

## Antarayas – Hindernisse auf dem spirituellen Weg

*Yoga Sutra Kap. 1 / Vers 30*

- **Krankheit** = Vyadhi
- **Geistige Trägheit, Stumpfsinn** = Styana
- **Zweifeln, Zögern** = Sanshaya
- **Gleichgültigkeit, Geringschätzung, Hast** = Pramada
- **Trägheit, Faulheit** = Alasya
- **Verlangen, Gier** (Abgelenktheit/Unruhe) = Avirati
- **Irrtum** = Bhrantidarshana
- **Fehlen von Zielstrebigkeit, Mut, Vision** = Alabdhabhoomikatva
- **Unbeständigkeit** = Anavasthitatvani
- **Unruhe, Zerstreuung** = Vikshepa

## Samskaras – Eindrücke, Prägungen, Erinnerungen

*Yoga Sutra Kap. 1 / Vers 18, 50 // Kap. 2 / Vers 15 // Kap. 3 / Vers 9, 18 // Kap. 4 / Vers 27*

Samskaras werden beschrieben als die Gesamtheit der Ursachen, die unser Verhalten prägen bzw. aus denen es entspringt.

Erklärung von Swami Sivananda zu Samskaras:

"Durch angenehme sowie schmerzliche Erfahrungen sammelt man Material und baut daraus mentale und moralische Konstrukte."

„Vritti (Gedankenwelle) entsteht im Ozean des Geistes. Er wirkt dort für eine Zeit. Danach sinkt er unter den Grenzwert des Normalbewusstseins. Von der Oberfläche des Geistes, in dem er für einige Zeit präsent war, sinkt die Gedankenwelle tiefer in die Region des Unbewussten (Chitta). Dort fährt Vritti fort, einen unterschwelligen Eindruck auszuwirken und wird zu einem Samskara (Eindruck). Eine bewusste Handlung, ob kognitiver, emotionaler oder wunschhafter Art, liegt einer versteckten, feinstofflichen Form unterhalb des Grenzbereiches des Bewussten zugrunde. Dies wird Samskara genannt.“

Samskaras lassen sich grob in zwei Wirkrichtungen unterteilen:

- **Positive Samskaras = förderliche Samskaras**
  - Sie sind für die eigene Entwicklung, die von anderen und der umgebenden Natur förderlich.
- **Negative Samskaras = hinderliche Samskaras**
  - Sie behindern die eigene Entwicklung, die von anderen und der umgebenden Natur.

In der Betrachtung durch die moderne Psychoanalyse gehören zu den Samskaras vor allem auch:

- **Glaubenssätze**
  - positive/förderliche oder negative/hinderliche Annahmen über sich selbst und andere
- **Muster**
  - positive/förderliche oder negative/hinderliche sich wiederholende Verhaltensweisen

Samskaras wirken im aktuellen Leben sowie auch, nach dem Gesetz des Karma (Ergebnis aller Handlungen) und der Reinkarnation, in zukünftigen Leben. Ebenso wirken Samskaras aus vergangenen Leben in das heutige hinein.

Durch die Praxis des Yoga, lassen sich negative Samskaras auflösen. Ziel ist es allerdings, alle Samskaras aufzulösen. Erst wenn alle Samskaras aufgelöst sind führt dies zur höchsten und absoluten Befreiung (Moksha, Kaivalya) und durchbricht so den Kreislauf der ständigen Wiedergeburt.

## Die 5 Kleshas – Ursachen von Leid und Schmerz

*Yoga Sutra Kap. 2 / Vers 3 - 11*

- **Avidya = Unwissenheit, Irrtum, Verwechslung**
  - über das eigene Selbst, darüber, wer Du wirklich bist
  - über die eigene wahre Natur (Purusha)
  - Das Verwechseln von
    - Vergänglichen mit Ewigen
    - Unreine mit Reinem
    - Leidvolles mit Glückbringenden
    - Unwesentliches mit Wesentlichen
- **Asmita = Identifikation**
  - mit dem Sterblichen
  - mit dem Körper, den Emotionen, Gedanken, der Psyche
  - mit Leistungen und Errungenschaften
  - mit Rollen, Abschlüssen und Titeln (Mutter, Vater, Lehrer, Doktor u.ä.)
  - mit Besitztümern
- **Raga = Mögen, Anhaftung, Wünsche**
  - Bevorzugen von Menschen, Situationen, Zuständen, Handlungen, Dingen, Methoden, Systemen u.ä.
  - auch in Form von Erwartungen - quasi ein unbedingt zu erfüllender Wunsch
  - auch in Form von Hoffnungen – ein gewünschtes Eintreten einer Situation
  - Idealisieren von Menschen, Zuständen, Methoden, Systemen u.ä.
- **Dvesha = Nicht Mögen, Abneigung, Hass**
  - Vermeiden von Menschen, Situationen, Zuständen, Handlungen, Dingen, Methoden, Systemen u.ä.
  - bis hin zu Formen von Ablehnung, Ausgrenzung, Abwertung
- **Abhinivesha = Angst vor dem Vergehen**
  - Angst vor Verlust z.B. von Anerkennung, Liebe, Klugheit, Jugendlichkeit, Schönheit u.ä.
  - Angst vor den Tod

## Die 4 Vivekas = Unterscheidungskräfte

*Yoga Sutra Kap. 2 / Vers 26 + 28*

Die Vivekas entstammen dem Vedanta-System und bilden eine Grundlage im Jana Yoga. Ziel des Vedanta und somit auch des Jana Yoga ist, die Einheit mit dem großen Ganzen (Brahman) zu verwirklichen. Dazu ist es wichtig, sich von allen Identifikationen zu lösen. Die Unterscheidungskraft (Viveka) hilft dabei.

Zusammen mit den 4 Schritten des Jana Yoga - *Hören (Shravana)*, *Nachdenken (Manana)*, *Meditieren (Nididhyasana)*, *Verwirklichen (Anubhava)* – bilden die Vivekas die zentrale Technik der Untersuchung (Vichara) im Vedanta bzw. Jana Yoga um die größtmöglichen Erkenntnis zu erlangen.

Die 4 Vivekas sind die Unterscheidungen zwischen:

- **Selbst und Nicht-Selbst** = Atma Anatma Viveka
  - Unterscheidung zw. dem, was ich wirklich bin (Atma), tief im inneren meiner Seele und womit ich mich lediglich identifiziere und denke, das ich es bin (Anatma).
  - Wer bin ich (wirklich)?
  - Wer oder Was bin ich nicht?
- **Ewigen und Vergänglichen** = Nitya Anitya Viveka
  - Unterscheidung zw. dem was bis in alle Ewigkeit existiert (Nitya) und dem sich Auflösenden und Vergänglichen (Anitya).
  - Was existiert ewig und ist unveränderlich?
  - Was vergeht, verändert sich und löst sich auf?
- **Wirklichen und Unwirklichen** = Sat Asat Viveka
  - Unterscheidung zw. dem was existiert (Sat) und dem was nicht existiert (Asat)
  - Was ist wirklich wahr?
  - Was ist eine Illusion und Täuschung (Maya), ein Produkt der Gedanken?
- **Freude bzw. vergänglichen Vergnügen und Leid** = Ananda Sukha Viveka
  - auch Ananda (Freude) Sukha (Vergnügen) Dukha (Schmerz) Viveka genannt
  - hilft zu unterscheiden zwischen dem was wir mögen und nicht mögen
  - Was bringt dauerhafte, erfüllende Wonne und Glückseligkeit (Ananda)?
  - Was bringt Leid und Schmerz und nur kurzzeitiges Vergnügen?