

Was mich im Yoga (be)hindert



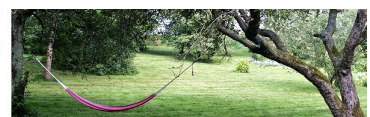
Zusammenstellung einer Beitragsreihe auf dem
Blog von „Im Alltag leben“

Was mich im Yoga (be)hindert:

1. Krankheit (25.07.2007)
2. Trägheit (29.07.2007)
3. Lähmender Zweifel (01.08.2007)
4. Die mentalen Hindernisse (08.08.2007)
5. Die Hindernisse des Intellekts (15.08.2007)
6. Die spirituellen Hindernisse (24.08.2007)
7. Übersicht (06.09.2007)

Im Alltag leben
Bernd Franzen
Im Baumgarten 9
51105 Köln

0221 / 27 62 447
bernd.franzen@imalltagleben.de
<http://blog.imalltagleben.de>





Die vorliegenden Texte entstanden über einen längeren Zeitraum bei der Arbeit an meinem Blog (<http://blog.imalltagleben.de>). Jedes Kapitel ist im Original ein Beitrag für dieses Webtagebuch. Die Beiträge sind über etwa anderthalb Monate entstanden und werden hier zusammengefasst. Damit ergibt sich die Möglichkeit sich in einer Art Gesamtschau über das Thema zu informieren.

Eine umfassende Überarbeitung um die Reihe zu einem einzigen Text zu formen, wird hier nicht versucht. Lediglich kleine Anpassungen an die Form des fortlaufenden Textes wurden vorgenommen um den Lesefluss nicht zu stören.

Jede Beschäftigung mit yogischen Themen sollte weniger als intellektuelle Arbeit aufgefasst werden, sondern sollte immer auch das eigenen Überdenken, seine eigene Meditation beinhalten. Die Beschäftigung mit *antaraya*, den Hindernissen, ist also nicht wissenschaftlich - was ich gar nicht leisten kann oder will - sondern persönlich. Der Nutzen daraus entsteht aus der eigenen Beschäftigung mit dem Thema und dem darüber Nachdenken, dem sich daran Reiben, dem Infragestellen und dem Position beziehen oder einfach in dem Mitnehmen von einzelnen Gedanken in die Meditation. Dazu wollen diese Texte einladen.

Die grundlegende Anregung zu den Texten stammt aus den Yogasutren des Patanjali. Betrachtet wird hier die Sutra I, 30.

vyadhi-styana-samsaya-pramada-alasya-avirati-bhranti-darsana-alabdha-bhumikatva-anavasthitatvani citta-viksepas-te'ntarayah

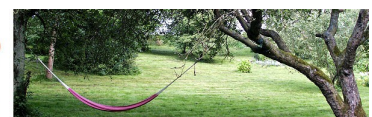
In der deutschen Ausgabe von Marshall Govindans „Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas“ findet man folgende Übersetzung:

Krankheit, Stumpsinn, Zweifel, Nachlässigkeit, Faulheit, Genusssucht, irrige Meinungen, Haltlosigkeit und Wankelmut - diese Ablenkung des Bewusstseins sind die Hindernisse.

In den einzelnen Texten finden sich noch andere Übersetzungsmöglichkeiten.

Internetquellen sind im Text verlinkt, sollten diese im Laufe der Zeit verloren gehen, so ist es kein großer Verlust, denn es geht *immer* um die eigene Beschäftigung mit dem Thema.

Darum kommt Arbeit mit diesem Thema nicht mit diesem Text ans Ende, sondern sie wird weitergehen. So wie jede yogische Beschäftigung nie ein Ende hat, es sei denn die innere Ruhe – das Bewußtsein ist in *samadhi* – ist erreicht. Dahin strebt Yoga und das ist Yoga. ***Weg und Ziel zugleich.***



1. Was mich beim Yoga (be)hindert - Krankheit

Wenn man in der Öffentlichkeit “Yoga” sagt, dann wird von vielen Menschen gleich eine Verbindung gezogen zum Begriff “Gesundheit”. Yoga und Gesundheit gehören zu einander. Nicht zuletzt darum zahlen die Krankenkassen einen gewissen Prozentsatz, wenn man einen Yogakurs absolviert.

Aber stimmt das überhaupt? Ist Yoga wirklich so eine Art Weg in die körperliche Fitness?

Wenn man sich auf den Weg macht durch den Yoga nur seine Rückenschmerzen los zu werden, dann ist das zwar ehrenwert, stimmt das nur zu einem winzigen Teil mit dem Ziel des Yoga überein. Denn Yoga strebt nicht alleine die körperliche Fitness an, sondern sieht Gesundheit in einem viel umfassenderen Kontext.



Macht man sich das Ziel von Yoga gegenwärtig: “Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen. Dann ruht der Sehende in seiner Wesensidentität. ([Patanjali](#) I, 2/3)”, dann kann man feststellen, das es im Yoga das Ziel ist zur Ruhe (Ruhe in einem sehr umfassenden Begriff, *citta-vrttih-nirodhah* auf Sanskrit) zu kommen. Und um zu diesem Ziel zu kommen, praktiziert man Yoga. Yoga ist also Ziel und Weg gleichermaßen.



Auf dem Weg zu diesem Ziel “zur Ruhe zu kommen”, lauern Fallstricke und Dinge, die den Weg dahin behindern. Ein paar dieser Hindernisse auf dem Yogaweg will ich in einer kleinen Serie von Beiträgen aufgreifen. Dabei lehne ich mich an die Yogasutren des Patanjali (I, 30) an und hoffe es gelingt mir die *antarayah*, die Hindernisse auf dem Yogaweg, angemessen darzustellen.

Das erste Hindernis auf dem Yogaweg sind Krankheiten (*vyadhi*). Gemeint sind hier tatsächlich körperliche Krankheiten. In der Auseinandersetzung mit Krankheit fangen wir oft erst an uns mit Yoga zu beschäftigen. Yoga

für den Rücken etwa ist vom Grund her nicht entstanden eine neue Rückengymnastik zu entwickeln. Im Yoga ist es ein Bedürfnis den Rücken so stark und gerade zu machen, dass



man bestimmte Yogahaltungen leicht einnehmen und halten kann. Dafür ist es gut, wenn der Rücken gesund ist.

Wenn man also einen Weg zur Gesundheit sucht, stolpert man kaum zufällig über Yogakurse. Wenn ich mich unwohl und krank fühle, dann ist es für den Yogaweg ein Hindernis. Es stört meinen Weg und ich versuche gesund zu werden. Durch Yoga.

Das hilft mir, meiner Gesundheit und macht die finanzielle Beihilfe der Krankenkasse zu einem Yogakurs sinnvoll.

foto: iofoto / stockxpert.de; bf

2. Was mich im Yoga (be)hindert - Trägheit

Das zweite Hindernis (*antarayah*, das erste ist die Krankheit, *vyadhi*) im Yogaweg beschreibt Patanjali als *styana*, was wir wohl am treffendsten als Trägheit, aber auch Stumpfsinn oder Mangel an Interesse übersetzen können.



Es ist eine Schwere des Geistes, die uns oft genug die Energie fehlen lässt ständig wach und bewußt zu sein. Wenn man sich selbst beobachtet - eine der spannendsten Übungen im Yoga überhaupt - dann kennt man die Stimmungsschwankungen, denen man unterworfen ist. Es gibt Zeiten, da geht es einem gut und man kann so richtig Gas geben. In solchen Zeiten scheint so gut wie kein Ziel unerreichbar. In anderen Zeiten ist man

schlapp, fühlt sich schwer und bekommt seinen Hintern nicht hoch. In solchen Situationen scheint jegliche Motivation abhanden gekommen zu sein. Diese geistige Schwere ist es, die das Sanskritwort *styana* umschreibt.

In der Vorstellung der Yogis besitzt alles, sowohl in der materiellen als auch in der psychischen Welt, drei Grundeigenschaften, die *gunas*. Die drei *gunas* sind vielen Yogaschülern bekannt, denn sie werden oft gelehrt. Hier betrachte ich sie vereinfachend als passiv (*tamas*), aktiv (*rajas*) und im idealen Ausgleich (*sattva*). Alles besitzt diese drei *gunas* in unterschiedlichen Anteilen und wenn aktive und passive Anteile ideal gleich gewichtet sind, kann sich der Ausgleich voll entfalten.



Bin ich im Zustand der Trägheit (*styana*), dann überwiegt *tamas*, also die passiven Anteile der *gunas*. An mein *styana*, meine Trägheit, bin ich gerade wieder erinnert worden, als sich ein lieber Yogalehrer, bei dem ich einige Zeit praktiziert hatte, wieder bei mir meldete. Ich mag seine Stunden, weil sie körperbetonter als mein eigener Stil sind, ohne dass er den meditativen Grundcharakter des Praktizierens verläßt. Nachdem ich eine Zeit aus Terminproblemen nicht an seinen Kursen teilnehmen konnte, konnte ich mich nicht mehr zu Stunden bei ihm aufrufen. Die Trägheit hatte also gewonnen, einen anderen Grund hatte das Fernbleiben von seinen Stunden nämlich nicht.

Im Yoga unterscheidet man nicht so stark zwischen der körperlichen und geistigen Ebene, wie wir das mit unserem westlichen Hintergrund zu tun pflegen. Physis und Psyche gehören im Yoga schon immer zusammen, was unsere westliche Medizin gerade erst beginnt in der Tiefe auszuloten. Aus diesem Grund gehören **Krankheit** (*vyadhi*) und **Trägheit** (*styana*) zu den **physischen Hindernissen im Yoga**. Entsprechend empfehlen einige Kommentatoren der Yogasutren des Patanjali übrigens die Trägheit etwa durch richtiges Essen zu überwinden. Nicht weit her, wenn man sich selbst nach einem all zu üppigen Essen beobachtet. Überhaupt soll man ermüdende und seine Energie vergeudende Tätigkeiten vermeiden. Unsere eigenen Alltagserfahrung lehrt auch, dass man träge Zustände auch geistiger Art besser überwindet, wenn man sich bewegt.

foto: Jürgen Acker / pixelio.de, graphik: bf

3. Was mich im Yoga (be)hindert - lähmender Zweifel

Nach **Trägheit** (*styana*) und **Krankheit** (*vyadhi*) ist das dritte Hindernis (*antarayah*) im Yoga der **lähmende Zweifel** (*samsaya*).

Es ist schon erstaunlich, welche Aktualität die Yogasutren des Patanjali haben. Denn fast könnte man glauben, dass der Zweifel etwas ist, was für unsere Zeit und unsere Kultur typisch ist. Nicht zuletzt weil wir fast unbegrenzten Zugang zu fast unbegrenzter Information haben. Internet sei Dank. Das kann ein zweischneidiges Schwert sein. Denn es finden sich Informationen für und gegen fast alles. Ein wunderschöner Nährboden für Zweifel (siehe auch die [Häppchen-Gedanken](#)).



Ein Beispiel: Da ich in letzter Zeit öfter Brot backe, habe ich Stunden damit verbracht Für und Wider zu Brotbackautomaten zu suchen. Mit dem Ergebnis, es gibt Befürworter mit guten Argumenten und Gegner mit guten Argumenten. Und ... was jetzt, soll ich jetzt den Brotbackautomaten oder doch lieber nicht?





Ein anderes Beispiel für solche Zweifel, das aber nicht unbedingt aus einem Zuviel von äußerer Information schöpft. In einem E-Mailwechsel schrieb mir jemand: “Je länger ich darüber nachdenke was Yoga ist, desto weniger kann ich es definieren.”

Zweifel (*samsaya*) ist die Tendenz unseres Geistes, etwas in Frage zu stellen. Und zwar nicht das bewußte Abwägen und Infragestellen von Dingen. Das sind Dinge die uns weiterhelfen und uns zu Selbsterfahrung und Selbsterforschung bringen und klares Entscheidungsvermögen zur Folge haben. Dieser positive Zweifel ist unabdingbare Voraussetzung von Yoga. Der lähmende Zweifel ist der Zweifel, der uns ablenkt und verzetteln lässt.

Einige dieser typischen Zweifel könnten sich in folgende Fragen formulieren:

“Wie soll es weitergehen?”

“Warum dieser Weg, soll ich nicht einen anderen ausprobieren?”

“Diesen Lehrer hatte ich schon so lange, warum nicht einen anderen?”

“Warum nicht mal Tai Chi statt Yoga?”

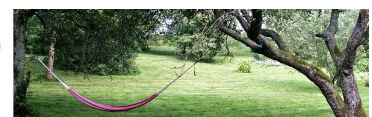
Das sind alles Fragen, die sinnvoll sein können und auch gestellt werden müssen. Aber wenn man nicht mehr weitergeht, jeden Weg abbricht, bevor man weiter kommt oder die Lehre wechselt bevor man die erste verstanden hat, dann erlebt man *samsaya*, der Zweifel, der lähmt.

fotos: Martina Marten, Maren Bebler / pixelio.de

4. Was mich im Yoga (be)hindert - die mentalen Hindernisse

Bei den Hindernissen (*antarayah*) im Yoga ist die **Achtlosigkeit** (*pramada*) der **vierte Punkt**. Jedenfalls so, wie er in den **Yogasutren des Patanjali** aufgeführt ist. Diese Achtlosigkeit wird auch als Nachlässigkeit, Überheblichkeit oder einfach Hast übersetzt.

Ganz gleich welcher Wortübersetzung man sich anschließt, geht es um eine Erscheinung bei der (jedenfalls ich) man sich immer wieder erwischt. Wenn wir besonders schnell zum Ziel kommen wollen, geht es oft unüberlegt und nachlässig zu. Das schafft



Probleme, denn wir kommen nicht voran und schlimmstenfalls geht es statt vorwärts sogar rückwärts.

Der Fortschritt im Yoga ist immer auch mit ständiger Reflexion, sich beobachten und Nachdenken verbunden. Nicht zwanghaft und kontrollsüchtig, eher im Sinne von liebevoll aufmerksam begleitend. Dieser eigenen liebevollen Beobachtung entwindet man sich durch die Achtlosigkeit und dem zu forschen Tempo, das man anstrebt.

Mit der Achtlosigkeit in Zusammenhang steht das nächste, fünfte, Hindernis auf dem Yogaweg, die **Resignation** (*alasya*), oft auch schlicht als Faulheit bezeichnet. Es ist letztlich der Verlust unseres Enthusiasmus auf dem Weg. Wir erschöpfen uns, die Energie ist nicht mehr vorhanden. Verschlimmert wird dieser Zustand noch, wenn wir durch unsere Achtlosigkeit (*pramada*) mal wieder zu weit vorgeprescht waren und irgendwann feststellen, dass wir uns doch nur rückwärts bewegt haben.

Das sechste Hindernis ist *avirati*, was **Ablenkung**, Genusssucht, sinnliche Abhängigkeit umschreibt. Für welche Umschreibung man sich auch entscheidet es geht immer darum, dass die eigenen Sinne die Oberhand über alles gewinnen und nicht mehr Diener im Leben sind, sondern das Leben und die geistige Ausrichtung bestimmen.

Die hier genannten Hindernisse *pramada* (Achtlosigkeit, Hast), *alasya* (Resignation, Faulheit) und *avirati* (Ablenkung, sinnliche Abhängigkeit) werden zusammen mit *samsaya* (lähmenden Zweifel) als die **mentalen, die geistigen, Hindernisse** zusammengefasst. Derzeit laufen wieder Diskussionen darüber, was von unserem Verhalten und von unserem Charakter angeboren und was erlernt ist. So interessant diese Diskussion von



einem biologisch-naturwissenschaftlichen Standpunkt auch ist und selbst wenn herauskäme, dass wir für unsere Taten keinesfalls verantwortlich wären, weil unser Charakter eben quasi von Natur aus so ist, wie er nun mal ist. Es ist im Yoga nicht von Belang. Im Yoga kann man sich nicht herausreden, da man die Hindernisse benennen ... und somit erkennen kann. Und an dem, was ich erkenne, kann ich arbeiten und die Dinge ändern.

Da ich mich schon seit einigen Tagen immer wieder mit den [Hindernissen im Yoga](#) (und damit im eigenen Leben) beschäftige, kam mir auch der Gedanke, ob es nicht kontraproduktiv ist, sich mit den negativen Dingen - Hindernissen - zu beschäftigen. Gerade wenn man sich in der Szene umsieht, in meinem Feed haben nicht weniger als



fünf abonnierte Webseiten und Blogs den Begriff "Glück" im Titel, scheint es nicht gerade Mode zu sein sich mit Hindernissen zu beschäftigen. Der Blick zumindest in der Zukunft der Mentaltrainer geht nach vorne. 'Think positiv' liegt voll im Trend.

Ich bereite mich auf eine schwierige Sitzung am kommenden Wochenende vor, habe gerade von einer schweren existentiellen Erkrankung in meiner Umgebung gehört und eine Absage für einen schönen beruflichen Auftrag bekommen. Ehrlich gesagt hilft mir da ein Jubeltraining im Sinne von 'think positiv' wenig. Es fühlt sich hier nicht richtig an.

Hier setzt Yoga - zumindest in den Yogasutren - einen komplett anderen Schwerpunkt. **Der Blick im Yoga geht** nicht nach vorne, allerdings auch nicht nach hinten, sondern **nach innen**. Yoga fragt: Was ist? Und gerade darin liegt eine ungeahnte Stärke. Denn "Was ist?" ruhig, liebevoll und ohne der Versuchung, sich rechtfertigen zu müssen zu erlegen, verschafft Klarheit. Darüber was *ist*. Und das hilft sich dem zu stellen, was kommt.

fotos: Maren Beßler, Konstantin Gastmann, jürgen heimerl / pixelio.de

5. Was mich im Yoga (be)hindert - die Hindernisse des Intellekts

🌸 Die Yoga-Hindernisse (*antarayah*) betreffen nicht nur den [Körper](#) und die [mentalen / emotionalen Fähigkeiten](#) sondern auch den Intellekt, womit sich der 5. Beitrag in der Reihe "[Was mich im Yoga \(be\)hindert](#)" beschäftigt.

In der alten Sprache des Yoga, dem Sanskrit, heißt dieses Hindernis *bhranti-darshana*, die **Unwissenheit und Selbstüberschätzung** oder schlicht: *Irrige Anschauungen pflegen*.

Und gerade in diesem Aspekt von *bhranti-darshana*, dass man dazu neigt, seine **irrigen Anschauungen zu pflegen**, liegt das eigentlich gefährliche. Wir kommen nämlich schnell und gerne in eine Haltung hinein die sagt: "Ich habe es geschafft. So *ist* es!" Mir passiert es immer wieder wenn ich in ein Thema neu einsteige, dass ich sehr schnell denke es verstanden zu haben. Dem ist aber ganz oft nicht so.



Wir kennen das schöne deutsche Wort **vorschnell**. Es scheint mir wie geschaffen, die Auswirkung dieses Hindernis zu beschreiben. Unsere Einbildung lässt uns denken, wir




hätten alles verstanden und dieses Fehlurteil lässt uns handeln. Vorschnell eben. Wenn wir es also schaffen durch Yoga etwas ruhiger zu werden, laufen wir in Gefahr uns selbst für mindestens fortgeschritten zu halten. Dieser falsche Schluss hält uns dann davon ab, tatsächliche Fortschritte zu machen.

Das Wissen um dieses Hindernis alleine ist schon nützlich und das realistische Abschätzen des eigenen Entwicklungsstandes bringt uns im Yoga - und damit der persönlichen Entwicklung - weiter.

foto: Webwebwebber / pixelio.de

6. Was mich im Yoga (be)hindert - die spirituellen Hindernisse



In der [Serie über die Hindernisse \(antarayah\) im Yoga](#) ist dies der sechste Beitrag. 

Im Bemühen darum, ein System hinter den Hindernissen zu finden, kann man die hier betrachteten *antarayah* als die **spirituellen Hindernisse** bezeichnen. Immer im Bewusstsein, dass man im Yoga nicht so klar zwischen Körper und Geist unterscheidet, wie wir das in unserer Denkweise gewohnt sind. Die yogischen Hindernisse um die es geht,

sind einmal *alabdha-bhumikatva*, was man als die **Unfähigkeit einen neuen Schritt zu tun**, als mangelnde Ausdauer bei den begonnenen Dingen oder als nicht erreichten festen Halt (im Yoga) umschreiben kann.

Wenn man mit Begriffen wie *alabdha-bhumikatva* konfrontiert wird, dann werden wohl die meisten von uns gedanklich erst einmal abschalten. Die Begriffe wollen so recht nicht in den Kopf, vom Aussprechen einmal ganz zu schweigen. Trotzdem stecken hinter diesen Begriffen Erfahrungen, die wir, wenn wir unser Leben betrachten, wohl alle mehr oder weniger intensiv kennen werden.

Wer steht nicht schon einmal vor einem Problem oder eine Aufgabe, wo alles klar zu sein scheint? Den entscheidenden Schritt der zur Lösung führt, wagt man dann aber nicht. Im Leben gibt es oft Pläne, die man vielleicht im Kopf hat und die schon den kompletten Weg beinhalten. Es fehlt ein entscheidender Punkt, ein Anruf der zu tätigen ist, ein klärendes Gespräch, der aus einem selbst herauskommende Anstoß. Es ist die Angst vor der eigene Courage, eine Enttäuschung über sich selbst, die sich einstellt. Wir scheinen die Basis nicht mehr zu haben, von der aus wir agieren können. Der nächste Schritt wird



nicht gemacht. Da ist *alabdha-bhumikatva*.

Das zweite spirituelle Hindernis ist *anavasthitatvani*, die **Unbeständigkeit oder Wankelmut**. Das bedeutet, dass man einen erreichten Entwicklungsstand nicht hält. Desikachar ("Yoga, Tradition und Erfahrung", S. 206) beschreibt das so: "Wir mögen an einen Punkt gekommen sein, den wir noch nie erreicht hatten, aber uns fehlt die Kraft, dort zu bleiben: Wir verlieren Erreichtes wieder, wir fallen zurück." Das ist also *anavasthitatvani*.



Desikachar schreibt weiter: "In keinem Stadium unseres Weges [Yogaweg, Weg unserer persönlichen Entwicklung] also sollten wir denken, wir seien Meister geworden. Wir sollten wissen, dass das Gefühl, ein bißchen besser zu sein als gestern, genau so existiert wie die Hoffnung, dass wir in Zukunft noch ein bißchen besser sein können. Dieses Gefühl wird so lange bestehen bleiben, bis wir einen Punkt erreicht haben, wo es weder ein Besser, noch ein Schlechter gibt."

foto: Stihl024, S. Hofschlaeger / pixelio.de

7. Was mich im Yoga (be)hindert - die Übersicht

Die **Hindernisse (antarayah)** nach Patanjali im Yoga kann man in der Übersicht so darstellen:

| Yog. Begriff <i>antarayah</i> | Gruppe | Hindernis |
|----------------------------------|---------------|--|
| <i>vyadhi</i> | physisch | Krankheit, Leiden |
| <i>styana</i> | | Trägheit, Stumpfsinn, Mangel an Interesse |
| <i>samsaya</i> | mental | lähmender Zweifel |
| <i>pramada</i> | | Achtlosigkeit, Nachlässigkeit, Hast |
| <i>alasya</i> | | Resignation, Faulheit |
| <i>avirati</i> | | Ablenkung, Genusssucht, sinnliche Ablenkung |
| <i>bhranti-darashana</i> | intellektuell | irrige Anschauungen pflegen, Unwissenheit, Selbstüberschätzung |
| <i>alabdha-bhumikatva</i> | spirituell | Unfähigkeit einen neuen Schritt zu tun, mangelhafte Ausdauer |
| <i>anavasthitatvani</i> | | Unbeständigkeit, Wankelmut |



Für mich sind solche formalen Übersichten wichtig, weil sie mir einen besseren Zugang zu den Dingen gewähren. Allerdings sind solche Übersichten auch gefährlich. Sie scheinen die Sicherheit zu geben, dass die Dinge einfach zu erfassen wären. Sie sind es nicht.

Hinter jedem dieser Begriffe stehen ganze Prozesse, die mich unter Umständen ein Leben lang begleiten. Krankheit (*vyadhi*) ist ein Thema, das mich als chronisch kranken Menschen ein Leben lang beschäftigen wird. Das ist nichts besonderes, weil jeder Mensch irgendwelche Einschränkungen mit sich herum



trägt oder im Laufe seines Lebens in der einen oder anderen Form erfahren wird.

Krankheit (*vyadhi*) eignet sich aber hervorragend als Modell dafür klar zu machen, dass wir alle in diesen Hindernissen unterschiedliche Schwerpunkte haben werden. Wir sind nicht alle "gleich krank". Dem muss jede Yogapraxis gerecht werden. Es wäre fatal, wenn jemand mit argen Rückenproblemen die selben Körperübungen (*asana*) machen würde, wie derjenige der körperlich völlig gesund sehr anspruchsvolle Verrenkungen praktiziert. Wenn das auf der vergleichsweise robusten körperlichen Ebene gilt, um wie viel wichtiger ist es dann der individuelle Blick wenn es um die sehr viel fragileren Geschehen in unserem spirituellen Leben geht?

Weil die Hindernisse (*antarayah*) für jeden individuell sind, kann es auch keine pauschale Antwort geben, wie wir damit umgehen können. Weil es aber Hindernisse auf dem Yogaweg - dem Weg unserer persönlichen Entwicklung - sind, können wir sie auch nicht auf sich beruhen lassen.



Jedes yogische Handeln beginnt damit, sich darüber klar zu werden, was IST. Und darum beginnt der persönliche Weg im Umgang mit den Hindernissen damit, sich darüber klar zu werden, was die persönlichen Hindernisse sind. Und hier wird die Auflistung ganz praktisch. Denn sie kann mir ein Gerüst bieten, mit dem ich mich und mein Leben betrachten kann.

- Wo liegen meine persönlichen Hindernisse?
- Was belastet mich am meisten?
- Kann ich meine Hindernisse in eine Reihenfolge bringen?

Man wird dabei kleine Dinge finden, die sich vielleicht schnell abstellen lassen, darum



die Reihenfolge. Andere sind schwieriger und vielleicht sogar Lebensaufgabe. Aber das Erkennen der Schwierigkeiten ist die Voraussetzung dafür, sie überwinden zu können. Dafür sollte diese Serie Anregungen bringen.

Die Lösung liegt also nicht darin feste Konzepte oder Lebensrezepte anzubieten. Sondern darin sich mit den Dingen zu beschäftigen. **Liebevoll, ruhig, ohne Hast aber zielstrebig.** Yogisch eben.

Die [Yogasutren selber](#) geben die Antwort in folgender Form: *“Um diese Hindernisse zu beseitigen, soll man die Konzentration auf die Einheit üben. Die Verwirklichung von Liebe, Mitleid, Heiterkeit und Gleichmut in Bezug auf Freude und Leid, Gutes und Böses führt zur Abgeklärtheit des Geistes”* (nach der Übersetzung des Kommentars von Deshpande von [Bettina Bäumer](#), Patanjali I, 32-33).



Das ist dann wieder ein Stoff, mit dem sich dieses Blog ständig beschäftigt.

fotos: Karin Schumann; r. b., Sylwia Schreck / pixelio.de

Links zu den Einzelbeiträgen:

<http://blog.imalltagleben.de/was-mich-beim-yoga-behindert-krankheit/2007/07/25/>

<http://blog.imalltagleben.de/was-mich-im-yoga-behindert-traegheit/2007/07/29/>

<http://blog.imalltagleben.de/was-mich-im-yoga-behindert-laehmender-zweifel/2007/08/01/>

<http://blog.imalltagleben.de/was-mich-im-yoga-behindert-die-mentalen-hindernisse/2007/08/08/>

<http://blog.imalltagleben.de/was-mich-im-yoga-behindert-die-hindernisse-des-intellekts/2007/08/15/>

<http://blog.imalltagleben.de/was-mich-im-yoga-behindert-die-spirituellen-hindernisse/2007/08/24/>

<http://blog.imalltagleben.de/was-mich-im-yoga-behindert-eine-uebersicht/2007/09/06/>

