

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur deutschen Ausgabe .....	7
Aus dem Vorwort zur amerikanischen Ausgabe .....	8
Vorbemerkung der Übersetzer .....	9
1. Ein Begriff und seine Bedeutung .....	11
2. Die Grundlagen der Praxis .....	17
3. Die Praxis der <i>âsana</i> .....	27
4. Der überlegte Aufbau einer Übungspraxis: <i>vinyâsa krama</i> .....	45
5. Variationen in den <i>âsana</i> .....	75
6. Was unser Herz verdunkelt: <i>avidyâ</i> und <i>duhkha</i> .....	95
7. Handeln hinterläßt Spuren: <i>duhkha</i> und <i>samskâra</i> .....	109
8. Die Welt ist da, um erkannt zu werden: <i>purusha</i> und <i>prakrti</i> .....	119
9. Der Mensch in der Welt: <i>yama</i> und <i>niyama</i> Über die Acht Glieder des Yoga .....	125
10. <i>âsana</i> und <i>prânâyâma</i> Über die Acht Glieder des Yoga .....	137
11. Praktische Aspekte des <i>prânâyâma</i> .....	149
12. Die <i>bandha</i> .....	167
13. <i>pratyâhâra</i> , <i>dhâranâ</i> , <i>dhyâna</i> , <i>samâdhi</i> Über die Acht Glieder des Yoga .....	177
14. Der Innere Weg - <i>samyama</i> und <i>kaivalya</i> .....	187
15. Die Qualitäten unseres Geistes .....	199
16. Neun Hindernisse auf dem Yogaweg .....	203
17. Yoga kennt viele Wege .....	217
18. Leben und Yoga Shri T. Krishnamacharyas - ein Gespräch mit T.K.V. Desikachar .....	229
19. In diesem Buch erwähnte Texte .....	241

# 1

## Yoga – Ein Begriff und seine Bedeutung

Zu Beginn möchte ich mit Ihnen einige Überlegungen teilen, die uns beim Verständnis der vielfältigen Bedeutungen von Yoga helfen sollen.

Yoga ist eines der sechs grundlegenden Systeme des indischen Denkens, die unter dem Begriff *darshana* zusammengefaßt werden.<sup>1</sup> Das Wort *darshana* entstammt der Sanskrit-Wurzel *drsh*, die wir mit “sehen” wiedergeben können. *Darshana* heißt also einfach ausgedrückt: “die Sicht”, “die Schau” oder auch “eine bestimmte Art des Sehens”. Die Bedeutung des Begriffes weist aber noch in eine weitere Richtung. Wir können dabei an einen Spiegel denken, einen Spiegel, der so beschaffen ist, daß wir die Möglichkeit haben, uns selbst darin zu sehen. Und tatsächlich ist das eigentliche Anliegen all der großen Texte, die diese Denksysteme hervorgebracht haben, eine Möglichkeit zu schaffen, uns selbst in der Auseinandersetzung mit ihnen besser zu erkennen.

Als einer der sechs *darshana* hat zwar auch Yoga seinen Ursprung in den Veden, den ältesten Schriftzeugnissen der indischen Kultur, wurde als besonderer *darshana* aber erst von Patañjali, einem der großen indischen Weisen, zu einem klassischen Text systematisiert: dem *Yoga Sutra*. Obwohl diesem *Yoga Sutra* des Patañjali noch zahlreiche andere und wichtige Schriften über Yoga folgten, ist sein Werk sicher das maßgebendste.

---

<sup>1</sup> Die fünf anderen *darshana* neben Yoga sind: *Nyâya*, *Vaisheshika*, *Sâmkhya*, *Mîmâmsa* und *Vedânta*.

## **Zusammenbringen**

Es wurde schon so viel über Yoga geschrieben und gesagt, daß Sie es entschuldigen müssen, wenn ich einige grundlegende Aussagen wiederhole, die Sie vielleicht schon kennen. Vom Wort Yoga sind zahlreiche und unterschiedliche Bedeutungen überliefert. Eine davon drückt so etwas aus wie: "aus zwei Dingen zusammengebracht sein", "zusammengekommen sein", "vereinigt sein". In diesem Sinn war ich zum Beispiel vor diesen Vorlesungen in Madras und wußte nicht, wo Sie währenddessen waren, ja kannte die meisten von Ihnen nicht einmal. Aber jetzt sind wir hier zusammengekommen.

## **Den Geist bündeln**

Eine andere Bedeutung von Yoga meint: "die Bewegungen des Geistes bündeln". Vielleicht erscheinen diese beiden Definitionen auf den ersten Blick verschieden. In Wirklichkeit handeln sie aber vom Gleichen. Unser Zusammensein hier steht für das erste Konzept. Für das zweite steht die Zusammenfassung und Ausrichtung unserer aller Gedanken auf dieses Treffen hier in Chapel House, lange bevor es stattfand. Nur deshalb sind wir zusammen.

## **Erreichen, was bisher unerreichbar war**

Eine weitere Bedeutung von Yoga mag ebenso wichtig und anregend für unsere Überlegungen sein. Sie lautet: "etwas erreichen, was uns bisher unerreichbar war". Der Ausgangspunkt für diese Vorstellung ist, daß es irgend etwas gibt, das zu tun wir heute nicht imstande sind. Finden wir nun die Mittel, durch die es uns doch möglich wird, dann ist dieser Schritt Yoga. Tatsächlich ist jede Veränderung Yoga: so etwa, wenn wir ein Mittel finden, unseren Körper so nach vorn zu beugen, daß wir unsere Zehen erreichen; oder etwa die Bedeutung des Wortes Yoga mit Hilfe eines Textes lernen; oder durch ein Gespräch mehr Verständnis von anderen oder uns gewinnen. Jede dieser Veränderungen und Bewegungen ist Yoga, denn wir haben einen Punkt erreicht, an dem wir vorher noch nicht gewesen sind.

## **Aufmerksamkeit im Handeln**

Ein anderer wichtiger Aspekt von Yoga hat mit unserem Handeln zu tun. Yoga meint auch eine besondere Art und Weise des Handelns: "so handeln, daß alle unsere Aufmerksamkeit auf diese Handlung gerichtet ist". Angenommen, ein Teil meines Geistes denkt, während ich zu Ihnen über Yoga spreche, daran, was ich sagen will, während ein anderer Teil an etwas anderes denkt. Je mehr ich beim Vortragen bei der Sache bin, je größer wird meine Aufmerksamkeit meinem Handeln, also dem Sprechen gegenüber. Ich konzentriere mich immer mehr auf mein Handeln. Allerdings passiert manchmal genau das Gegenteil. Ich beginne eine Handlung und bin sehr aufmerksam, aber je weiter ich fortfahre, desto mehr beginnt meine Aufmerksamkeit

zu schwanken. Dies hat seine Ursache in der großen Leichtigkeit, mit der wir Menschen Gewohnheiten, Denk- und Verhaltensmuster entwickeln. Wir sind konditioniert. Es hat dann den Anschein, als würden wir mit Aufmerksamkeit handeln, aber eigentlich ist gar keine Aufmerksamkeit da. Wir funktionieren, aber wir sind nicht präsent. Yoga versucht dagegen, einen Zustand herzustellen, in dem wir immer wirklich gegenwärtig sind, in jeder Handlung, in jedem Moment. Wenn wir hier erst einmal beginnen, zusammen *āsana*, die Körperübungen des Yoga zu praktizieren, werden wir sehen, wie diese Konzepte in unsere Praxis einbezogen werden können. Der Vorteil von Achtsamkeit im Handeln ist, daß wir *besser* handeln und uns zur gleichen Zeit unseres Handelns *bewußt* sind. Die Möglichkeiten, Fehler zu machen, werden um so geringer, je mehr unsere Aufmerksamkeit zunimmt. Darüber hinaus müssen wir dann nicht heute etwas tun, nur weil wir es gestern getan haben. Besteht Aufmerksamkeit unseren Handlungen gegenüber, gibt es immer die Möglichkeit, sie neu zu überdenken, und vor allem, gedankenlose Wiederholungen zu vermeiden.

### Eins sein mit dem Göttlichen

Eine andere klassische Definition von Yoga ist: "mit dem Göttlichen eins sein". Gleich, welchen Namen wir gebrauchen - Gott, Allah, den indischen Begriff *īshvara* oder einen anderen - jeder Schritt, der uns mehr davon verstehen läßt, daß es etwas Höheres, Größeres gibt als uns selbst, ist ebenfalls Yoga. Wenn wir uns mit etwas Höherem in Schwingung fühlen, dann ist auch das Yoga.

Wir sehen, es gibt viele Möglichkeiten, den Begriff Yoga zu verstehen, und jede von ihnen findet sich als Konzept in unterschiedlichen Texten, die in der Tradition des Yoga alle eine wichtige Rolle spielen.<sup>2</sup>

Die tatsächliche Praxis des Yoga verlangt sicherlich für den jeweiligen Menschen nach einer je besonderen Richtung. Jede und jeder von uns ist aufgefordert, aufmerksam auf die Richtung unserer Schritte zu achten, damit wir genau wissen, wie und wohin wir gehen. Dieses aufmerksame Beobachten wird uns dazu bringen, daß

---

<sup>2</sup> Wir finden Yoga in der Bedeutung von "Zusammenbringen" (*samādhi*) im *Yoga Sutra* des Patañjali; dort wird Yoga auch als "ausgerichtete Bewegung", "Bündelung des Geistes" (*ekāgrata*) beschrieben. Sowohl in den *Upanishad* - Texten wie auch in der *Bhagavad Gītā* verbindet sich Yoga neben vielem anderem mit der Vorstellung von *apratya-sya prapti*hi, einen Punkt erreichen, der vorher außerhalb unserer Möglichkeit war, einschließlich der Mittel für diesen Schritt. Auch im *Yoga Sutra* findet sich dieses Konzept und zwar im 3. Kapitel, wo von den *siddhi*, den außerordentlichen Fähigkeiten, die mit Hilfe der Yogapraxis erreichbar sind, die Rede ist.

Ebenfalls aus der *Bhagavad Gītā* kommt die Definition von Yoga als "achtsames Handeln" (*karmasu kousalam*).

Die *Yoga Yājñavalkya* sieht im Yoga das "Einssein mit dem Göttlichen" (*jīvātma paramātmā samyoga*).

Erläuterungen zu den verschiedenen Texten finden sich im Kapitel 19.

wir etwas Neues entdecken können. Ob diese Entdeckung zu einem besseren Verständnis von Gott, zu einer größeren Zufriedenheit mit dem Leben oder zu einem anderen Ziel führt, das ist dann eine ganz persönliche Angelegenheit.

### **Für wen ist Yoga da?**

Wer sollte Yoga praktizieren? Ist es notwendig, an etwas Bestimmtes zu glauben, um dem Yogaweg zu folgen?

Die Praxis des Yoga verlangt nur, daß wir **h a n d e l n** und gleichzeitig unserem Handeln gegenüber **a c h t s a m** sind. Wir müssen keineswegs einem bestimmten Konzept über das Göttliche beipflichten, auch wenn wir sicher gut daran tun, solche Konzepte zu respektieren. Yoga hat seine Wurzel im indischen Denken, aber sein Inhalt ist universell, weil er von den **M i t t e l n** handelt, die uns helfen können, einen gewünschten neuen Zustand zu erreichen. Wenn wir glücklicher werden wollen und die Mittel finden, dieses Glück zu erlangen, so ist das Yoga. Ich bin sicher, dies ist nichts einmalig Indisches, sondern trifft eine universelle Frage.

### **Wo und wie beginnen wir die Yogapraxis?**

Wo und wie fängt die Yogapraxis an? Sollten wir immer auf der körperlichen Ebene beginnen?

Ich würde sagen, es hängt ab von unseren persönlichen Interessen. Es gibt viele Arten, Yoga zu praktizieren, und allmählich wird die Beschäftigung mit dem einen Aspekt uns zu einem anderen führen. So kann es sein, daß wir mit dem Studium des *Yoga Sutra* beginnen oder mit Beten. Vielleicht beginnen wir aber auch mit *âsana* und verstehen Yoga über die Erfahrung mit dem Körper. Wir können auch mit dem Atem beginnen: das Spüren des Atems als eine Bewegung unseres Inneren. Es gibt keine Einschränkungen, wo und wie wir unsere Praxis beginnen sollten. Es gibt da keine Vorschriften und keinen Zwang.

Oft wird in Texten oder persönlichen Belehrungen der Eindruck vermittelt, es gäbe Vorbedingungen für das Studium des Yoga: Selbstdisziplin als Voraussetzung für die Yogapraxis. Es wird uns gesagt, wir sollten nicht rauchen; wir sollten Vegetarier sein; wir müßten alle weltlichen Güter aufgeben; wir müßten bestimmten Regeln folgen. Solche Verhaltensweisen mögen bewundernswert sein, aber wenn, dann entstehen sie **i n u n s** als **W i r k u n g e n** von Yoga und nicht als seine Ursache. Mir haben zum Beispiel Leute erzählt, daß sie Gewohnheitsraucher waren, bevor sie mit der Yogapraxis anfangen. Sie begannen, Yoga zu praktizieren, und als ein Ergebnis ihres Übens wollten sie nicht länger rauchen. Aber sie hörten nicht mit dem Rauchen auf, u m Yoga zu praktizieren. Wir beginnen dort, wo wir sind, so, wie wir sind und was geschieht, geschieht.

Was unsere Praxis angeht, gibt es noch einen anderen wichtigen Punkt. Wenn wir das Studium des Yoga beginnen, sei es mit *âsana*, *prânâyâma*, den Atemtechniken des Yoga, Gebeten oder dem *Yoga Sutra* - die Art und Weise unseres Lernens ist immer die gleiche. Je weiter wir vorankommen, desto mehr wird uns bewußt, daß wir ganz-

heitliche Wesen sind, Wesen aus Körper, Atem, Geist und mehr. Manche, die ihre Praxis mit *âsana* beginnen, lassen nicht locker, mehr und mehr Haltungen zu lernen, bis - für sie - die einzige Bedeutung von Yoga in der körperlichen Übung liegt. Das ist, wie wenn ein Mann nur einen Arm schön und stark trainiert, den anderen aber schwach lassen würde. Ähnlich gibt es Leute, die das Konzept Yoga nur intellektualisieren. Sie schreiben wundervolle Bücher, sie sprechen ausgezeichnet über solch komplizierte Begriffe wie *prakṛti* und *âtman*, können aber beim Schreiben oder Reden nicht einmal für ein paar wenige Minuten aufrecht sitzen. So lassen Sie uns nicht vergessen: Wir können die Yogapraxis an jedem beliebigen Punkt beginnen, aber als ganzheitliche menschliche Wesen müssen wir schrittweise alle Aspekte von uns selbst einbeziehen. Im *Yoga Sutra* von Patañjali sehen wir die Betonung auf alle Aspekte des menschlichen Lebens gelegt. Darin sind Dinge eingeschlossen wie unsere Beziehung zu anderen, unser Verhalten, unsere Gesundheit, unser Atem oder unser Weg zur Meditation.



## 2

# Die Grundlagen der Praxis

Um Ihnen Yoga zu erklären, werde ich mich im wesentlichen auf die Konzepte des *Yoga Sutra* von Patañjali beziehen. Ich ziehe es jedem anderen der vielen Texte über Yoga vor. Auf eine bestimmte Art ist das *Yoga Sutra* universeller als jeder andere Text. Warum? Weil das *Yoga Sutra* unseren Geist, so wie er beschaffen ist und wie wir Einfluß auf ihn nehmen können, in den Mittelpunkt stellt. Im *Yoga Sutra* wird Yoga definiert als die Fähigkeit, unseren Geist auszurichten, ohne Ablenkung, ohne Störung. Das ist sehr universell. Niemand kann bestreiten, daß ein solches Vorgehen für unser Leben hilfreich und notwendig ist. Selbst diejenigen, die nicht daran glauben, daß wir über so etwas wie einen Geist verfügen, reden ständig darüber. Nehme ich aber irgendeinen der anderen Yogatexte, so muß ich über Gott sprechen, über Bewußtsein, *jīva*, dieses und jenes, das im Bereich der einen oder anderen Philosophie oder Religion wiederum nicht akzeptiert wird. Verstehe ich Yoga als einen Weg, der für jeden Menschen gangbar ist, so erscheint es mir ganz natürlich, das *Yoga Sutra* in den Mittelpunkt zu stellen, eben, weil Fragen über die Beschaffenheit unseres Geistes universelle Fragen sind.

Das Thema Gott stört die Menschen oft, egal, ob sie es nun zurückweisen oder akzeptieren. Patañjalis *Yoga Sutra* ist in bezug auf diese Frage außerordentlich offen und tiefgründig. Die Idee von Gott wird darin weder zurückgewiesen noch jemandem aufgezwungen. Auch deshalb denke ich mir, daß das *Yoga Sutra* den Yoga besser verständlich machen kann als irgendein anderer Text.

## Wie unsere Wahrnehmung arbeitet

Ich möchte jetzt ein sehr wichtiges Konzept aus dem *Yoga Sutra* des Patañjali näher betrachten. Es behandelt die Art und Weise, wie wir Dinge wahrnehmen. Wenn wir es richtig verstehen, ist es ein Konzept, das erklärt, warum wir im Leben immer wieder in Schwierigkeiten geraten. Und wenn wir wissen, warum wir solche Probleme haben, können wir auch wissen, wie wir sie loswerden.

Wie arbeitet unsere Wahrnehmung? Oft glauben wir, etwas richtig zu sehen, und handeln entsprechend. In Wirklichkeit aber sind wir einer Täuschung aufgesessen. Gleichermaßen schwierig wird es, wenn wir glauben, unser Verständnis von einer Sache sei falsch, wo es doch in Wirklichkeit richtig ist und wir deshalb nicht handeln, obwohl wir eigentlich sollten.

Das *Yoga Sutra* setzt für diese Situationen den Begriff *avidyâ*, wörtlich: "Wissen, das kein richtiges Wissen ist".<sup>1</sup> Es beschreibt eine falsche Art des Verstehens. Wir sehen etwas so, wie es in Wirklichkeit nicht ist.

Lassen Sie mich ein Beispiel geben: Ein Musikstudent aus Köln war zum ersten Mal in Madras, er wollte dort traditionelle südindische Musik studieren. Sein Musiklehrer lud ihn an einem der ersten Abende seines Aufenthalts zum Abendessen ein, worüber er sich sehr freute. Beim Essen allerdings bekam der Student schon nach ein paar wenigen Bissen einen Schluckauf. Warum? Das Essen war für seinen Gaumen einfach entsetzlich scharf. Er kam wohl noch einigermaßen gut nach Hause, dann lag er drei Tage krank im Bett. Sein *avidyâ*: Das Essen in Madras ist das gleiche wie in Köln.

Was ist nun dieses *avidyâ*, das oft so fest in uns verwurzelt ist?

*Avidyâ* können wir verstehen als ein Ergebnis von Handlungen, die wir angehäuft haben. Es ist gleichsam der Endpunkt vieler unbewußt getätigter Handlungen, die wir über Jahre hinweg mechanisch, ja beinahe blind wiederholt haben. Unser Geist organisiert sich dabei mehr und mehr so, daß wir die Handlungen von gestern als die Normen von heute akzeptieren.<sup>2</sup> Solche Festlegungen sind der Grund, warum unser Geist von *avidyâ* wie von einem Film bedeckt wird.

Wenn wir sicher wissen, daß wir etwas nicht verstehen, werden wir in der Regel nicht handeln; haben wir aber Klarheit, werden wir handeln und: Es wird uns damit gutgehen. Ein solches Handeln entsteht aus einer tiefen Ebene der Wahrnehmung. Im Gegensatz dazu zeichnet sich *avidyâ* durch eine oberflächliche Wahrnehmung aus: Ich glaube, etwas richtig zu sehen; daraufhin handle ich und muß dann später feststellen, daß ich mich doch getäuscht hatte. Wir machen einen Fehler, weil wir zu

---

<sup>1</sup> *Avidyâ* meint nicht "Unwissen" im Sinne von "unbekannt sein" oder "unwissend", sondern bezeichnet eine vorhandene - wenn auch falsche - Vorstellung über etwas Wahrgenommenes: ein Anderes-als-das-richtige-Wissen. *Avidyâ* verwechselt zum Beispiel das Grobe mit dem Subtilen. Das Gegenteil von *avidyâ* ist *vidyâ*: "richtiges Wissen". (*Yoga Sutra*, Kapitel II, Vers 3-5).

<sup>2</sup> Eine solche Festlegung in unserem Handeln (und Wahrnehmen) wird *samskâra* genannt.



wissen glauben, während wir es in Wirklichkeit gar nicht tun; oder anders herum: Wir glauben, nicht zu wissen, wo wir es in Wirklichkeit doch tun. Wir haben also zwei Ebenen von Wahrnehmung. Die eine ist tief in uns und frei von diesem Film aus *avidyâ*. Die andere ist oberflächlich und von *avidyâ* bedeckt. So wie unser Auge durchsichtig und klar ist und selbst nicht gefärbt sein darf, um Farben richtig sehen zu können, so sollte unsere Wahrnehmung beschaffen sein wie ein kristallklarer Spiegel. Es ist das Ziel von Yoga, den Film von *avidyâ* zu reduzieren, um richtig handeln zu können.

### Die “Kinder” von *avidyâ*

Wie drückt sich nun *avidyâ* aus? Daß unsere Wahrnehmung falsch und getrübt ist, erfahren wir ja selten sofort und direkt. *Avidyâ* drückt sich selten als *avidyâ* selbst aus; gerade das ist ja seine Eigenschaft: daß uns etwas verborgen bleibt. Leichter als *avidyâ* sind dagegen die Aktivitäten seiner “Kinder” wahrzunehmen. Das *Yoga Sutra* nennt vier Kinder.<sup>3</sup> Wenn wir bemerken, daß d i e s e in uns lebendig werden, können wir daran das Vorhandensein von *avidyâ* erkennen. Das erste Kind ist das, was wir oft unser “Ego” nennen. Es treibt uns zu Vorstellungen wie: “Ich muß andere übertreffen”, “ich bin der Größte”, “ich weiß, daß ich recht habe”, “ich kann mich nicht irren”. Was sich so äußert, nennt das *Yoga Sutra*: *asmitâ*. Das zweite Kind äußert sich als Verlangen oder dem Bedürfnis nach Festhalten. Es heißt *râga*: Wir wollen heute etwas deshalb, weil es gestern angenehm war und nicht, weil wir es heute wirklich brauchen. Gestern hatten wir ein Stück Kuchen, das köstlich schmeckte. Heute sagt etwas in uns: “Ich will noch ein Stück von diesem Kuchen”, und das, obwohl wir es eigentlich nicht schon wieder brauchen, es uns vielleicht sogar nicht guttut. Weil wir etwas nicht haben, wollen wir es; haben wir es, ist es uns nicht genug, und wir wollen mehr davon; müssen wir etwas abgeben, wollen wir es statt dessen behalten: das ist *râga*.

Das dritte Kind ist auf eine bestimmte Art das Gegenteil von *râga* und wird *dvesha* genannt. Es äußert sich als Ablehnung. Wir lehnen einen Menschen ab, einen Gedanken, ein Ding. Wir machen eine schlechte Erfahrung und wollen sie nicht noch einmal wiederholen. Auch wenn wir etwas nicht kennen, neigen wir dazu, es abzulehnen. Das alles sind Äußerungen von *dvesha*.

Schließlich gibt es noch *abhinivesha*, was die Wurzel der Angst ist. Es ist dies vielleicht der geheimnisvollste Aspekt von *avidyâ* und seine Verästelungen finden sich auf vielen Ebenen in unserem Alltagsdasein. Wir fühlen uns unsicher. Wir haben Zweifel über unsere Stellung im Leben. Wir haben Angst davor, wie andere uns und uns Nahestehende beurteilen. Wir fühlen uns unsicher, wenn unsere bisherige Art zu leben gestört wird. Wir wollen nicht alt werden. All diese Gefühle wurzeln in *abhinivesha*, dem vierten Kind von *avidyâ*.

---

<sup>3</sup> *Yoga Sutra*, Kapitel II, Vers 6-9

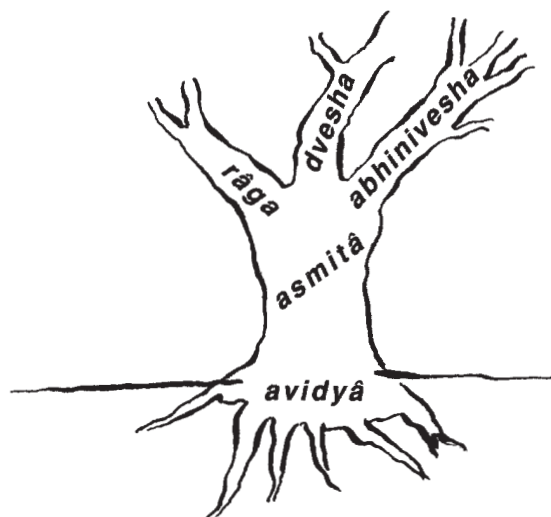


Abb. 1: *Avidyā*, die Wurzel aller Hindernisse

*Avidyā* ist die Wurzel, aus der die weiteren Hindernisse entstehen, die unseren Geist davon abhalten, die Dinge in ihrer wirklichen Natur zu erkennen: *asmitā*, *rāga*, *dvesha*, *abhinivesha*.

Diese vier Kinder, einzeln oder zusammen, machen es uns schwer, klar zu sehen. Hinter unserem Rücken ist *avidyā* auf diese Art und Weise ständig aktiv, und als Ergebnis dieser Aktivität spüren wir schließlich in uns das Gefühl von Unzufriedenheit. Es ist ja oft schwer, unsere Unzufriedenheit oder Verzweiflung in einem Moment und unser Glücklichein in einem anderen zu verstehen. Ein Beispiel: Werden in einer Gruppenstunde *āsana* praktiziert, ist die Neigung in uns groß, uns mit anderen zu vergleichen. Wir denken: "Oh, der kann seinen Körper mehr beugen als ich", und das schafft Unzufriedenheit. Aber die *āsana*-Praxis ist kein sportlicher Wettbewerb. Nur weil eine Person sich mehr nach vorn beugen kann als eine andere, ist überhaupt nichts darüber ausgesagt, ob sie in der Yogapraxis weiter fortgeschritten ist. Solche Vergleiche sollten eigentlich nicht die Grundlage von Zufriedenheit oder Unzufriedenheit sein. Sie mögen uns zu einer Zufriedenheit bringen, die auf Überlegenheit beruht, oder im gegenteiligen Fall zu einer Unzufriedenheit aus Unterlegenheit. Oft ist eine solche Unzufriedenheit so schwerwiegend, daß sie uns ständig verfolgt oder uns gar aufgeben läßt. Beide Male bleiben uns aber die Ursachen unserer Gefühle verborgen.

Lassen Sie mich noch ein anderes Beispiel für die Beharrlichkeit von *avidyā* geben: Bei einer Unterhaltung mit einem Freund mache ich einen Fehler. Normalerweise würde ich es zugeben und bedauern. Diesmal diskutiere ich aber mit ihm das *Yoga Sutra*. Er sagt, daß ich Unsinn rede und meine Ansichten über diesen großen Text falsch sind. Und meine Reaktion diesmal? Jetzt schmerzt etwas tief in mir. Ich fühle