



Entdecke das yogaleichte SEIN

(Noch) nicht eingetretenes Leid (ist) zu vermeiden (Yoga-Sutra 2.16)

In den Yoga-Sutras gibt uns Patanjali zum Thema Kleshas diesen Leitsatz mit auf den Weg. Wir sollten darauf achten zukünftiges Leid im Voraus zu erkennen und wenn möglich vermeiden lernen.

Wir müssen uns zuerst aber dafür entscheiden, die Übermacht leidvoller Gefühle durch positives Handeln zu ersetzen. Es gilt zu versuchen die uns leidverursachenden Gefühle umzudeuten und ihnen so etwas entgegenzusetzen. Indem wir auch auf unsere Gedanken achten und lernen diese positiv zu lenken.

Wir sensibilisieren in diesem Yogaleicht-Zyklus unseren inneren Beobachter. Wir werden mehr über die Kleshas erfahren und machen uns diese, vielleicht nicht immer ganz so offensichtlichen Stolpersteine, überhaupt erst bewusst.

Nichtwissen, Ich-Bewusstsein, Zuneigung, Abneigung und Drang zum Leben (sind) die Kleshas. (Yoga-Sutra 2.3)

So heisst es im Leitfaden des Patanjali im zweiten Kapitel an dritter Stelle zur Benennung der 5 Kleshas. Wir widmen uns heute der ersten möglichen störenden Kraft auf unserem Weg, dem ersten Klesha - **Avidya**.

Avidya wird übersetzt mit Nichtwissen oder auch das falsche Verstehen genannt. Es bezieht sich vor allem darauf, dass wir alle oft meinen, die Welt sei genau so wie wir sie wahrnehmen. Wir Einzelnen sind uns jedoch nicht wirklich der Tatsache bewusst, wie subjektiv unsere Wahrnehmung immer ist.

Vielleicht dürfen wir an dieser Ausgangslage oder dieser Sicht in Zukunft versuchen etwas zu ändern. Denn bei dieser Missdeutung unserer Wahrnehmungsfähigkeit stolpern wir über den ersten Stein, indem wir uns mit dem vermeintlich Richtigen, Wahren und Objektiven identifizieren. Wir bilden uns ganz feste Meinungen von etwas und sind so was von ihrer Richtigkeit und Unerschütterlichkeit überzeugt.

Avidya ist die Verblendung die uns zu glauben macht, dass nur wir alleine die Wahrheit gepachtet haben. Sind wir uns aber dessen immer mehr bewusst, wie relativ unsere eigene Wahrnehmung ist, hilft uns das sehr auf unserem Weg. Wir brauchen unsere Meinungen und Ansichten, sowie auch die von anderen Menschen, nicht mehr ganz so ernst nehmen.

Durch diese Erkenntnis wird jeder von uns in Zukunft viel Leichtigkeit erfahren und wir werden manchen Ärger, manche Diskussion und sogar auch Streit im eigenen Umfeld zu vermeiden wissen, indem wir nämlich unsere eigene Sicht der Dinge und die anderer Menschen als eine persönliche Meinung akzeptieren können, und einfach so stehen lassen.