auch

Das Ziel (von kriya yoga) ist die schrittweise Verringerung der *klesha* und das Entstehenlassen von *samadhi*. (Yoga-Sutra II,2)

Sie erschließen sich uns nicht immer in ihren Charakteristken – Sie zeigen sich uns in anderer Form:

Duhkha daurmanasya angamejayatva shasa prashvasah Vikshepa sahabhuvah

Duhkha Leid, *daurmanasya* lähmende Verzweiflung, *angamejayatva* Unruhe des Körpers, *shvasa prashvasah* Gestörte Atmung, *vikshepa* Zerstreuung, *sahabhuvah* Begleiterscheinungen

Leidgefühl, Verzweiflung, Unruhe oder Disharmonie im Körper, gestörte Atmung, das sind die Symptome eines unruhigen Geistes

(Yoga-Sutra I,31)

Dagegen die Einheit des Körpers, des Atems, des Geistes wiederherstellen, jedem dieser Aspekte zu den in ihm vorhandenen positiven Möglichkeiten verhelfen, dadurch vor allem unseren Geist zu dem wundervollen Werkzeug zu machen, das er für uns sein kann, darin liegt der Kern von Patanjalis Übungsweg.



Das ist die Vision des Yoga: Es kann gelingen, die *klesha*, negative *vasana* und *samskara* immer weniger zum Wirken kommen lassen und dadurch kann sich jene Kraft mehr und mehr in uns entfalten, die uns besser, adäquater mit unseren Lebenssituationen umzugehen erlaubt.

Die Qualität der Aktivität meines Geistes und damit auch mein daraus entstehendes Handeln werden statt von *avidya* immer mehr von *vidya*, Klarheit, geprägt, werden immer mehr von der Instanz bestimmt, die wirklicher Schau fähig ist: dem Seher, *drshtr*. Dann, sagt Yoga, lebe ich meine wirkliche Möglichkeiten:

Tada drashtuh svarupe avasthanam

Tada dann, *drashtuh* des Sehers, *svarupe* ihm eigene Form, *avasthanam* niederlassen, aufscheinen, hervortreten

Im Zustand von Yoga trifft das, was sehen kann, klar hervor

(Yoga-Sutra I,3)

So sieht Patanjali den Menschen: Gebunden, aber voller Möglichkeiten sich zu befreien; leidend, aber des Glücks fähig; Voller Zerstörungskraft, aber mächtig, sie zu brechen; tief in Unwissenheit, aber nahe am wirklichen Schauen.

Und wenn Patanjali am Ende des Yoga Sutra »Freiheit«, *kaivalya*, als das Ziel des Yogaweges nennt, dann beschreibt er damit eben jenen Zustand, in dem *drshtr* zum Wirken kommt.

Freiheit ist nicht irgendein metaphysischer Begriff, sondern die Freiheit der Bewußtheit in uns von der Täuschung, die sie umgibt.



Verbindliche Anmeldung per e-mail, per Post oder telefonisch bei:

Matthias Ruff matthiasruff@gmx.de
Rochstr. 2 10178 Berlin
030 283 857 69

Kurszeit: 14.–16. Mai 2005
10 bis 13 Uhr und
15 bis 18 Uhr.

Die vier Grundelemente des Viniyogas werden unterrichtet:
Körperübungen (*asanas*), Atem-Übungen (*pranayama*),
Konzentrations-/Meditationsübungen und Diskussion von philoso-
phischen Erklärungsmodellen (Grundlage für dieses Seminar ist der
hier abgedruckte Text).

Kursort: East-Side-Yoga
Schwedter Str.48
10435 Berlin-Prenzlauer Berg
www.eastsideyoga.de

Kursgebühr: 120 €

Kursleitung: Matthias Ruff

Bildender Künstler. Kunst- und Theoriestudium an der Universität
der Künste Berlin bei Katharina Sieverding und Katja Diefenbach.
Yogalehrer-Ausbildung bei Imogen Dalman und Martin Soder
(Berliner Yoga Zentrum). www.byz.de
Zen-Praxis bei Willigis Jäger (ko-un-roshi). www.willigis-jaeger.de

Einführungsveranstaltung
am Samstag, den 7. Mai 2005
um 18 Uhr

Vorstellung des Themas,
Yoga-Praxis und Film

Nach einer Einführung und einer kürzeren Yoga-Praxis,
zeigen wir Ausschnitte des Films Frühling, Sommer, Herbst, Winter,
Frühling... von Kim Ki-Duk der das Thema Menschenbild in aus-
drucksstarken filmischen Bildern zur Sprache bringt.

