

Kleshas & Karma

Nach dem Yoga-Sutra gibt es 5 Kleshas, den „Geist trübende Leidenschaften“, die nach yogischem Denken die Grundlage allen menschlichen Leidens sind.

Wörtlich übersetzt bedeutet **Klesha** „Schmerz, Pein, Anhaftung“ und bezeichnet die **Hindernisse auf dem Weg des Yoga**, häufig dargestellt als Baum.

Avidya (die Unwissenheit)

stellt den Stamm dar und die anderen vier Kleshas gehen als Äste daraus hervor.

Ein anderes Bild spricht vom menschlichen Geist als Garten, in dem die Zierpflanzen gepflegt werden müssen, um zu gedeihen, während das „Unkraut“ (die Kleshas) in Zaum gehalten werden muss, um nicht überhand zu nehmen und die Sicht auf das Schöne zu versperren.



❖ **Avidya ist die Verwechslung, Täuschung, die falsche Wahrnehmung, das Nichtwissen und** wird als die Wurzel aller Hindernisse bezeichnet, aus der die weiteren Kleshas entstehen.

Unter Avidya verstehen wir die subjektive Art der Interpretation einer Situation aufgrund gesammelter Erfahrungen, d.h. in einer bestimmten Situation habe ich einmal auf eine gewisse Art gefühlt, gedacht und gehandelt und nun kann es sein, dass ich automatisch und mechanisch diese, damals vielleicht richtige Art, zu handeln und zu fühlen in einer ähnlichen Situation wiederhole.

Ich handle und denke also nicht frei, sondern nach altbekannten Mustern.

Dass unsere Wahrnehmung falsch und getrübt ist, erfahren wir selten sofort und direkt.

Avidya drückt sich selten als Avidya aus, es bleibt uns häufig verborgen und ist meist nur durch die Aktivität seiner „vier Äste“ bemerkbar. Wenn wir merken, dass eines der anderen Kleshas in uns wirkt, dann können wir daran auch erkennen, dass wir gerade Avidya, der Täuschung erliegen.

Kleshas & Karma

❖ **Asmita ist das, was wir als unser Ego bezeichnen, die Identifikation mit dem Ich, die Selbstbezogenheit.**

Dies geschieht entweder in Richtung Selbstüberschätzung oder auch hin zu Minderwertigkeitskomplexen und Selbstmitleid.

Asmita treibt uns zu Sätzen und Gefühlen wie : „Ich muss besser sein als die anderen“, „Ich bin der/die Größte/ Beste“, „Ich weiß, dass ich recht habe“ oder eben auch zu „Ich bin nichts wert“, „Ich kann nichts richtig machen“.

All dies sind Ausdrucksformen der vollständigen Identifikation mit einem momentanen Gefühl, dem Verstand und auch dem Körper und ist auch Avidya, eine falsche Wahrnehmung, Täuschung.

Es geht darum zu lernen: **„Ich bin nicht dieser Körper, nicht dieser Gedanke, nicht dieser Beruf, nicht dieser Intellekt, ich bin nicht diese Identifikation, ich bin weit mehr als das- „Ich bin reines Bewusstsein“!**

❖ **Raga bedeutet Wunsch, Verlangen oder Begierde und beschreibt das Gefühl des Mangels, den Drang des „Habenwollens“ und auch des unbedingten Festhaltens.**

Wir wollen heute etwas haben, weil es gestern positive Gefühle in uns ausgelöst hat und nicht, weil wir es wirklich brauchen. Und wenn wir es haben, dann ist es oft nicht genug. Raga verlangt nach immer noch mehr, nach einer Steigerung, nach dem nächsten „Kick“. Raga meint unsere kleinen und große Süchte. Dinge die wir entweder gar nicht wirklich brauchen, oder die uns manchmal sogar eher schaden als nützen. Und dies alles aus der Hoffnung und dem Gefühl heraus, dass wir uns damit „glücklich(er)“ fühlen. Raga ist die Verhaftung an materiellen Dingen, das Identifizieren mit der materiellen Welt und ist ein weiteres Zeichen von Täuschung (Avidya).

Das soll nicht bedeuten, dass wir vollkommen enthaltsam leben müssen, aber es sollte uns bewusst werden, dass unser Glück nicht von Dingen, Situationen oder Personen abhängig ist, sondern in unserem tiefsten Inneren seinen Platz hat- jenseits der Anhaftung.

❖ **Dvesha ist das Gegenteil von Raga, die (unbegründete) Ablehnung, Angst vor Veränderung und dem Unbekannten.**

Einmal eine negative Erfahrung gemacht, wird rigoros alles abgelehnt, was damit in Verbindung steht, seien es Personen oder Situationen.

Auch das Festhalten an Traditionen ist in seiner negativen Form, wenn es keine Dynamik, keine Veränderung zulässt, ein Ausdruck von Dvesha und täuscht uns wiederum.

Wir machen uns unfrei und lassen uns von „der Vergangenheit in Ketten legen“.

❖ **Das letzte Klesha ist Abhinivesha, was soviel bedeutet wie „die Wurzel der Angst“.**

Hierzu zählen alle Formen von Angst und Furcht: Unsicherheit, Zweifel, Existenzängste, Angst vor der Zukunft, Angst vor Krankheiten, aber vor allem die Angst vor dem Tod.

Kleshas & Karma

Dieses Klesha kann sehr mächtig werden. Angst lähmt und macht unfrei.

Yogis gehen davon aus, dass unser Geist unsere Realität kreiert.

So kann es sein, dass ein Mensch, der von einer großen Angst vor einer bestimmten Krankheit gequält wird, mit großer Wahrscheinlichkeit diese Krankheit auch tatsächlich entwickeln wird.

Und nun heisst es in Patanjalis Yoga Sutra 2.12

Klesamulah karmasayo drstadrstajanmavedaniyah

„Die Kleshas sind die Wurzel des angesammelten Karma, das in diesem oder einem künftigen Leben erfahren wird“

(nach Ralph Skuban)

Karma ist das Prinzip von Ursache und Wirkung und bedeutet, dass jede Handlung, die wir aus den Kleshas heraus machen, entweder in diesem oder einem zukünftigem Leben eine Konsequenz für uns hat.

Anders gesagt: „Alles, was mir jetzt geschieht, habe ich selbst einmal durch meine Handlung (auch gedanklich) verursacht.“

Karma ist aber nicht als Strafe zu verstehen, sondern als Lernweg, der uns hilft uns zu entwickeln.

Solange wir noch Karma abzarbeiten haben (aus früheren Leben), oder neues Karma schaffen, so lange sind wir gefangen im Kreislauf der Wiedergeburt (Samskara).

Solange wir aus den Kleshas handeln, solange schaffen wir Karma:

- Solange wir uns mit unserem Ego identifizieren (Asmita), schaffen wir Karma.
- Solange wir unseren Begierden und Süchten nachgeben, Dinge nur für uns wollen (Raga), schaffen wir Karma.
- Solange wir nur den angenehmen Weg gehen wollen und Unangenehmes meiden (Dvesha), schaffen wir Karma.
- Solange wir uns von unserer Angst leiten lassen und nur aus Furcht handeln (Abhinivesha), schaffen wir Karma.
- Und vor allem und am wichtigsten, solange wir uns der Täuschung hingeben (Avidya) und nicht wirklich wissen, wer wir sind, solange schaffen wir Karma.

Patanjali zeigt uns in den Yoga-Sutras einen Weg, wie wir uns aus diesem Kreislauf befreien können; wie wir lernen können, nicht der Täuschung zu erliegen, sondern zu **Kaivalya**, der Befreiung zu gelangen- mithilfe verschiedener Techniken und Übungen, die wir im Alltag anwenden und im Yoga praktizieren und üben können.