

Hausarbeit im Rahmen meiner Ausbildung zum Yogalehrer.

Die Klesas, meine persönlichen Erfahrungen mit ihnen im Umgang mit ihnen und welche Methoden ich einsetze, um ihren Einfluss zu schwächen.

Die Klesas – Definition und Kontext

Klesa lässt sich übersetzen mit „Kräften, die Leid verursachen“ oder auch mit „leidvollen Spannungen.“ Patanjali, der Verfasser der Yoga Sutra, verwendet diesen Begriff in seinem zweiten Kapitel zur Yogapraxis (kriyayogah). Darin führt er aus, wie die Yogapraxis den Übenden zu einer klareren Wahrnehmung (samadhi) führt, in dem sie die Kräfte in uns verringert, die Leid verursachen (klesa). Diese Kräfte nennt Patanjali „Klesas“.

Die Klesas, die der Autor in der Yoga Sutra beschreibt, sind „falsches Verstehen“ (avidya), „ein irrtümliches Verständnis von der eigenen Person“ (asmita), „drängendes Verlangen“ (raga), „unbegründete Abneigung“ (dvesa) und „tiefsitzende Unsicherheit“ (abhinivesa).

Die Klesas: wie ich sie erkläre

Diese Spannungen sind das Ergebnis der Tatsache, dass unsere Wahrnehmung von unserer Umwelt sich von der tatsächlichen Beschaffenheit der Dinge unterscheidet. Dies geschieht, weil wir unsere Umwelt wie durch eine Brille wahrnehmen, die geprägt ist durch unsere Ängste, unsere Unsicherheit, unser Verlangen, durch die Klesas. Dann interpretieren wir alle Ereignisse auf diese Gefühle hin.

Letztendlich nehmen wir alles aus unserer persönlichen Perspektive wahr. Genauso wie wir die Position eines Gegenstandes im Raum aufgrund des Abstands zu unserer eigenen Position bestimmen, werden wir auch Menschen im Verhältnis zu unserer Selbsteinschätzung wahrnehmen. Wenn wir aber unsere eigene Position im Raum falsch einschätzen, so können wir auch die Position anderer Gegenstände nicht korrekt bestimmen. So erzeugt jedes falsche Verständnis von der eigenen Person leidvolle Spannungen mit der Umwelt.

Letztlich aber gründen alle leidvollen Spannungen in falschem Verstehen, in einem Konflikt zwischen Wahrnehmung und Realität.

Mein persönlicher Umgang mit den Klesas im Alltag

Für mich persönlich bedeutet der Umgang mit den Klesas ein kontinuierliches Lernen über meine Umwelt, vor allem aber über mich. Um dies zu erreichen, muss ich jede Situation, in der ich erkenne, dass meine Einschätzung der Situation nicht der Gegebenheit entspricht, genau anschauen. So kann ich die Gelegenheit nutzen, um nicht nur herauszufinden, WIE ich die Situation falsch eingeschätzt habe, sondern auch WARUM ich die Situation falsch eingeschätzt habe. Ich glaube, dass mir dies in den

letzten Jahren sehr geholfen hat, mich selbst besser kennen zu lernen. Der nächste Schritt ist nun, ihren Einfluss zu schwächen, oder, wie ich denke noch besser, die Klesas selbst zu schwächen.

Hingabe an Gott als Weg, die Klesas zu verringern

Eine große Rolle spielt für mich dafür im Moment ein Welt- und Selbstbild, das in Einklang mit der Realität steht. In diesem Kontext steht für mich Isvara-pranidhanadva, Hingabe an Gott. Es bedeutet, dass ich mich, mein Leben und meine Weltanschauung nach etwas ausrichte, das absolute Qualitäten in sich vereint. Wenn ich dann die Welt nicht aus meiner Sicht betrachte, sondern „Gottes Maßstäbe anlege“, gewinne ich einen objektiveren Standpunkt. So habe ich eine gute Chance, die Klesas in meinem Leben zu reduzieren.

Methoden des Yogawegs: Ashtanga Yoga – der achthgliedrige Weg des Yoga

Patanjali beschreibt die Yogapraxis (kriyayogah) als die Methode, um die Klesas zu verringern. Das Ziel dieser Praxis ist den Zustand einer klaren Wahrnehmung (samadhi) zu erreichen. Diesen stellt Patanjali an die Spitze eines achtstufigen Weges. So dienen letztendlich alle Methoden und Techniken des Yogas dem Ziel, die Klesas zu beseitigen. Anstatt alle konkreten Techniken aufzuzählen, die ich praktiziere, möchte ich nun kurz den achtstufigen Weg nach Patanjali anführen und mein Verständnis der einzelnen Stufen erläutern. Zusätzlich werde ich stichwortartig einige konkrete Techniken aufzählen, die ich persönlich anwende.

1. Yama – Haltung gegenüber unserer Umgebung:

Wenn ich nicht ehrlich und aufrichtig mit meiner Umwelt bin, wie will ich ehrlich und aufrichtig mir selbst gegenüber sein?

Bsp. Für mich persönlich: nicht schwarzfahren. Das Ziel, ehrlich zu sein unabhängig davon, ob das für andere überprüfbar ist.

2. Niyama: Haltung gegenüber uns selbst

Ist die Einstellung, die die Entstehung von Klesas vermeidet. Disziplin und ein Bemühen um die richtige Einstellung sind praktische Konsequenzen.

Persönlich: Schlaf, Ernährung und Körperarbeit als Priorität.

3. Asana: Praxis der Körperübungen

Ist der physische Weg, Spannungen zu lösen und einen „göttlichen“ Standpunkt einzunehmen. Der Körper ist die Verlängerung des Geistes. Der Rest ist Geschichte. Oder Inhalt einer Diplomarbeit.

4. Pranayama: Die Praxis der Atemübungen

Der Atem bewegt den Geist. (Gestaute) Emotionen (Klesas) blockieren die freien Bewegungen des Atems und somit die des Geistes. Mit Pranayama gebe ich vor allem dem Atem seine Freiheit zurück.

Persönlich: Kapalabhati und Nadi Shodana mit Kumbhaka und Bandhas.

5. Pratyahara: Das Nach-Innen-Richten der Sinne

Meine Wahrnehmung ist ständig aktiv. Es ist schwierig, ein Auto zu reparieren, das ständig fährt. Wenn ich den Motor öffnen will, muss ich das Auto erstmal anhalten und am besten auch den Motor ausmachen.

Methode: Savasana, Shambavi Mudra

6. Dharana: Die Fähigkeit, den Geist auszurichten, der Zustand der Meditation

Alle Wege führen nach Rom. Meditation ist ein Zustand, den ich erreiche, wenn alles stimmt.

Methode: Ashtanga-Yoga, Mantra Meditation (gelegentlich)

7. Samadhi: die vollkommene Vereinigung mit einem Objekt, das wir verstehen wollen.

„I'll tell you when I get there !“

Quellen

Über Freiheit und Meditation – Das Yoga Sutra des Patanjali, Desikachar, T.K.V., Via Nova, Petersberg 2003

Patanjali – Die Wurzeln des Yoga, Bäumer, Bettina/ Deshpande, P.Y., O.W. Barth, Bern 2003

Alle Definitionen der Sanskrit-Begriffe aus: Über Freiheit und Meditation.