

# FRAGEN UND ANTWORTEN ZU DEN YOGA-SUTREN DES PATANJALI

zusammengestellt aus den Kommentierungen der Yogi Sriram und Deshpande\*)

<b>Teil 1</b>	Allgemeines und Übungshinweise		Seite 4 - 8
Sutren diverse	Die vier Gefühle für den Yogaweg	Bhavanas	Seite 9 - 16
	Die neun Blockaden unserer Gefühle	Antarayas	Seite 17 - 30
<b>Teil 2</b>	Die Disziplin des Yoga	Yoga-Anusasanam	Seite 3 - 10
Sutren 1.1 – 1.51	Die fünferlei Aktivitäten des Geistes	Vrttaya Pancatayyah	Seite 11 - 18
	Das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes	Citta-Vritty-Nirodhah	Seite 19-33
<b>Teil 3</b>	Der Yoga der Tat	Kriya-Yoga	Seite 2 - 6
Sutren 2.1 – 2.25	Die leidvollen Spannungen	Kleshas	Seite 7 - 18
	Der Sehende und das Gesehene	Drasta - Drsya	Seite 19 - 24
<b>Teil 4</b>	Der Yoga als Wirklichkeitsschau	Yoga Darsana	Seite 3 - 4
Sutren 2.26 – 3.3	Der ganzheitliche Yogaweg		Seite 5 - 6
	Die achtblättrige Blüte des Yoga	Astanga-Yoga	Seite 7 - 33

# IM YOGA LEBEN!

**Im Yoga leben heißt,**  
jedem Augenblick  
Würde zu verleihen.

**Im Yoga leben heißt,**  
unmittelbar,  
von Augenblick zu Augenblick,  
ohne hemmende Bindung an  
die Vergangenheit,  
ohne eingeschliffene  
Gewohnheiten oder eine  
überkommene  
Weltanschauung leben.



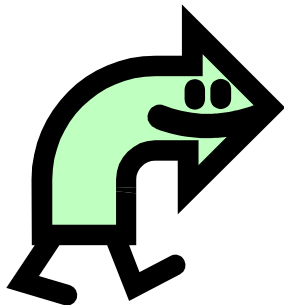
**Alles leben ist Yoga!**

**Im Yoga leben heißt,**  
alle im Menschen schlummernden Fähigkeiten  
entdecken, studieren und kontrollieren zu lernen  
über eine lange Zeit,  
mit Liebe und Hingabe,  
damit ich die vom Leben an mich gestellten  
Aufgaben und Pflichten  
mit der größten Verantwortlichkeit und  
Vollkommenheit erfüllen kann.

## Die vier Gefühle für den Yogaweg (Bhavanas) und die neun Blockaden unserer Gefühle (Antarayas)

### Drasta

wörtl. „das Sehende“,  
Mensch,  
Beobachter  
das Subjekt

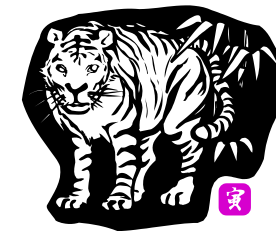


### Bhavanas (Gefühle für den Yogaweg)

**Mitri:** Liebe  
**Karuna:** Mitempfinden  
**Mudita:** Mut  
**Upeska:** Gelassenheit

### Drasya

wörtl. „das Gesehene“,  
das Objekt,  
die äußere Welt,  
alles Wahrnehmbare

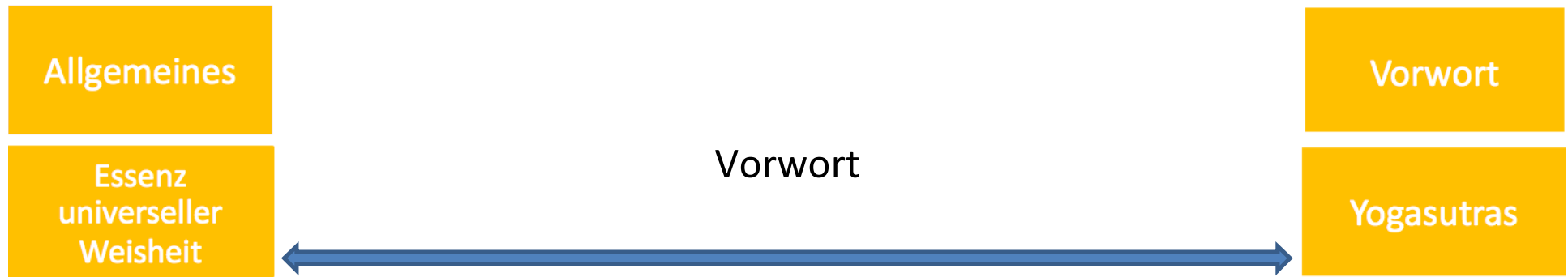


Samyoga = Zusammenkunft von Drasta und Drasya

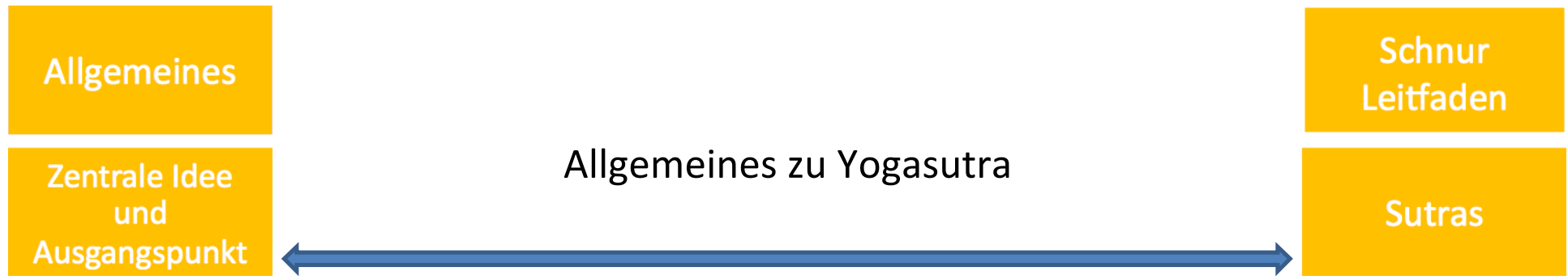
### Antarayas (Blockaden unserer Gefühle)

<b>Vyadi</b>	= Unwohlsein	<b>Avirati</b>	= Zerstreutheit
<b>Styana</b>	= Trägheit	<b>Bhrantidarsana</b>	= Uneinsichtigkeit
<b>Samsaya</b>	= Zweifel	<b>Alabdhabhumikatwa</b>	= Fehlende Zielstrebigkeit
<b>Pramada</b>	= Ruhelosigkeit	<b>Anavasthitatva</b>	= Unbeständigkeit
<b>Alasya</b>	= Interessenlosigkeit		

\*) „Patanjali – Das Yogasutra“ – R. Sriram, Theseus-Verlag und „Yoga und Gefühle“ - Anjali und R.Sriram, Theseus-Verlag  
„Patanjali – Die Wurzeln des Yoga“ – Deshpande, O.W. Barth-Verlag




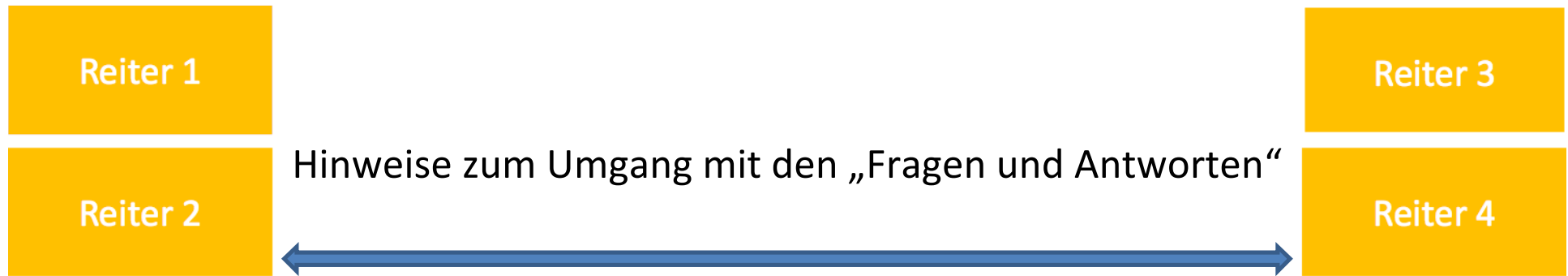
- Die westliche Welt hat in der kurzen Zeit von 300 Jahren phänomenale Entdeckungen gemacht. Sie hat die Materie so genau erforscht und verstanden, dass sie Raketen bauen und den Mond erkunden konnte. Diese Entwicklung verdanken wir nicht nur einigen herausragenden Persönlichkeiten, sondern vor allem der geistigen Ausrichtung einer ganzen Zivilisation, die über mehrere Jahrhunderte wissenschaftliches Denken begünstigt hat.
- In ähnlicher Weise wurde die indische Geschichte über Jahrtausende von ihrer eigenen geistigen Ausrichtung geprägt. Ihr Blick galt der Innenwelt des Menschen, den Grundlagen der Gefühle, den Gesetzen der mentalen Aktivität. Hierbei dienten die Beobachtungen der Materie vorrangig dazu, den Geist des Menschen besser zu verstehen. Aus den jahrhundertelangen Bemühungen sind auch hier einige große Denker hervorgegangen, die wertvolle Wissenschaften geschaffen haben.
- Diese Wissenssysteme *vereinigten* die Themen Philosophie, Religion, Psychologie und Vernunft und wurden zur Grundlage für gesellschaftliche, soziale und religiöse Praktiken. Das Einflussreichste unter diesen *Systemen ist Yoga*.
- Die geistigen Grundlagen aller Yogasysteme bilden dabei die *Lehrsprüche des Patanjali*. Diese klassischen Lehrsprüche, Yogasutras genannt, stammen aus Überlieferungen, die wahrscheinlich im zweiten Jahrhundert v. Chr. von Patanjali zusammengefasst wurden. Die 195 prägnanten Sentenzen weisen den „königlichen Weg“ zur vollkommenen inneren Befreiung durch rechte Erkenntnisse.
- Die Yoga-Sutras des Patanjali haben alle Zeiten überdauert und gehören zu jenen wenigen Werken der spirituellen Weltliteratur, in denen die *Essenz universeller Weisheit* formuliert wird.



- Schriften in Sutraform waren im kulturellen Raum des Sanskrit die *kürzeste und prägnanteste* Weise, etwas zu sagen – und zwar nicht nur im Yoga, sondern auf allen Gebieten. Es gibt zum Beispiel Sutras über den indischen Tanz, Sutras über Politik u.s.w..
- Allen Sutras ist gemein, dass sie auf einer Jahrhunderte alten Tradition fußen und sie somit reif dafür sind, in Sutraform komprimiert zu werden. Sutra bedeutet wörtlich „Faden“ oder „Schnur“, ein Begriff, der auch in unserer Kultur als „Leitfaden“ zu finden ist.
- Eine Sutra-Sammlung ist kein Lehrbuch, das uns einen Lehrstoff umfassend vermittelt, indem man es liest. Ein Sutra-Leitfaden stellt vielmehr eine *Gedankenstütze* dar und ist ohne Kommentar bzw. ohne traditionell übermittelte parallele Praxis nur schwer verständlich. In diesem Sinne wurden Sutras vorgelesen, vom Lehrer erklärt und von den Schülern gelernt.
- Die *zentrale Idee des Yogasutra* besteht darin, dass eine Lösung des Problems, wie das menschliche Leiden verringert werden kann, nicht im Besiegen von Feinden oder in der aktiven Gestaltung dessen, was uns umgibt, liegt, sondern in dem, *was wir mit unserem Geist tun*.
- Diese Feststellung ist der *Ausgangspunkt des Yogasutra*. Es geht darum, den menschlichen Geist zu erforschen und zu verstehen. Das Yogasutra inspiriert uns, ihm auf die Schliche zu kommen, um einen klaren Weg aus unseren Schwierigkeiten zu finden.

## Hinweise zum Umgang mit den „Fragen und Antworten“

- Sich mit der vorliegenden Aufarbeitung der Sutras in Form von „Fragen und Antworten“ zu befassen, ist eine effiziente Vorgehensweise, sich einen *Überblick* über Yogasutra zu verschaffen.
- Dem Yogaschüler, der sich darüber hinaus vertiefend mit Yogasutra befassen möchte, wird nahegelegt, sich ein *Grundwerk über das Jogasutra* zuzulegen und sich mit den Sutra-Übersetzungen und ihren Kommentierungen eingehender zu befassen. Diesem Schüler wird dabei auffallen, dass die vorliegenden „Fragen und Antworten“ nicht den ganzen Bereich der Sutras abdecken. Bei der Auswahl wurden vom Verfasser Übungen des höchsten Schwierigkeitsgrades nicht mit einbezogen.
- Dem Verfasser der „Fragen und Antworten“ dient die vorliegende Ausarbeitung als *Meditationshilfe*. Damit die auf dem Boden aufgestellten Texte auch im Yogasitz gelesen werden können, wurde die Form einer Folienpräsentation - mit entsprechender Schriftgröße - gewählt. In der Übungspraxis hat sich gezeigt, dass die vorliegende Form der Präsentation auch das „Lernen am Bildschirm“ erleichtert.
- Zur Erleichterung des Einstiegs sind in jedem Absatz einige Kern- und Merkworte in *Schrägschrift* gesetzt. Ergänzende Fragen, die auf dem Folgeblatt beantwortet werden, sind durch  gekennzeichnet.
- Um die *Gesamtübersicht* nicht zu verlieren, ist den vier Teilen jeweils ein *Inhaltsverzeichnis* zugefügt, dem der Gesamtinhalt zu entnehmen ist. Das jeweils aktuelle Verzeichnis für den beigefügten Abschnitt ist farblich gekennzeichnet.



- Der *Zweck und die Systematik* der Reiter 1 bis 3 am Kopf einer jeden Seite zielt darauf ab, dem Lernenden/Übenden den *Überblick* zu erleichtern und ihm eine *Lernhilfe* zu sein. Hierbei gilt folgende Systematik:
- **Reiter 1** bezeichnet den *Abschnitt* des jeweiligen *Teils 1 bis 4* der „Fragen und Antworten“.
- **Reiter 2** benennt die Sutras, auf die sich die Fragen beziehen und somit für die Beantwortung relevant sind. Dabei benennt die erste Ziffer der Sutren-Angabe das Kapitel der Jogasutren ( z.B. bedeutet 2.11: Kapitel 2 Sutra 11).
- **Reiter 3** kann – im Zusammenhang mit Reiter 1- zur Orientierung über den Wissens- und Lernstoff herangezogen werden.  
Werden sie als Lernhilfen benutzt, gelten folgende Regeln:
  - Enthält Reiter 3 einen *deutschen Begriff*, so ist nach dem entsprechenden Sanskrit-Begriff gefragt, der - als Antwort - auf dem darunter liegenden Reiter 4 steht.
  - Enthält Reiter 3 einen *Sanskrit-Begriff*, so weist dies darauf hin, dass es sich hierbei um einen Oberbegriff handelt, deren Unterbegriff(e) in Reiter 4 aufgeführt werden.
- **Reiter 4** enthält -nach dem Vorgesagten- entweder eine *Sanskrit-Übersetzung* des auf Reiter 3 gezeigten deutschen Begriffs **oder** in Form eines Sanskrit-Begriffes einen *Unterbegriff* zu dem in Reiter 3 aufgezeigten Oberbegriff.

Lernhinweise

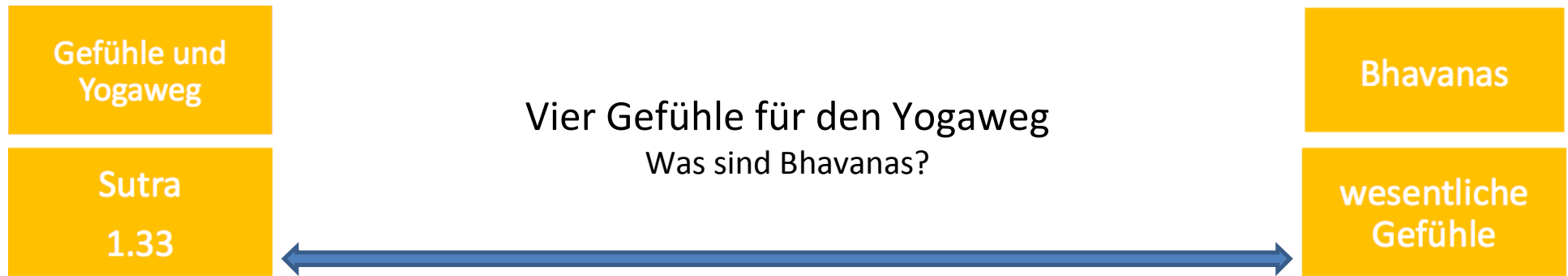
Reihenfolge

Hinweise zum Umgang mit den „Fragen und Antworten“

Verständnis

- Zur Vorgehensweise bei der Stoffbewältigung ist festzustellen, dass es *keine sachliche Notwendigkeit gibt*, sich mit den Teilen 1 bis 4 der Reihenfolge nach zu befassen. Je nach Interesse kann auch zum Beispiel mit den Abschnitten des 4. Teils, mit Yoga Darsana und den Übungsgliedern des „achtstufigen Yogaweges“ begonnen werden. Innerhalb eines Teils sollten allerdings die Unterabschnitte der Reihe nach bearbeitet werden, da diese eine Lerneinheit bilden.
- Eine *Sonderstellung* nimmt Teil 1 aus zweierlei Gründen ein. Er enthält zum einen allgemeine Hinweise zum geschichtlichen Hintergrund von Joga-Sutra sowie Hinweise zum Umgang mit den „Fragen und Antworten“. Zum anderen wird in einer geschlossenen Abhandlung auf den Umgang mit unseren Gefühlen eingegangen und hierbei dem Umstand Rechnung getragen, dass sich die dieser Abhandlung zugrundeliegenden Sutras verstreut - über alle vier Teile - im Sutra-Werk des Patanjali wiederfinden. Die nachfolgenden Teile 2 bis 4 folgen dann in ihren Abschnitten – ohne zu springen – der Original-Sutra-Wiedergabe.
- Beim Arbeiten mit den „Fragen und Antworten“ geht es nicht darum, sich an die Worte zu klammern, sondern zu verinnerlichen, worauf die Worte hinweisen. Unsere *Aufgabe* ist es, uns in der Richtung zu bewegen, in die die Worte weisen, und die Worte im Verlauf der fortschreitenden Übungspraxis mehr und mehr *zurückzulassen*.





Sich freuen, wenn andere Glück haben, ihnen zur Seite stehen, wenn sie leiden, sich für ihre guten Seiten begeistern und ihre schlechte Seiten betrachten, ohne sie zu verurteilen: Dadurch werden Fühlen und Denken klar und die Wege zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit geebnet. **Sutra 1.33**

- Bhavanas sind tief in uns verankerte *gefühlsbetonte Bewusstseinszustände*, die unser Gemüt so ergreifen, dass wir uns auf etwas, was wir wahrgenommen haben, tief einlassen und uns hingeben, ohne vom Gedanken des Eigennutzes beherrscht zu sein.
- Sind wir von einem derartigen Gefühlszustand, wie z.B. der hingebungsvollen Zugewandtheit gegenüber einem anderen Menschen, ergriffen, *sind Fühlen, Denken*, unsere Erinnerungen und Erfahrungen zusammen mit unseren Visionen *im Einklang*.

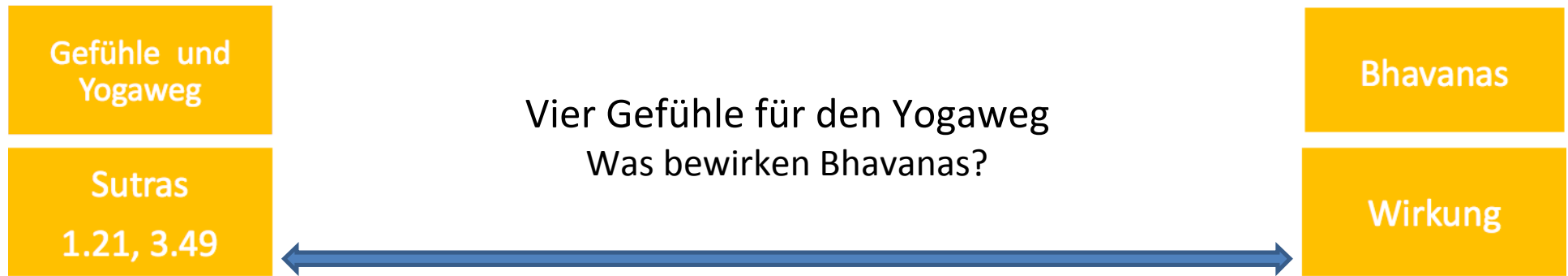
Gefühle und  
Yogaweg

Vier Gefühle für den Yogaweg  
Welches sind die vier wesentlichen Gefühle (Bhavanas)  
für den Yogaweg ?

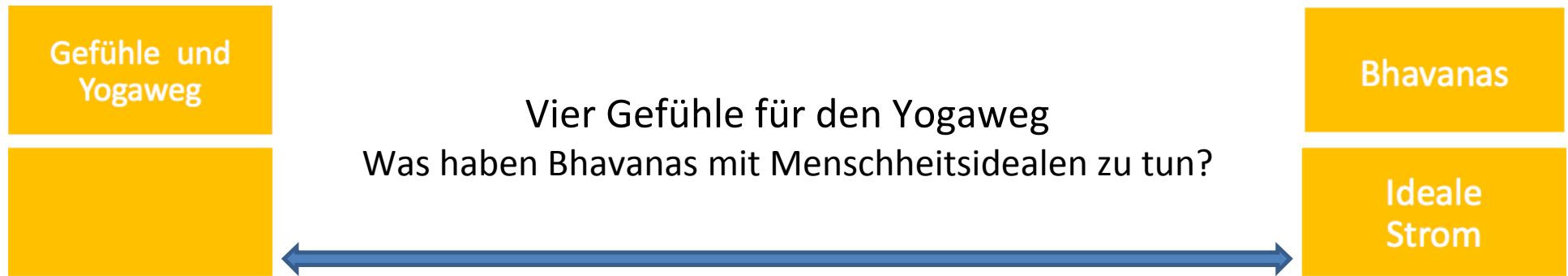
4 Bhavanas

Liebe, Mitempfinden,  
Mut, Gelassenheit

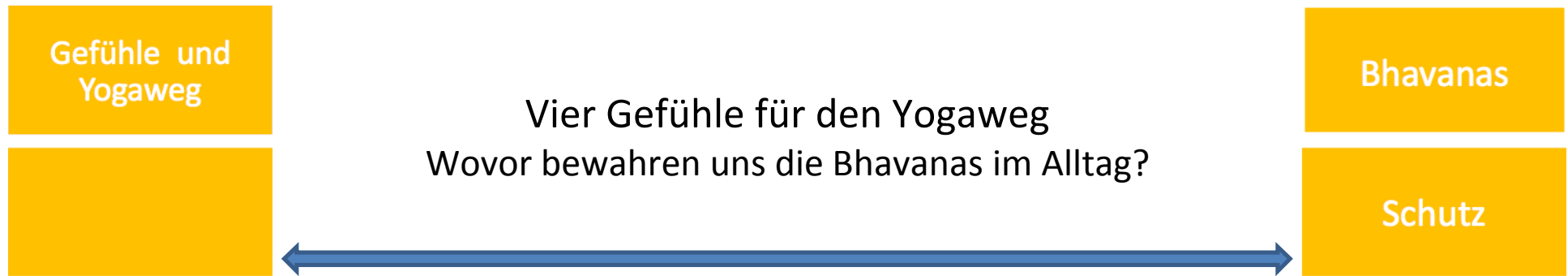
- Die vier wesentlichen positiven Gefühle für den Yogaweg sind folgende Bhavanas:
  - *Maitri-Bhavana*: die liebevolle Zugewandtheit allen Lebewesen gegenüber in Form von Freundlichkeit und **Liebe**.
  - *Karuna-Bhavana*: das mitempfindende Anteilnehmen am Leben anderer Menschen durch Hilfsbereitschaft und **Mitempfinden**.
  - *Mudita-Bhavana*: die Begeisterung für vorbildliche Taten anderer Menschen aufgrund von Begeisterungsfähigkeit und **Mut**.
  - *Upeska-Bhavana*: die nicht verurteilende Toleranz zu dem von uns Ungewollten durch verständnisvolles Abstandhalten, vergebungsvolles Hinwegsehen und **Gelassenheit**.



- Bhavanas bewirken, dass wir uns auf etwas Wahrgenommenes tief einlassen und uns hingeben, ohne von Gedanken des Eigennutzes beherrscht zu sein. Das bringt *Citta*, unser Bewusstsein und stets unruhigen Geist allmählich zum Schweigen und lässt *Drasta*, die Stimme unseres tiefsten Inneren hörbar werden.
- Im Zustand der Bhavanas gibt es keine Zweifel, keine sich feindlich gegenüberstehenden Empfindungen und keine Zerstreuung der Gedanken, in dem wir das eine tun und etwas anderes denken. Wir sind in einer jeweils konsequenten, auf ein Ziel ausgerichteten Haltung.
- Alle vier Bhavanas (Liebe, Mitempfinden, Mut und Gelassenheit) schaffen Abstand zu dem, was ihnen nicht innewohnt, wie Egoismus, Abneigung, Wut, Hass, Vorurteile. Wir sind frei von Empfindungen und Gedanken, die uns stören.
- Wenn wir in einem dieser vier wesentlichen Gefühlszustände sind, können wir uns anders wahrnehmen: Wir sehen dann das Vollkommene in uns und vermögen so die wahre Natur und den wesentlichen Kern unseres Selbst zu erkennen.



- Seit Jahrtausenden sind Bhavanas *Menschheitsideale*, die unsere jeweilige Individualität weit übersteigen. Durch die Anbindung und das völlige Aufgehen in einem idealen Zustand verbinden wir uns mit *Urwissen*. So fühlen wir uns beispielsweise nicht erhaben oder überlegen, wenn wir Abstand zu den Dingen haben. Das wäre Selbstgefälligkeit und kein Bhavana. So bemitleiden wir andere nicht, um etwas für sie zu tun, was wir uns dann selbst als Verdienst anrechnen können. Das wäre Selbstbezogenheit und damit kein Bhavana.
- Beim vollkommenen Zustand eines Bhavanas ist die beobachtende Kraft in uns mit Handeln, Denken und Fühlen in einem Einklang, den man mit einem *Strom* vergleichen kann. Sein *Wasser fließt in eine Richtung* und alle Dinge, die in dem Strom treiben, werden dem einen Ziel (dem Meer) entgegengetragen. Wenn wir von der Kraft eines Bhavana ergriffen sind, strömen alle Objekte unseres Fühlens und Denkens in uns in eine Richtung auf ein Ziel zu.



- Wir können im Alltag durch konsequente Verhaltensweisen die in uns verankerten Bhavanas - Matri (Liebe), Karuna (Mitempfinden), Mudita (Mut) und Upeksha (Gelassenheit) - lebendig werden lassen. Gewähren wir diesen vier Bhavanas Raum und lassen wir zu, dass sie zu einem uns beherrschenden Zustand anwachsen, so unterbinden wir, dass zahllose andere negative Empfindungen Oberhand gewinnen.
- Zu diesen störenden Empfindungen zählen insbesondere die im Teil 3, Seite 7 bis 18 behandelten Kleshas, wobei es sich um tief sitzende Kräfte wie Selbstsucht, Gier, Vorurteile, Hass und Zorn handelt, die unser Fühlen und Denken störend beeinflussen.
- Haben wir folglich diese vier Zustände in uns nicht kultiviert und bieten wir ihnen nicht genügend Raum in uns, können *unerwünschte Gefühlsreaktionen den Geist verwirren* und Situationen ungünstig beeinflussen. So könnte Lobenswertes in uns Neid verursachen, wenn wir keine *Mudita* (keine Begeisterung für vorbildliche Taten) kennen. Ohne *Upeksha* (die nicht verurteilende Toleranz) kann Ächtenswertes uns zu Aggressionen führen. Wir könnten schwermütig und ängstlich werden, wenn wir jemanden leiden sehen, weil wir *Karuna* (die mitempfindende Anteilnahme) nicht kennen.

Gefühle und  
Yogaweg

## Vier Gefühle für den Yogaweg

### Was bewirken Bhavanas in Konfliktsituationen?

1/3

Bhavanas und  
Konflikte

Beispiel 1

- Haben wir die Bhavanas kultiviert, so können wir mit Konfliktsituationen besser umgehen und eine *dauerhaftere Lösung* für sie finden.
  - Dabei besitzen wir als Individuum klare *Vorlieben* zu einem oder zwei der Bhavanas, weil sie unserer Veranlagung entsprechen. Wenn wir spüren, welche dieser Gefühlsstimmungen sich in uns spontan regen, werden wir auf sie zurückgreifen, um uns *in Konfliktsituationen richtig zu verhalten*.
  - Nachstehend werden anhand einer simulierten Konfliktsituation, die darin besteht, dass wir uns von einem Freund verraten fühlen, die vier Bhavanas-Varianten unserer Reaktionsmöglichkeiten durchgespielt:
- Beispiel für **Maitri-Bavana (Liebe)**:
- In Maitri-Bhavana spüren wir Liebe in uns, die *größer und allumfassender* ist als unsere persönliche Enttäuschung über unseren Freund. Wir werden von dieser Liebe ergriffen und spüren, wie unser Herz strahlt. Wir bekommen Abstand zu unserer momentanen problematischen Situation und sagen uns von diesem Gefühl getragen: „Er muss in einer tiefen Lebenskrise stecken, wenn er sich mir gegenüber so benimmt. Ich werde ihm signalisieren, dass ich immer für ihn da bin“.

Gefühle und  
Yogaweg

Vier Gefühle für den Yogaweg  
Was bewirken Bhavanas in Konfliktsituationen?  
2/3

Bhavanas und  
Konflikte

Beispiele  
2 und 3

- Beispiel für **Karuna-Bavana (Mitgefühl)**:  
In Karuna-Bavana spüren wir die unendliche Vergänglichkeit, der alles unterworfen ist. Es ergreift uns eine *Anteilnahme*, ein warmes Gefühl liebevoller Verbundenheit mit allen Wesen. Wir sollten auch einmal daran denken, wie *Jesus oder Buddha* das Problem gelöst hätten. Es kann uns bewusst werden, dass wir mit unserem Problem nicht allein sind, andere haben unter Umständen noch viel größere Sorgen. So werden wir uns sagen: „Mein Freund konnte wohl nicht anders, er war in die Enge getrieben. Die Zeit wird es wieder heilen“.
- Beispiel für **Mudita-Bhavana: (Mut)**  
Wir fühlen uns in diesem Zustand *dauerhaft kraftvoll* und sind bereit für gute Taten. Wir haben uns schon *mutig* anderen Problemen gestellt und werden keine Mühe scheuen, auch diesen Konflikt zu beseitigen. Wir sagen uns: „Nein, das kann er nicht bringen! Wir müssen uns offen und fair darüber auseinandersetzen“.





Gefühls-Blockaden  
sprengen

9 Blockaden

Neun Blockaden, die unser Gefühlsleben beeinträchtigen.

Sutras

1.30, 1.31, 3.20

Was sind Antarayas?

Wesen

- Antharayas sind neun Eigenschaften, die in jedem von uns anlagemäßig verankert sind, und die in Form von Hindernissen und Blockaden unser Gefühlsleben negativ beeinträchtigen können. Sie sind das *Gegenteil* von den vier Bhavanas, den positiven vier Grundgefühlen.
- Wenn *Antarayas* gedeihen, entsteht *innerer Druck (Blockaden)* in Form von Unwohlsein, Leiden, Schmerzen, Körperschwächen, Verzweiflung, Gemütsstörungen etc., der allmählich das Fühlen und Denken trübt, den Körper verspannt und den Atem aus dem Fluss bringt.
- Wer eines der Blockaden bewusst wahrnimmt, ist aufgefordert, *etwas dagegen zu unternehmen*. Andernfalls kann einfaches Unwohlsein oder leichtes Leiden mit der Zeit hartnäckiger werden und eines Tages in schweres Leiden ausufern und zu Pessimismus und Depressionen führen.
- In eine negative Haltung zu geraten ist leicht, nicht jedoch, aus ihr herauszukommen. Ein *negatives Denken* über eine längere Zeit hinweg führt in der Regel dazu, die Vitalität zu verlieren, sich zu verkrampfen und schließlich die gesamte schlechte Stimmung *gegen sich selbst* zu richten.

Gefühls-Blockaden  
sprengen

9 Blockaden

Neun Blockaden, die unser Gefühlsleben beeinträchtigen.  
Zähle die neun Antarayas auf?

Sutras  
1.30, 1.31, 3.20

Formen

- Bei den neun Formen von Blockaden handelt es sich um:
  - **Vyadi** = Unwohlsein
  - **Styana** = Trägheit
  - **Samsaya** = Zweifel
  - **Pramada** = Ruhelosigkeit
  - **Alasya** = Interessenlosigkeit
  - **Avirati** = Zerstreutheit
  - **Bhrantidarsana** = Uneinsichtigkeit
  - **Alabdhabhumikatva** = Ungläubigkeit
  - **Anavasthitatva** = Unbeständigkeit

Gefühls-Blockaden  
sprengen

9 Blockaden

Neun Blockaden, die unser Gefühlsleben beeinträchtigen.

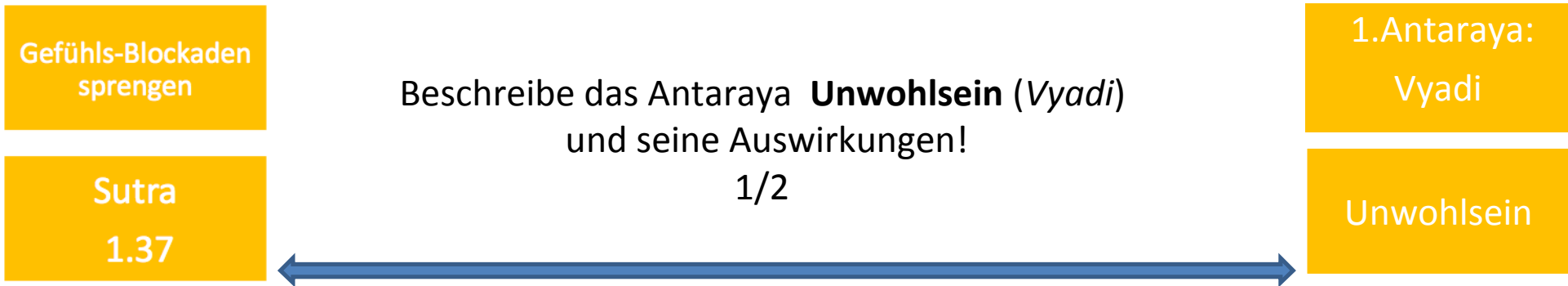
Wie können wir den Antarayas entgegenwirken?

Sutras

1.30, 1.31, 3.20

Befreiung

- Natürlich ist es möglich, Unwohlsein und Leid, das von den Blockaden hervorgerufen wird, zu *unterdrücken*, aber nicht für lange Zeit. Wer Blockaden wie Krankheit, Zerstreuung, Zweifel, Hast usw. lange ignoriert, dem droht Leiden, das zu *Pessimismus* bis hin zum Verlust der Kontrolle über die Psyche führen kann.
- Um unsere Gesundheit, unsere Psyche, ja unser *Leben zu schützen*, müssen wir unser Bewusstsein aufmerksam auf diese Hindernisse und Blockaden ausrichten. Es gilt, das Entstehen von Blockaden frühzeitig zu erkennen, um ihnen entgegenzuwirken. Sich von ihnen gänzlich zu befreien, wird uns nicht gelingen. Die Sutras sagen, dass wir die Antarayas durch Übung und Meditation überwinden können. Zuerst müssen wir uns aber eingestehen, dass sie in uns existieren.
- Die folgenden „Fragen und Antworten“ gehen auf die neun Blockaden im einzelnen ein und zeigen Wege auf, wie wir uns wieder aus den Verstrickungen in diese Blockaden befreien können.



- Das Antaraya *Unwohlsein* bedeutet, dass uns etwas fehlt. Es fehlt unter anderem ein naturverbundenes Lebensgefühl. Dieser Verlust der harmonischen Anbindung an gesunde Instinkte führt zu einer Reihe von *Fehlverhalten*: nicht genügend Bewegung, schlechte Ernährung, zu wenig Ruhepausen u.s.w..
- Das führt zu noch mehr Unwohlsein, und so setzt sich ein *verhängnisvoller Kreislauf* in Gang, bis wir von einer Krankheit eingeholt werden. Wenn wir letztendlich an einem Punkt angekommen sind, an dem wir das Leben als Feind betrachten, dann sind wir in dem sich schnell drehenden Rad gefangen, das nur um den einen Gedanken kreist: „Mir fehlt etwas“.
- Dieses Gefühl offenbart uns zwar einen Mangel, macht uns aber noch nicht bewusst, wie er mit der Entstehung des Leidens zusammenhängt. Neben der medizinischen Heilung ist es jetzt ebenso wichtig, an unsere Gefühle zu kommen, um die Hilflosigkeit zu überwinden.

Gefühls-Blockaden  
sprengen

Sutra  
1.37

Beschreibe das Antaraya **Unwohlsein** (*Vyadi*)  
und den Weg zur Beseitigung der Blockade!  
2/2

1. Antaraya:  
Vyadi

Unwohlsein

- Mit der Hilflosigkeit ist unser Vertrauen abhanden gekommen, ohne Vertrauen wird es jedoch keine Heilung geben. Wenn wir meinen, dass in unserem Leben ständig etwas fehlt, so ist es in Wirklichkeit einzig dieses *Vertrauen in die Lebenskraft*.
- Aus diesem *Kreislauf fehlenden Vertrauens* in die Lebenskraft kann uns nur gestärktes Selbstvertrauen befreien, denn die tiefe Wurzel des Unwohlseins ist das mangelnde Selbstvertrauen. Vertrauen wir dieser Lebenskraft, können wir auch uns selbst, die wir Teil von ihr sind, wieder vertrauen.
- Dieser Lebenskraft wohnt mit der heilenden Energie ein natürliches Lebensbedürfnis inne, das sich dann äußert, wenn wir von schönen, harmonischen, ja überirdischen Energien - wie die eines Schutzengels - angezogen werden. Unser Vertrauen kann sich aber auch entwickeln, wenn wir uns außergewöhnliche Menschen zum Vorbild nehmen.

Gefühls-Blockaden  
sprengen

Sutras  
3.39– 1.14

Beschreibe das Antaraya **Trägheit** (Styana),  
seine Auswirkungen und den Weg zur Beseitigung der  
Blockade!

2. Antaraya  
Styana

Trägheit

- Alles Leben ist ständig im Wandel und in Bewegung, wir können nichts festhalten. In unserem Inneren ist eine Trägheit angesiedelt, ein Anataraya aus *unbeweglichem* Nichtteilhaben-Wollen an den steten Veränderungen. Wir möchten uns im Bequemen einrichten und Anstrengungen und Herausforderungen vermeiden. Die Folge davon ist eine geistige wie auch körperliche Unbeweglichkeit, die sich in *Sturheit und Trägheit* äußern kann.
- Wir sind nur noch dann motiviert etwas zu tun, wenn sich das Ergebnis lohnt. Ist das Ergebnis anders als erwartet, sind wir enttäuscht und Desinteresse kommt auf. Wir sind dann in einem *Kreislauf gefangen*, der sich von Erwartung über Enttäuschung zur Gleichgültigkeit dreht und wieder Erwartungen erzeugt, damit wir unsere Gleichgültigkeit überwinden.
- Nur wenn wir beweglich sind und bleiben, können wir unsere *Trägheit überwinden*. Wir müssen die *Angst überwinden*, etwas falsch zu machen. Es ist besser, falsch zu handeln, als untätig zu sein, denn wir haben die Chance, aus Fehlern zu lernen.
- Zur *Überwindung der Blockade* ist der Mut wichtig, der immer das große Ziel im Auge behält, nämlich die *opferbereite, erfolgsunabhängige Handlung* als ein wesentliches Geschehen, das der Beweglichkeit das richtige Maß geben kann.

Gefühls-Blockaden  
sprengen

Sutras  
4.16, 3.22

Beschreibe das Antaraya **Unentschiedenheit** (Samsaya),  
seine Auswirkungen und den Weg zur Beseitigung der  
Blockade!

3. Antaraya:  
Samsaya

Unentschiedenheit  
Zweifel

- Jedes Fühlen geht einher mit Denken, das dem Fühlen Richtung gibt. Wir neigen allerdings dazu, Fühlen und Denken zu spalten. Wo aber Fühlen und Denken getrennt werden, entsteht das *Antaraya Unentschiedenheit*. Der klassische Konflikt, *wenn Gefühle und Gedanken Gegensätzliches wollen*, drückt sich in dem Satz: „Mein Kopf rät mir ...“ und „mein Bauch sagt mir...“ aus.
- Dann entsteht lähmender Zweifel und wir schieben die Entscheidung auf. Bei der nächsten Gelegenheit führt dies wieder zu Ungewissheit, und eingefangen in einem *Kreislauf* verlieren wir dauerhaft den Mut zum Handeln.
- Beim steten Kampf zwischen Fühlen und Denken kommen wir in den Konflikt der Vorrangigkeit von Gewissen und Empfinden. Geraten unsere Gefühle vor Erregung außer Kontrolle, geraten wir in Rage, so werden die Gefühle unlenkbar und überfordern die Gedanken.
- Dies kann den Geist verwirren und ein wesentliches Gefühl zersplittert sich in tausend verschiedene Empfindungen. Dann *verselbständigt sich das Fühlen* und Sinn und Ziel des Fühlens gehen verloren.

Gefühls-Blockaden  
sprengen

Sutras  
2.22, 2.42

Beschreibe das Antaraya **Ungeduld** (Pramada),  
seine Auswirkungen und den Weg zur Beseitigung der  
Blockade!

4. Antaraya:  
Pramada

Ungeduld

- Das Antaraya *Ungeduld treibt uns vorwärts*. Wir haben eine Vision für die Zukunft und missachten die Gegenwart. Bei diesem Vorwärtseilen scheint einiges, was uns im Leben begegnet, für uns uninteressant und unwichtig zu sein. Das sollte uns nicht dazu verführen, die Achtung davor zu verlieren und Dinge, die uns momentan nicht betreffen, gering zu schätzen. Denn man weiß nie, wann etwas für jemanden anderen oder für einen selbst wichtig werden kann.
- Wir beschäftigen uns oft gedanklich zwanghaft mit etwas, obwohl das, was wir ursprünglich fühlten, uns nicht mehr bewegt. Wir können nicht loslassen und uns den neuen Gegebenheiten stellen. *Das führt zu innerer Ungeduld und Unruhe*, und wir kommen nicht weiter und wir wissen nicht warum.
- In dieser Verstrickung hilft das geduldige Beobachten von Situationen und Menschen, auch wenn sie nichts mit dem von uns ins Auge gefassten Ziel zu tun zu haben scheinen, bringt dies uns wichtige Erkenntnisse. Die Reflexion über das Leben anderer, auch wenn sie uns nicht berühren oder Fremde bleiben, gibt *Raum für Mitempfinden*, was uns größere Geduld lehren kann. Das wird unseren von Vergangenen gefangenen Geist erweitern und uns *aus den Fesseln der Ungeduld befreien*.



Gefühls-Blockaden  
sprengen

Sutras  
1.21, 4.3

Beschreibe das Antaraya **Interessenlosigkeit** (*Alasya*),  
seine Auswirkungen und den Weg zur Beseitigung der  
Blockade!

5. Antaraya:  
Alasya

Interessen-  
losigkeit

- Wenn wir keinerlei Interesse mehr an den Dingen und der Welt um uns herum haben, diagnostiziert ein Psychotherapeut in der Regel eine Depression. Wir verlieren unseren Antrieb und weichen jeder Anforderung aus. Wir verfallen der Trägheit und verdammen uns so zur Tatenlosigkeit. Wir sind dann in den *Schlingen der Interessenlosigkeit* gefangen.
- Wie können wir uns wieder aus einer solchen *Krise befreien*? Menschen verschließen sich in dieser Situation auch vor ihren Gefühlen. Es sind aber gerade die Gefühle, die uns helfen, die Energielosigkeit und Antriebsschwäche zu überwinden.
- Wir müssen *lernen, unsere Gefühle wieder zu aktivieren und zuzulassen*. Nur wenn wir z.B. die Liebe zu den Menschen wieder zulassen, können wir wieder Interesse und Verständnis für einen anderen Menschen aufbringen.
- Nur wenn uns Ungerechtigkeit zornig macht, können wir reagieren. Nach dieser Selbsterkenntnis bedarf es in der Regel eines langen Weges, Gefühle wieder zu reaktivieren. Der Weg kann leidvoll sein und viel Zeit in Anspruch nehmen, er lohnt sich aber zu gehen.

Gefühls-Blockaden  
sprengen

Sutras  
2.54, 1.40

Beschreibe das Antaraya **Zerstreutheit** (Avirati),  
seine Auswirkungen und den Weg zur Beseitigung der  
Blockade!

6. Antaraya:  
Avirati

Zerstreutheit

- Es ist ein großes Problem der heutigen Zeit, dass wir aufgrund der vielen Ablenkungen unter dem Antaraya *Zerstreutheit* leiden. Durch berufliche Zwänge werden wir zur Konzentration gezwungen, was zu ständiger Überforderung und Stresssyndromen beiträgt.
- Dann wird uns kein Objekt mehr in seiner Gesamtheit verständlich, weil wir uns permanent mit *mehreren Dingen gleichzeitig* beschäftigen. Wir geraten immer weiter weg von der natürlichen Fähigkeit, zu reflektieren und Frieden in uns zu spüren.
- Wenn Shanta, der Frieden, sich nicht mehr in uns etablieren kann, dann haben die Gefühle so viel Eigenständigkeit erlangt, dass sie wie *wilde Pferde* in alle Richtungen rennen und die Kutsche – uns – nicht mehr vorwärts ziehen kann. Hier kann die stille Reflexion, die Meditation über eine Sache, zu der wir hingeneigt sind, ein *Lösungsweg* sein.

Gefühls-Blockaden  
sprengen

Sutras  
1.19, 1.34

Beschreibe das Antaraya **Uneinsichtigkeit** (Bhrantidarsana),  
seine Auswirkungen und den Weg zur Beseitigung der  
Blockade!

7. Antaraya:  
Bhrantidarsana

Uneinsichtigkeit

- Durch all unser angelerntes Wissen neigen wir dazu, uns Meinungen zu bilden, ohne wirkliche Einsicht gewonnen zu haben. Zuzugeben, dass wir etwas nicht verstanden haben, fällt uns schwer. Lieber reden wir uns ein, dass wir die Übersicht über unser Leben und das der anderen haben. Diese Einbildung, umfassende Einsicht in Dinge zu haben, ist Verblendung, die unser Einfühlungsvermögen vernebelt.
- Das Empfinden, dass es erstaunliche Dinge gibt, die wir nicht mit dem Verstand erfassen, aber als etwas Wundervolles hinnehmen können, hilft uns, dieses Antaraya der *Uneinsichtigkeit* zu vermindern. Das wir nicht alles wissen, ist eine sehr wichtige Erfahrung.
- Wirkliches Wissen, das uns auch zur Klarheit über uns selbst führt, basiert auf dieser gleichen Erfahrung. Das anzuerkennen führt uns weg von Verblendungen und Unklarheiten, aus denen heraus wir uns ständig selbst etwas vormachen und uns nach außen ganz anders geben, als wir wirklich sind.

Gefühls-Blockaden  
sprengen

Sutras  
1.22, 3.24

Beschreibe das Antaraya **Ungläubigkeit** (Ablabdhahumikatva),  
seine Auswirkungen und den Weg zur Beseitigung der  
Blockade!

8. Antaraya:  
Ablabdhahumikatva

Ungläubigkeit

- Symptomatisch für das Antaraya *Ungläubigkeit* ist es, dass wir unsere Ideale und Selbstansprüche ernst – zu ernst - nehmen, denn oftmals können wir ihnen nicht gerecht werden. So würden wir gern das Rauchen aufgeben oder wären gern gewaltlos, fallen aber immer wieder zurück in die alte Rauchgewohnheit oder verletzen unser Gegenüber mit Worten, ohne es zu wollen. Wir ärgern uns darüber und fühlen uns wertlos, weil wir nicht so sein können, wie wir es uns wünschen.
- Bei dem Versuch, dies zu ändern kommen wir oftmals an den Punkt, dass wir sagen: „Das kann ich nicht“ und *geben zu früh* auf, was unweigerlich zu noch mehr Frustration führt. Das raubt uns wiederum die Kraft über unseren eigenen Schatten zu springen und wir resignieren. Wir haben uns in das Antaraya *Ungläubigkeit* *verwickelt*, das zur völligen Hoffnungslosigkeit führen kann.
- Um dieser Haltung der Ungläubigkeit und fehlenden Zielstrebigkeit und der daraus resultierenden *Verwicklung entgegenzuwirken*, ist Gelassenheit notwendig. Sie entsteht durch die Erkenntnis, dass wir alle nicht fehlerfrei und perfekt sind. Es ist oftmals hilfreich, die Dinge leicht und heiter anstatt zynisch und verbissen anzugehen. Auch über unsere Fehler zu lachen, kann hilfreich sein. So können wir das vermeintliche Minderwertigkeitsgefühl überwinden und mit Selbstvertrauen unsere Ideale verwirklichen.

Gefühls-Blockaden  
sprengen

Sutras

1.32, 1.36

Beschreibe das Antaraya **Unbeständigkeit** (Anavasthitatva),  
seine Auswirkungen und den Weg zur Beseitigung der  
Blockade!

9. Antaraya:  
Anavasthitatva

Unbeständigkeit

- Beim Hindernis der Unbeständigkeit haben wir ebenfalls eine Vision, von der wir sogar felsenfest überzeugt sind, dass wir sie auch erreichen können. In diesem Fall ändern wir jedoch unsere Meinung und unser Verhalten. Wir haben eine *neue Idee* noch bevor wir mit der alten am Ziel sind. Diese neue Idee verfolgen wir dann wieder begeistert, weil uns für die Umsetzung der alten Idee Ausdauer, Geduld und Beharrlichkeit fehlten. So drehen und wenden wir uns wie ein Blatt im Wind. Warum ändern wir uns ständig?
- Wir sind unbeständig, weil wir leiden und auf Linderung hoffen. So picken wir uns das heraus, was uns angenehm und nützlich erscheint. Darüberhinaus ist es aber auch die ständige Angst, etwas zu verpassen oder sich auf etwas dauerhaft einzulassen (wie z.B. eine feste Liebesbeziehung, die *uns so sprunghaft macht*).
- Mit diesem Wissen um die Ursachen der *Blockaden*, können wir versuchen, *dagegen anzugehen* und die Angst in den Griff zu bekommen. Wir sollten auch dem Grundsatz: „In Einem ist alles, und alles ist in Einem“ huldigen und zunächst eine Sache beharrlich verfolgen, bevor es zur nächsten geht.

## Wichtige Sanskrit-Begriffe zu Teil 1

Antarayas	Gefühls- blockaden	Bhavanas	wesentliche Gefühle für den Yogaweg	Drasta und Drsya	das Sehende (Mensch) und das Gesehene
<b>Vyadi</b>	Unwohlsein	<b>Maitri</b>	Freundlichkeit und Liebe	<b>Drasta</b>	wörtl.: „das Sehende“, Mensch, Beobachter, Subjekt
<b>Styana</b>	Trägheit	<b>Karuna</b>	Hilfsbereitschaft und Mitempfinden	<b>Citta</b>	wörtl.: „das Meinende“, Geist, Gefühle, Gedanken, Bewusstsein
<b>Samsaya</b>	Unentschieden- heit, Zweifel	<b>Nudita</b>	Begeisterungsfähigkeit und Mut	<b>Citta-Vritti</b>	Bewegungen der Gedanken, Gefühle und Vorstellungen
<b>Pramada</b>	Ungeduld, Ruhelosigkeit	<b>Upeksha</b>	Toleranz und Gelassenheit	<b>Drsya</b>	wörtl.: „das Gesehene“, Objekt, alles Wahrnehmbare
<b>Alasya</b>	Interessen- losigkeit				
<b>Avirati</b>	Zerstreuung				
<b>Bhrantidarsana</b>	Uneinsichtigkeit				
<b>Alabdhabhumikatva</b>	Ungläubigkeit				
<b>Anavasthitatva</b>	Unbeständigkeit				