



## II.33 वितर्कबाधने प्रतिप्रक्षभावनम् vitarka-bādhane pratipakṣa-bhāvanam

### Wenn uns negative Gedanken oder Gefühle umtreiben, sollten wir gegenteilige Gedanken kultivieren. (II.33)

*Erläuterungen: Marlis Noetzi\**

Uns mag erstaunen, dass Patanjali mit seinem Yoga Sutra bereits die Idee aufgriff, welche heute als Geheimrezept für Glück und Erfolg an Frau und Mann gebracht wird. Was wir in der modernen Welt «Mentaltraining», «Positives Denken», u.a.m. nennen, formulierte der Gelehrte bereits vor 2000 Jahren. Klar und einfach bringt es der Psychologe und Mentaltrainer von anno dazumal auf den Punkt.

**Vitarka** sind unsere schlechten Gedanken, Zweifel, Urteile sowie Vermutungen. Sie hinterlassen in uns **badhane** – diffuse Gefühle von Betroffenheit, eine Art Bedrängnis oder Beunruhigung.

Patanjali rät uns, pratipaksa - die Gegenposition oder «der andere Flügel» – im Sinn einer geistigen Verschmelzung damit zu kultivieren (bhavanam). Damit verfolgt er auch in diesem Sutra das Ziel, **die Gedanken in die Ruhe zu führen**.

Nehmen wir an, ein unruhestiftender Gedanken wie «Ich halte dies nicht aus, das stresst mich. Ich will hier weg» breitet sich aus. Dieser Vorgang treibt das Gedankenkarussell dahin, dass ich mir hin- und herüberlege, wie ich aus dieser Situation rauskommen könnte. Er regt meine Vorstellungen (vikalpa) an, oftmals basierend auf viparyaya, einer falschen Wahrnehmung der Situation.

Dies kurbelt die vrttis an. Ich werde nervös, unruhig und stresse mich da-

mit selber. Die Stress-/Fluchthormone Adrenalin und Cortisol werden in den Körper ausgeschüttet. Ich bin von mir selbst gefangen.

Gelingt es, die Situation anders zu betrachten, die verzerrte Wahrnehmung zu ändern – den anderen Flügel miteinzubeziehen –, entspannt sich vieles. Dann kann ich zum Beispiel von Moment zu Moment frisch wählen, ob ich gerade JETZT hier sein kann oder ob ich eine Verschnaufpause brauche. Der Satz ist dann: «Ich erlaube mir in jedem Moment immer wieder neu zu wählen, hier zu sein oder eine Auszeit zu nehmen.» Ich werde ruhig.

.....  
*\*Marlis Noetzi ist dipl. Yogalehrerin BDY/ EYU, Polarity-Therapeutin PoVS und Coach YIU®. [www.balanceyogacenter.ch](http://www.balanceyogacenter.ch)*