

Vertiefungsstoff (VS) - „Kleshas“

Vidya meint das Wissen, avidyā dagegen bedeutet Unwissenheit oder Verwechslung. Avidyā ist eines von fünf im Yoga Sūtra beschriebenen kleṣas, den Geist trübende Eigenschaften: avidyā (Unwissenheit), asmitā (Identifizierung, Ego), rāga (Wunsch), dveṣa (Abneigung), abhiniveśa (Furcht). Kleṣas sind also Strukturen, Kräfte oder Wirkungsweisen im menschlichen Geist, die unsere Wahrnehmung, Sichtweise und unsere Handlungsweise steuern. Sie bringen unseren Geist immer wieder in leidvolle Situationen, sodass unser Geist durch die Wirkungsweise der kleṣas geprägt wird.

Im Yoga Sūtra beschreibt Patañjali, dass die kleṣas unterschiedlich präsent sein können: schlafend, wach, aktiv oder unterbrochen. Auch kann es sein, dass ein kleṣa die anderen dominiert.

Häufig verwechseln wir das Unwichtige mit dem Wichtigen, das Vergängliche mit dem Dauerhaften, unsere subjektive Sichtweise mit der „Realität“, Unklarheit mit Klarheit. Wir verwechseln oft auch unsere Erfahrungen in Situationen aus der Vergangenheit, in denen wir damals richtig gehandelt, gedacht, erlebt, verstanden haben, mit einer aktuellen Situation. Wir wenden dann unsere damalige, richtige Erfahrung auf die heutige Situation an, wobei sich unsere damalige richtige Sichtweise und unser Handeln heute als falsch erweisen können.

Aus meiner Sicht ist avidyā die Grundursache schlechthin für empfundenes Leid.

Wie gehe ich also damit um?

Ich versuche mir immer bewusst zu machen, dass jede Situation mindestens drei Sichtweisen hat: Eine, die ich sehe, eine, die der andere sieht, und eine, die wir beide nicht sehen. Je stärker asmitā in mir dominant ist, desto schwieriger wird es, da dann meine Sichtweise, meine Identifikation, mein „ICH-Sein“ keine andere Perspektive gelten lässt. Auch geht das dann oft Hand in Hand mit rāga: Meine Gier, mein Wunsch, meine blinde Zuneigung, meine Begierden verstellen den Blick auf die Situation, sodass ich nicht mehr objektiv sein kann. Deshalb versuche ich die Absicht hinter meinen Begierden zu erkennen: Welches kleṣa ist in mir aktuell dominant und warum? Nur wenn mein Geist ruhig ist, kann ich Viveka, die Unterscheidungskraft, aktivieren. Dann kann ich erkennen, was nicht nur aus meiner Sicht als richtig gelten kann, sondern dann ist es mir möglich, auch die Sichtweise der anderen (aham und idam) zu berücksichtigen. Damit das gelingt, versuche ich mich aus einer gewissen Distanz zu betrachten, mich zu „de-identifizieren“

