

DIE STÖRENDE KRÄFTE AUF DEM WEG ZU UNS

Das YogaSutra beschreibt fünf Kräfte, die uns Leid bringen und so ein Hindernis auf dem weiteren Weg zu uns sind, welche wir durch die Meditation auflösen können:

Die störende Kräfte, YS 2.3

Die *klesas* (die störenden Kräfte) sind

- die Verwechslung (*avidya*),
- die Selbstbezogenheit (*asmita*),
- die blinde Zuneigung (*dresa*),
- die blinde Abneigung (*dvesa*) und
- die unbegründete Angst (*abhinivesa*).

Die Folgen, YS 1.31

Dies führt unter anderem zu einer Enge und auch einem kurzen Atem:

Ist *citta* zerstreut, so entsteht eine leidvolle Enge, eine pessimistische Ausrichtung des Geistes, körperliche Unkontrolliertheit und der Verlust der Kontrolle über den Atem (und damit über die Psyche).

Übung:

Setze Dich aufrecht hin (entweder auf einem Stuhl oder auf einem Sitzkissen am Boden), richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem und beobachte Deinen Atem für ein paar Minuten. Gestatte Dir dann zu reflektieren,

1. Wann Du das letzte Mal **Angst gespürt** hast. Dies kann eine grosse Angst sein (vor Krankheit, dass mich mein Partner verlässt, ich gekündigt werde usw.) aber auch im Alltag immer wieder vorkommen (Angst, dass ich den Zug verpasse, ausgelacht werde usw.). Wie hat sich diese Angst angefühlt? Körperlich, aber auch welche Empfindungen kamen. Beschreibe es so genau wie möglich (wo habe ich die Angst gespürt, im Brustraum, im Hals.. wie genau hat es sich angefühlt, hat es sich entwickelt, wie lange dauerte es, wie ging mein Atem usw.):

2. Wann hast Du das letzte Mal eine Person, eine Situation oder ein Gegenstand **abgelehnt**? Warum? Was ist währenddessen und danach passiert?

3. Wann wolltest Du das letzte Mal **unbedingt etwas haben** (etwas Materielles wie ein schönes Schmuckstück, Kleidung, Auto... aber auch ein Gefühl wie verliebt sein, gemocht werden, schönes Wetter am Wochenende oder etwas ganz anderes):

4. Beschreibe, wann Du das letzte Mal **Ich-Bezogen, egoistisch**, warst. „Ich will jetzt aber...!“ oder Du hast etwas getan, obwohl Du gespürt hast, dass es Dir eigentlich nicht guttut. Was war der Grund, was ist passiert, wie hat es sich angefühlt?

5. **Weisst Du, wer Du bist?** Kannst Du es beschreiben? Jenseits von körperlichen oder anderen Merkmalen wie „ich habe den Job, den Partner, ich bin soviel Jahre alt, ich habe drei Kinder...“
