



Entdecke das yogaleichte SEIN

Das zweite Klesha ist die falsche Einschätzung der eigenen Person, **Asmita**. Was übersetzt **Ich-Bewusstsein, das Konzept vom Ich** heisst. Asmita ist eng mit dem ersten Klesha, mit Avidya, dem Nichtwissen, dem falschen Verstehen, verknüpft.

Oft ist nämlich das, was wir als unsere Persönlichkeit und als unseren Charakter bezeichnen, und unser Ich genannt wird, ganz einfach ein Produkt von Unwissenheit oder von falschem Verstehen. Mit Asmita ist das Ego gemeint, das was wir die Identifikation mit dem Ich oder unsere Persönlichkeit nennen.

Wir Menschen drücken das mit Ich-Botschaften aus. Ich bin z Bsp. ein Mann oder eine Frau, Ehefrau oder Ehemann, Mutter oder Vater, oder wir erwähnen unseren Beruf, um uns zu beschreiben. Wir können über uns auch noch ganz verschiedene Charaktereigenschaften aufzählen, welche unsere Persönlichkeit ausmachen. Doch macht eine dieser Eigenschaften unser eigenes wahres Ich aus? Oder sind es nicht meistens nur ganz verschiedene Verkleidungen oder einfach äussere Fassaden. Die wir einerseits ablegen können oder uns allenfalls auch eine neue aneignen müssen, je nach Anpassung an eine bestimmte Situation?

Es gibt bestimmt in unserem Privatleben und im Berufsleben immer wieder Situationen wo wir eine bestimmte Rolle einnehmen müssen. Die gegensätzlicher im Vergleich nicht sein könnten. Aus diesen Rollen werden wir zu gegebener Zeit wieder hinausschlüpfen. Sowie auch keine dieser Rollen in keiner Weise unseren Kern darstellt. Die meisten dieser Rollen sind geprägt durch unsere Kultur und vor allem auch durch unsere Erziehung.

Denn als kleine Kinder wissen wir noch nicht wer und was wir alles sind. Es sind die Erwachsenen, vor allem unsere Eltern, die uns sagen wie wir sind. Das prägt uns ohne, dass wir uns das vollkommen bewusst sind. Das ist verpackt in verschiedenen Du-Bist-Botschaften. Die Kinder glauben den Erwachsenen und formen dann später daraus oft ihre eigenen Ich-Bin-Botschaften.

Wir identifizieren uns also zuerst mit dem was andere über uns gesagt haben und diese Konditionierungen formen dann unsere Persönlichkeit. Obwohl im Grunde genommen all diese Aussagen nur gedachte und ausgesprochene Projektionen des Gegenübers sind.

Es ist ganz wichtig zu wissen, dass das Ego nur ein Teil von uns ist. Es macht uns nicht vollkommen aus, sondern wir kommunizieren dadurch mit der Welt. Mit dieser Erkenntnis entsteht erneut ganz viel Leichtigkeit und innere Freiheit. Unserer innerer Beobachter bekommt viel mehr Raum und Gewissheit. Unser inneres Wesen braucht sich nicht hinter einem bestimmten Charakter zu verstecken, sondern kann entspannt sich dem Fluss des Lebens anvertrauen. Das heisst einerseits sich anpassend und andererseits sich dabei auch immer selbst treu bleibend. Mit dieser Sichtweise ist das Leben doch gleich viel leichter.