

Zwölf Schritte in die Freiheit

Ulla Mischler

Zwölf Schritte in die Freiheit



Mai 2021, Eigenverlag Freiburg
Alle Rechte liegen bei der Verfasserin.
Bildgestaltung: Ulla Mischler
Druck und Bindung: sedruck.de Leipzig

Für die Freundinnen und Freunde
auf dem Weg

Laß deinen Geist still werden wie einen Teich im
Wald

Buddha



„Über Freiheit und Meditation“ heißt die von T.K.V. Desikachar kommentierte Einführung in das Yoga Sūtra des Patañjali.

Der etwa 2000 Jahre alte Text zeigt uns die Bedingungen und Möglichkeiten unseres Geistes. Was prägt mein Selbst, was ist meine Veranlagung, was kann ich tun, um nicht hilflos sich ständig ändernden Lebenssituationen ausgeliefert zu sein? Nicht immer wieder zu leiden.

Das Besondere am Yoga Sūtra ist, daß uns Patañjali an der Hand nimmt und uns Schritt für Schritt auf unserem Weg begleitet.

Atha yogānusaśānam lautet der erste Vers (1.1).

In meinem Buch folgendermaßen übersetzt:
Hier nun beginnt der Text, der uns Erläuterungen zum
Thema Yoga überliefert.

Atha heißt jetzt. Das erscheint mir wichtig. Wir können
jetzt beginnen, etwas in unserem Leben zu verändern.
Jeder Moment ist gleichermaßen günstig.

Die letzten der 196 Verse des Yoga Sūtra des Patañjali
beschreiben einen Zustand innerer Freiheit. Zum
Beispiel lautet einer der Verse fast am Ende der
Sammlung:

*Prasañkhyāne pyakusīdasya sarvathā sarvathā
vivekakhyāterdharma meghaḥ samādhiḥ* (4.29).

Übersetzt: Es entsteht ein Zustand des Geistes voller
Klarheit, der alles in jedem Augenblick einschließt. Er
gleicht einem Regenschauer aus purer Klarheit.

Patañjali sieht vor allem die Möglichkeiten des Geistes.

Die überlieferten Texte der Haṭha Yoga Tradition, die ca.
600 Jahre zurückreichen, integrieren den Menschen als
Ganzes. Hier spielt der körperliche Aspekt eine große
Rolle. Am Beginn des Weges in Richtung Freiheit
entdecken wir Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und
Gelöstheit im eigenen Körper.

Geht es um einen Neuanfang, ist in Indien Gaṇeśa
populär. Er gilt als ein Aspekt des Gottes Śiva.
Śiva steht für Veränderung, für Transformation.

Gaṇeśa räumt die Hindernisse aus dem Weg.
Schritt für Schritt geht es weiter:
Der weise Yogi Patañjali definiert Yoga folgendermaßen:

1.2 *Yogaś citta-vṛitti-nirodhaḥ*

Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist.

Und er sagt uns auch, wie wir da hingelangen:

1.12 *Abhāsavairāgyābhyāṃ tannirodhaḥ*

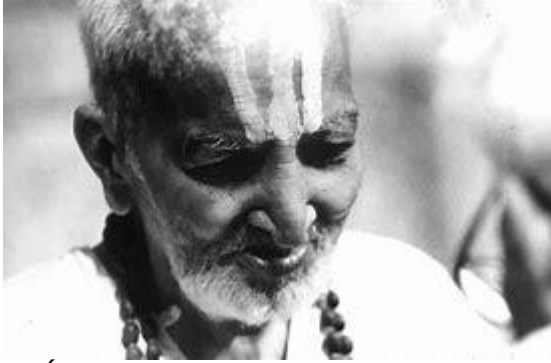
Durch Üben und durch die Fähigkeit loszulassen kann
unser Geist den Zustand von Yoga erreichen.

So.

Jetzt haben wir schon einiges beisammen. Wir starten.
Jetzt. Keine Ausreden mehr.

Wir üben. Und die Zweifel darüber,
ob wir wirklich weiterkommen werden, lassen wir los.

Zweifel? Patañjali weiß, was für Zweifler wir sind. Wie
sich immer wieder ein kleines Stimmchen laut macht
und Einwände erhebt. Darum erwähnt er das Thema
Vertrauen.



1.20 *Śraddhāvīryasmṛtisamādhiprajñāpūrvaka
itareṣām*

Es ist Vertrauen, das uns die notwendige Kraft gibt,
Widerstände erfolgreich zu überwinden und weiter zu
gehen, ohne die Richtung aus den Augen zu verlieren.

R. Sriram ist ein Yogalehrer, der in der Traditionslinie
von Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar steht.
Er schreibt in seinem Buch „Neun Schritte in die
Freiheit“ (merkt ihr, der Titel meines kleinen Büchleins
ist fast geklaut), daß **śraddhā**, das Vertrauen, eine der
Grundlagen des Yogaweges ist.

Er übersetzt folgendermaßen:

Śraddhā ist das unerschütterliche Vertrauen.

Sie schenkt uns Energie, uns an unsere Visionen
zu erinnern.

Dieses Vertrauen schenkt uns Energie zum Handeln
und schärft unsere Erinnerung, damit wir die Vorsätze,
nach denen wir unser Leben ausrichten wollen, nicht
vergessen. Und er fragt – wie ihr vielleicht auch:

„Ist die Fähigkeit zu vertrauen nicht eine besondere Tugend, die nur wenige vorweisen können?“

Und antwortet: „Nein, jeder Mensch, ob bewußt oder unbewußt, besitzt diese Gabe...“

Wie können wir den Kontakt zu dieser Quelle immer wieder aufrecht erhalten?

Den Begriff **kleśa** kennt ihr.

Kleśa taucht im Yoga Sūtra des Patañjali zu Beginn des zweiten Kapitels auf, in dem es um die spirituelle Praxis geht.

Patañjali nennt fünf Faktoren, mit denen wir uns das Leben schwer machen.

2.3 *Avidyāsmitārārāgadveśābhiniveśaḥ kleśaḥ*

avidyā = die Unwissenheit darüber, wer wir wirklich sind,

asmitā = die Ichbezogenheit,

rāga = die Gier,

dveṣa = die Abneigung

abhiniveśa = die Furcht vor dem Tod.

Das Wort **avidyā** setzt sich zusammen aus dem Wortanteil **a**, das auf ein Negativum verweist, und **vidyā** = Wissen.

Für Patañjali ist **avidyā** eine große Verwechslung der Tatsachen. Alle anderen **kleśas** haben damit zu tun.

Kaivalya ist der Begriff, den Patañjali für die Befreiung von Leid benutzt.

Dazu sind nicht glücklichere äußere Lebensumstände notwendig, sondern es ist ein Weg der Erkenntnis, der damit beginnt, **avidyā** zu überwinden.

Die kurze Geschichte vom armen Hund

Eine Familie übersiedelte in eine andere Ortschaft.
Der ganze Hausrat wurde in eine Kutsche gepackt.
Als schließlich auch Eltern und Kinder in der voll
bepackten Kutsche Platz nahmen, bestieg der Kutscher
die Kutsche und setzte sie in Bewegung.

Der kleine Haushund hatte unterhalb der Kutsche Platz
genommen und lief, sobald sich diese in Bewegung setzte,
mit. Nach einigen Kilometern begann der Hund sehr zu
jammern und zu schimpfen:
„Nicht nur daß ich auf der Kutsche keinen Platz bekommen
habe, muß ich nun sogar die Kutsche in Bewegung setzen.
Ich kann nicht mehr!“

Nach einiger Zeit blieb der kleine Hund ganz erschöpft
stehen - und was bemerkte er zu seiner großen
Überraschung? - Die Kutsche fuhr ohne ihn weiter.
Zuerst war er erstaunt und dann erkannte der Hund
erleichtert, daß nicht er es war, der die Kutsche bewegt
hatte.



Der Begriff **kleśa** kommt von Sanskrit **kliś**.
Der indische Yogalehrer Dr. M.L. Gharote übersetzt das Wort mit „irritieren, piesacken“.

„Piesacken“ gefällt mir besonders gut. Das klingt wie eine umher sausende Stechmücke.
Nur daß wir es meist selbst sind, die uns das Leben schwer machen.

Avidyā ist die falsche Brille für die Wirklichkeit.

Vergänglichkeit ist ein Grundprinzip der Natur, das wir oft nicht wahrhaben wollen. Da lauert schlichtweg Angst. Wir wissen nicht, was sein wird, wenn der jetzige Moment vergangen ist.

Das Sutrā, das sich mit dieser Angst befaßt, lautet:

Svarasvāhī viduṣo 'pi tathā rūdho 'bhiniveśaḥ

T.K.V. Desikachar übersetzt:
Tiefsitzende Unsicherheit ist ein angeborenes
Angstgefühl vor der Zukunft.
Es wohnt jedem Menschen inne, selbst dem Weisen.

Sukadev Volker Bretz übersetzt:
Furcht vor dem Tod ist der fortgesetzte Wunsch zu leben, von dem sogar der Weise beherrscht wird.

Was können wir als Yoginis und Yogis gegen diese Angst tun?

Wir können üben, im Moment sein - ganz gegenwärtig.
Ein achtsamer Moment reiht sich an den nächsten.

Wir können den Atem beobachten.

Die Sätze, die Buddha im Ānāpānasati-Sūtra formuliert hat, sind an Einfachheit nicht zu übertreffen.

„Indem ich des ganzen Körpers gewahr bin,
atme ich ein.
Indem ich des ganzen Körpers gewahr bin,
atme ich aus.“

Buddha lehrt insgesamt 16 Sūtren, um Körper und Geist zur Ruhe zu bringen und das Glück von Verbundenheit von Atem und universeller, schöpferischer Energie zu erfahren.

Falsche Sichtweisen, Gier und Haß lösen sich auf. Das nennt Buddha „Erlöschen“, „Vergehen“. Im Loslassen entsteht ein Gespür für einen Zustand, der ohne Leid ist.

„Indem ich Vergänglichkeit betrachte,
atme ich ein.
Indem ich Vergänglichkeit betrachte,
atme ich aus.“

„Indem ich das Loslassen betrachte,
atme ich ein.
Indem ich das Loslassen betrachte,
atme ich aus.“

Atempause ist ein kleines Innehalten im Lebensstrom.
Ein tibetisches Sprichwort sagt:

Ist dein Geist friedvoll, bist du glücklich,
ganz gleich, wie die äußere Situation
beschaffen sein mag.

Ist dein Geist in Aufruhr, bist du unglücklich,
ganz gleich, wie die äußere Situation
beschaffen sein mag.

Innerlich aufgewühlt, strömt der Atem schnell und
unruhig. Wird der Atem leicht, gleichmäßig und fein,
beruhigt sich der Geist. Es entsteht Raum.

Übung 1:

Wir beginnen ohne Anstrengung in der Rückenlage mit hüftweit vor dem Gesäß aufgestellten Füßen. Die gesamte Wirbelsäule sollte gut verlängert sein, Becken, Schultern und Nacken entspannt. Zunächst liegen die Arme seitlich neben dem Körper.

Mit dem Einatmen lösen sich die Arme vom Boden, streben nach oben und legen sich hinter dem Kopf wieder ab. In der Zeitspanne des Ausatmens ruht die/der Übende und läßt die nachfolgende Einatmung geschehen.

In der nächsten Phase des Ausatmens entsteht eine lange, fließende Bewegung, bei der die Arme in die Ausgangshaltung zurückkehren. Für einen Moment gibt es keine Notwendigkeit, irgend etwas zu tun. Entsteht „Lufthunger“, beginnt die Übung erneut.

Bedürfnislosigkeit ist sowohl in der Atemfülle als auch in der Atemleere vorstellbar.

In der Fülle ist alles vorhanden. Die Yogini/der Yogi verschließt ihren/seinen Körper mit den **bandhas**, um **prāṇa**, die Lebenskraft, zu halten und das Glück eines stillen Geistes entstehen zu lassen.

Im Leben sind die Momente übervollen Glückes, in denen wir nichts mehr wünschen, selten.

Sie sind nicht von Dauer.

Üben wir die Atempause in der Leere, könnte Demut entstehen, Gelassenheit den sich ständig ändernden Bedingungen des Lebens gegenüber, Klarheit in Situationen, in denen wir loslassen müssen, was wir lieben. Die Atempause nach der Ausatmung ist nicht nur ein kleines Innehalten im Lebensstrom, es ist eine feine Berührung mit dem großen Moment, in dem unser jetziges Leben endet.

Übung 2:

Ausgangshaltung ist ein stabiler und bequemer Sitz auf einem Kissen oder Stuhl.

Der Körper wird ruhig, der Atem wahrnehmbar.

Während des Einatmens wächst der Körper ein wenig in die Verlängerung, während des Ausatmens entspannt er sich.

Die Bauchdecke wird auch beim Einatmen etwas straff gehalten. Die Achtsamkeit begleitet den Atem, versucht den kleinen Moment des Wechsels zwischen Ein- und Ausatem und zwischen Aus- und Einatem zu bemerken.

Die Ausatmung wird ohne Mühe nach und nach etwas verlängert.

Es kann eine kleine Pause nach der Ausatmung entstehen, ganz leicht, fein.

Mehr gibt es bei der Übung nicht zu tun.

Wir suchen weiterhin nach den Steinen auf unserem Weg zur Freiheit und beginnen sie wegzuräumen.

Patañjali nennt die Hindernisse, die auf dem Yogaweg auftauchen können, in Sūtra 1.30. **Antarāya** = Hindernis.

*Vyādhistyānaśaṃsayapramādālasya-viratibhṛānti
darśanālabdhabhūmikatvānavasthitatvāni
cittavikṣepāste 'ntarāyāḥ*

Vyādh = Krankheit

styāna = geistige Trägheit

saṃśaya = Zweifel

pramāda = Achtlosigkeit

ālasya = Faulheit

avirati = Anhaftung

bhṛānti darśana = irrtümliche Ansicht

alabdha-bhūmikatva = Nicht-Erreichen einer Konzentration

anavasthitatvāni = Unbeständigkeit

citta vikṣepa = zerstreuter Geist

Die Hindernisse für die Verwirklichung sind Krankheit, geistige Trägheit, Zweifel, Gleichgültigkeit, Faulheit, Verlangen nach Vergnügen, Täuschung, die Unfähigkeit zur Konzentration und Ruhelosigkeit des Geistes durch Ablenkungen, übersetzt Sukadev Volker Bretz.

Das klingt bekannt, alltäglich und sehr menschlich.

Ich bin krank. Heute geht es auf keinen Fall. Ich sollte besser ausruhen.

Ist das überhaupt richtig, was ich da mache? Außerdem komme ich ohnehin nicht vorwärts... Kürzlich da war es wirklich klasse, das schaffe ich sowieso nicht... Es ist auch viel zu schönes Wetter draußen. Der Rasen müßte gemäht werden. Erst mal was essen....

Krankheit wird im gleichen Atemzug wie Faulheit oder Zweifel genannt. Das irritiert, neigen wir doch dazu, Krankheit als schicksalhaft zu betrachten. Für Patañjali ist sie Ausdruck eines Geistes ohne klare Ausrichtung.

Er empfiehlt, „einen Aspekt von Wahrheit“ zu üben, freundlich zu sein, voller Mitgefühl, Heiterkeit und Gleichmut.

Bei den Sūtren 1.34 bis 1.39, die Anregungen geben, was man denn nun tun solle, um aus dem Dilemma herauszukommen, stelle ich mir Patañjali mit seinen Schülern unter einem großen Baum sitzend vor. Die Hitze des Tages hat nachgelassen. Patañjali hat gerade eine ziemlich umfassende Lehrrede zu dem Thema **antarāyas** beendet, da kommen die Fragen:

„Patañjali, sag, helfen auch Atemübungen?“ „Ja, Atemübungen auch.“

„Und was ist mit der Rolle der Sinne?“ „Klar, auch indem ihr die Rolle der Sinne untersucht, könnt ihr euren Geist ausrichten.“

„Patañjali, hilft es auch, wenn wir uns dem Licht in unserem Herzen zuwenden, das von Leid berührt wird?“ „Ja, auch das, und in dem ihr Kontakt zu Menschen sucht, die Hürden im Leben gemeistert haben, die euch noch unüberwindlich erscheinen.“

„Und die Träume, was ist mit den Träumen?“ „Ja, versucht auch die bewußter wahrzunehmen, den Geist darauf auszurichten...“

Ach, nehmt doch, was ihr wollt.“

Manche Erfahrungen, die wir gemacht haben, sind so schmerzhaft und verletzend, daß sie uns langanhaltend prägen, manche Gefühle sind so stark und widersprüchlich, daß wir innerlich zerrissen sind. Wenn diese Gefühle und Erinnerungen auftauchen, werden sie leicht überwältigend groß.

Wir möchten sie so schnell als möglich loswerden und es gelingt nicht. Wir möchten uns nachhaltig schützen und auch das ist nicht wirklich möglich. Und alle hilflosen Bemühungen entfernen uns von uns selbst und grenzen uns von anderen ab.

Der Buddha lehrt, daß zu Beginn des Weges aus immer wieder kehrendem Leid heraus das Wissen steht, daß Lüge, Feindseligkeit und Gewalt immer nur weiteres Leid erzeugen. Es braucht eine klare innere Haltung und einen festen Entschluß, alles grobe Denken und Reden, alles gewalttätige Handeln aufzugeben und nicht länger mit der Welt im Streit zu liegen.

Jeder einzelne kann in der Art, wie er redet und handelt und seinen Lebensunterhalt verdient, dazu beitragen, daß es Menschen gut miteinander haben.

Stille Zufriedenheit entsteht, wenn man die eigenen Wünsche und Abneigungen nicht zu wichtig nimmt, nicht zu sehr grübelt und zweifelt.

Im Buddhismus spricht man von:

**Liebender Güte
Mitgefühl
Freude
Gleichmut**

als den Qualitäten, die uns helfen, innere Freiheit zu erlangen.

Im Yoga nennt man diese Qualitäten **maitrī-bhāvanās**.

Nachdem Patañjali uns in den Sūtren über die **kleśas** (das was piesackt) und die **antarāyas** (die Stolpersteine auf dem Yogaweg) mit der Nase drauf gestupst hat, daß unsere Art auf die Dinge zu schauen, unser beständiges Kreisen um uns selbst und unsere Befindlichkeiten, uns daran hindern, frei ins Leben zu gehen, fordert er uns in Sūtra 1.33 auf, den Blick zu heben und auf andere zu richten.

Dieser Blick ist dann so offen und weit, daß er uns liebevoll mit einschließt, und plötzlich erkennen wir sogar die Möglichkeit, aus der Richtung der/des anderen, die/der die Quelle unseres Ärgers zu sein scheint, auf uns selbst zu schauen.

So können sich überraschend neue Wege aus Konflikten heraus ergeben (Sūtra 2.33☺).

1.33

*maitrīkaruṇāmuditopekśānāṃsukhaduḥkhaḥpunyāviṣayāṇ
āṃ bhāvanāta śīttaprasādanam*

wird von T.K.V. Desikachar übersetzt:

Wenn es uns gelingt, ein liebevolles Gefühl den Menschen gegenüber zu hegen, die glücklicher sind als wir, Mitgefühl mit denjenigen zu haben, die unglücklich sind, uns zusammen mit denen zu freuen, die Wertvolles tun, und uns nicht durch Irrtümer anderer Menschen aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen, wird in unserem Geist Ruhe einkehren.



Was ist mit Gott, könntet ihr fragen.

Hat der Zustand innerer Freiheit, dem wir auf der Spur sind, nicht auch etwas mit Gott zu tun?
Vielleicht seid ihr da auf der Suche, mal näher dran, mal weiter weg.

In den Yogasūtren des Patañjali wird kein Gottesbild definiert.

Es werden zwei Grundprinzipien vorgestellt, die vollkommen voneinander getrennt sind.

Das sind: **puruṣa** und **prakṛti**.

Puruṣa bedeutet Mann oder Mensch und meint das geistige, unveränderliche Prinzip im Menschen.

Puruṣa ist ruhendes, bedürfnisloses Bewußtsein.

Das ist in jedem Menschen vorhanden – ähnlich, aber nicht identisch.

Prakṛti ist Bewußtsein in Bewegung - das ist unser ewiges Rumgerenne.

Es ist die materielle Welt, die geprägt ist von unterschiedlichen Eigenschaften, von Veränderung, Konflikten und Wünschen.

Die Sāṃkhya-Philosophie, die in den Yogasūtren erklärt wird, beschreibt die Schöpfung als einen Weg in kleinen Abstufungen vom Feinstofflichen zum Materiellen.

Der Yogaweg ist der Weg zurück: Er führt vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen zum Ursächlichen.

Also gar kein Gott auf dem Yogaweg?

Ein bißchen doch.

Patañjali holt auch die Menschen ab, die an Gott glauben.

Möglicherweise ist es eine Abkürzung auf dem beschwerlichen Weg.

In Sūtra 1.23 heißt es: *Īśvarapraṇidhānadvā*

Sukadev Volker Bretz übersetzt (Schneller Erfolg kommt) auch durch Hingabe an Gott.

Patañjali selbst gibt keinen Hinweis, was unter **īśvara** zu verstehen ist. Die neutralste Definition ist „die/der oder das Höchste“.

So kann jede und jeder für sich entscheiden, wie sie/er diesen Begriff ausfüllt.

VERBINDLICH FREI

sich
kein endgültiges bild
voneinander machen

festgefahrene bilder
voneinander loslassen

eine entdeckungsreise beginnen
neue seiten kennen lernen

so werden
wie gott uns von anfang an gemeint hat

verbindlich
frei

aus Pierre Stutz: 50 Rituale für die Seele

Wir Wanderer,
die immer den einsameren Weg suchen,
beginnen keinen Tag,
wo wir den letzten beendet haben
und kein Sonnenaufgang findet uns,
wo uns der Sonnenuntergang verließ.

Selbst während die Erde schläft,
reisen wir.

Wir sind die Samen der beharrlichen Pflanze,
und in unserer Reife und unserer Fülle des Herzens
werden wir dem Wind preisgegeben und verstreut.

Khalil Gibran, Der Prophet

Manchmal wissen wir vor lauter Aufgaben nicht mehr, wo uns der Kopf steht. Besonders wenn wir bei der Arbeit überfordert sind oder wenn sich nach schwierigen Begegnungen die Gedanken immer wieder im Kreis drehen und trotz aller Überlegungen kein vernünftiges Resultat entsteht.

Wir erleben Momente, in denen wir uns für eine Entscheidung nichts sehnlicher als Klarheit wünschen und weit entfernt davon sind, aus einem Selbstverständnis heraus ein deutliches Ziel vor Augen zu haben.

Wie schön wäre es, wenn uns in solchen Momenten jemand in den Arm nähme und sagte: Alles ist gut, das gehört dazu. Laß dir Zeit. Hab Geduld mit dir.

Freitagabend. Vier Bücher über Meditation auf dem Schreibtisch plus das Sanskrit-Wörterbuch für Yoginis und Yogis und ich kriege keine vernünftige Zeile aufs Papier.

Samstagmorgen mit dem Aufwachen als erstes der Gedanke:

Meditation – da steckt „die Mitte finden“ im Wort drin.

Patañjali macht uns häufig zwei Angebote.

Abhyāsa, die Übung, und **vairāgyābyām**, die Wunschlosigkeit, sind zwei solche konträre Ansätze auf dem Weg zur Stille im eigenen Geist.

1.12 *abhyāsavairāgyābyām tannirodhaḥ*

Übersetzt: Durch Üben und durch die Fähigkeit loszulassen kann unser Geist den Zustand von Yoga erreichen.

Weiter unten im Yogasūtra gibt es zwei Begriffe für Meditation:

3.1 *deśabandhaścittasya dhāraṇā*

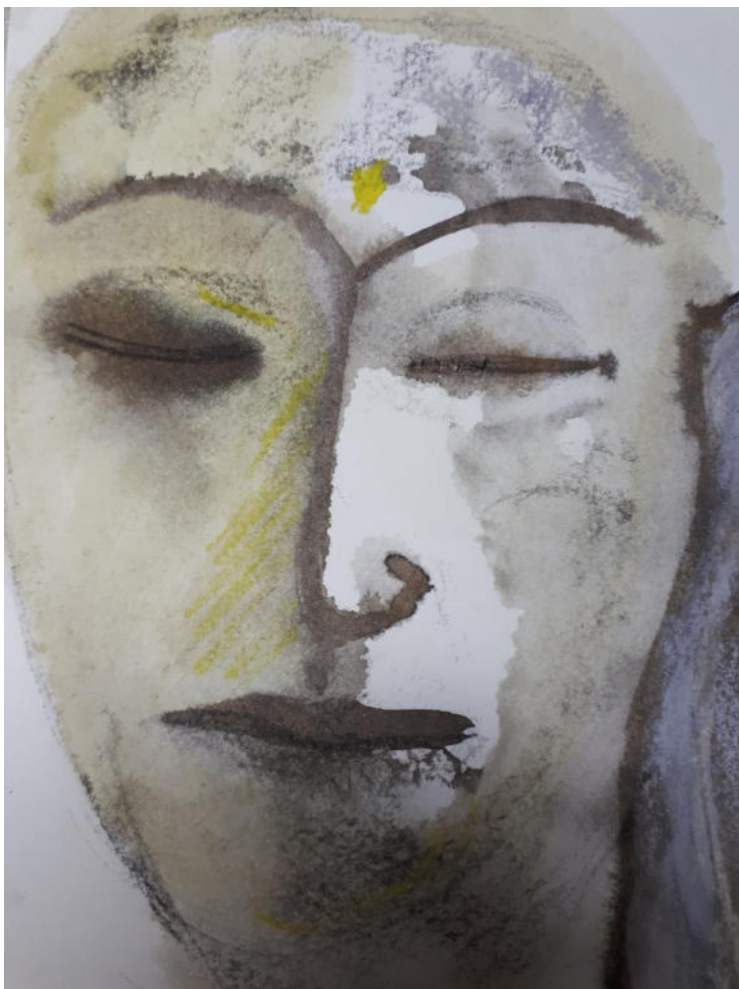
Dhāraṇā ist die Fähigkeit, unseren Geist auf einen Gegenstand hin auszurichten. Da sind Konzentration und Bemühung gefragt.

3.2 *tatra pratyayaikatānatā dhyānam*

Im Zustand von **dhyānam** sind alle Aktivitäten unseres Geistes in einem ununterbrochenen Fluß auf dieses eine Objekt hin ausgerichtet. Es ist ein Flow-Erlebnis.

Patañjali bietet Felder an, die nebeneinander stehen können. Er lädt uns ein zu erforschen, welchem Feld wir für den Moment größere Gewichtung geben.

Wo erleben wir für uns das gute Gefühl, in die Stille und offene Weite zu gelangen?



Wir kehren noch mal zum Anfang zurück.
Patañjali sagt uns im zweiten Vers der Yoga-Sūtra, was
Yoga ist:

1.2. *Yogaś citta-vṛitti-nirodhaḥ*

Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist
(Übersetzung Sukadev Volker Bretz).

Und beschreibt dann, was im Zustand von Yoga
geschieht

1.3 *Tadā draṣṭuḥ 'vastānam*

Dann scheint in uns die Fähigkeit auf, etwas
vollständig und richtig zu erkennen
(Übersetzung T.K.V. Desikachar).

Da steht er schon, der **draṣṭuḥ**, der Seher, jene Instanz
in uns, die in der Lage ist, alles vollständig und richtig zu
erkennen - das Wesen von allem und uns selbst zu
verstehen.

Wäre da nicht der ganze Müll, der den Geist vernebelt.

Und so ist der Yogaweg ein Weg der Reinigung.

2.1 *Tapasvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ*

Unsere Yogapraxis muß drei Qualitäten vereinigen:
Klärung, Selbstreflexion, Akzeptanz unserer Grenzen
(Übersetzung T.K.V. Desikachar).

Wenn wir nun merken, daß es mit dem inneren Prozeß nicht so recht weitergeht – auch hier stehen viele Felder nebeneinander.

Klärung kann vieles sein:

Fasten, Verzicht auf Alkohol, ein klärendes Gespräch. Das Wort **svādhyāya** heißt nicht nur Selbstreflexion (Coaching, Psychotherapie), sondern auch Selbststudium, also das Lesen spiritueller Texte, guter Literatur etc.

Grenzen entsprechen möglicherweise der momentanen Situation oder sie sind grundsätzlich gegeben, weil sie in der Natur des Menschseins liegen, das kann bedeuten, es ist notwendig, sie als solche zu erkennen und erstmal anzunehmen.

Im Grunde läuft das ganze Yoga-Sūtra darauf hinaus, daß der Nebel im Geist sich lichtet.

Da die Klarheit meist nicht einfach geschieht, indem wir uns auf das Yogakissen setzen, nutzen wir das ganze Spektrum an Möglichkeiten, das Patañjali aufführt:

Wir üben, im sozialen Kontext ehrlicher und klarer zu sein, wir üben disziplinierter zu sein, nehmen das Angebot der Körper- und Atemübungen wahr, sorgen für Minimierung von Reizüberflutung und finden unsere individuell am besten geeignete Meditationstechnik.

Samādhiḥ ist der dritte Begriff, den Patañjali nach **dhāraṇā** und **dhyāna** benutzt, um zu beschreiben was Meditation ist, oder wohin wir wollen (Sūtra 3.3).

In der Übersetzung von T.K.V. Desikachar heißt es, es sei ein Zustand, „als ob der Mensch das Empfinden für seine eigene Person verloren hat“.

Andere Autoren beschreiben das als „Verschmelzen des Bewußtseins des Yogis mit dem universellen Bewußtsein“ und B.K.S. Iyengar sagt, es sei ein Zustand „der unaussprechlichen Freude und des Friedens“.

Na dann...

Möglicherweise stellt ihr fest: Je mehr ihr euch bemüht, im stillen Sitzen zu einem klaren, ruhigen Geist zu gelangen, um so unruhiger werden eure Gedanken – egal mit welcher Methode ihr praktiziert.

Schauen wir uns noch mal die **āsanas** an.



Āsana – die Bezeichnung für Yogahaltungen – geht auf das Sanskritverb **ās**=sitzen zurück. Wir wissen nicht, inwieweit zur Zeit der Entstehung des Yogasūtras überhaupt **āsanas** in der Form wie wir sie kennen geübt wurden.

Vielleicht meinte Patañjali tatsächlich nur das Sitzen.
Dennoch ist es üblich, seine Anweisungen auch auf alle
anderen Haṭha Yoga Āsanas zu beziehen.

2.46 *Stirasukhamāsanam*

Das **āsana** soll fest und bequem sein
(Übersetzung Sukadev Volker Bretz).

Das kennt ihr.

Der nächste Vers öffnet uns ein Fenster in Richtung
Meditation.
Das Zauberwort ist Weite.

Ananta =das Endlose.

2.47 *Prayatnaśaithilyśānantasamāpattibhāvam*

Wir können uns diesen Qualitäten (fest und gelöst)
annähern durch angemessene Anstrengung, durch
Loslassen von Spannungen und Ausrichtung auf die
endlose Weite (Übersetzung T.K.V. Desikachar).

Welche Anstrengung ist wirklich notwendig, um
ausreichende Stabilität aufzubauen?

Fließt der Atem ruhig und friedlich?

Ist ein kleines Lächeln möglich?

Könnt ihr spüren, wie ihr durch Ausrichtung auf die
Atmung mit einer grenzenlosen Weite verbunden seid?

Eure Herzen kennen im Stillen die Geheimnisse der Tage und
Nächte.
Aber eure Ohren dürsten nach den Klängen des Wissens in euren
Herzen.
Ihr wollt in Worten wissen, was ihr in Gedanken immer gewußt
habt.
Ihr wollt mit den Händen den nackten Körper eurer Träume
berühren.

Und das ist gut so.
Die verborgene Quelle eurer Seele muß unbedingt emporsteigen
und murmelnd zum Meer fließen.
Und der Schatz eurer unendlichen Tiefen möchte euren Augen
offenbart werden.

Aber wiegt den unbekannten Schatz nicht mit Waagschalen.
Und erforscht die Tiefen eures Wissens nicht mit Meßstock oder
Senkschnur.
Denn das Ich ist ein Meer, grenzenlos und unendlich.

Sagt nicht: „Ich habe die Wahrheit gefunden“, sondern lieber:
„Ich habe eine Wahrheit gefunden.“
Sagt nicht: „Ich habe den Pfad der Seele gefunden.“ Sagt lieber:
„Ich habe die Seele auf meinem Pfad wandelnd getroffen.“

Denn die Seele wandelt auf allen Pfaden.
Die Seele wandelt nicht auf einer Linie, noch wächst sie wie ein
Schilfrohr.
Die Seele entfaltet sich wie eine Lotosblume mit zahllosen
Blättern.

Khalil Gibran, Der Prophet

Zum Schluß noch zwei schöne Begriffe:

Viveka, das ist die Fähigkeit, klar zu unterscheiden
und **kaivalja**, das ist Freiheit.

Wie gut wäre es, wenn wir unser Leben besser in den Griff bekämen.

Wenn die Dinge nicht einfach so über uns herpurzelten und wir dann sehen müßten, was wir daraus machen.

Patañjali verspricht uns, daß – wenn wir unseren Geist immer wieder klären,
wenn wir immer wieder alle Felder von Meditation üben (**saṁyama**) –
wir dahin kommen, in jedem Moment zu sehen, wohin unser Denken und Handeln führt. Jedes Wort, jede noch so kleine Geste hat ihre Auswirkung.

Viveka ist die Fähigkeit, sich dessen in jedem Moment bewußt zu sein.

So entsteht Freiheit.

Yogische Freiheit bedeutet, ganz im eigenen Menschsein anzukommen.

Die Welt draußen existiert nach wie vor, sie wirft uns mit ihrem Auf und Ab aber nicht mehr aus der Balance
Wir haben uns und unser Umfeld in Reinheit gestaltet und sind verbunden mit dem Unendlichen
(Patañjali Yoga Sūtra 3.54 und 3.55).



Danksagung

Danke, ihr lieben Saigler.

Wir sind seit vielen Jahren gemeinsam
auf beschwerlichen Pfaden unterwegs.
Auch wir nehmen uns immer wieder an der Hand, um
einen Schritt zu bewältigen und dann noch einen.
Über Patañjali habe ich zum ersten Mal von Olivia
gehört.

Als wir im Februar 2021 gemeinsam ein
Meditationswochenende mit ZOOM gestalteten,
lag die Patañjali-Ausgabe mit dem Titel
„Über Freiheit und Meditation“ auf meinem Schreibtisch.

Es entstand der Gedanke, da noch einmal genauer rein
zu schauen.

Danke, liebe Lisa.

Du gibst mir einen klar strukturierten Rahmen für meinen
Yogaunterricht und läßt mir dennoch viel Freiraum.

„Über Freiheit und Meditation“ war der
Titel der Frühlingssequenz 2021
in der Jurte beim Kulturbahnhof St. Georgen.
Die „Zwölf Schritte“ sind eine Zusammenstellung
der Handouts für den Kurs
(www.yuyoga.de).



Ulla Mischler ist Jahrgang 1961.
Sie lebt in Freiburg und arbeitet als Zahnärztin,
Yogalehrerin, Bildhauerin.