



Entdecke das yogaleichte SEIN

Raga ist unser nächstes Klesha, das wir genauer betrachten möchten, um unseren inneren Beobachter zu sensibilisieren.

Raga heisst übersetzt **Zuneigung** oder auch **Habenwollen**. Dieses Klesha möchte uns darauf hinweisen, wie unsere Wünsche und Erwartungen auch Leiden und Drama verursachen können.

Beim dritten Klesha geht es einerseits um den materiellen Besitz, sowie aber auch um den immateriellen Reichtum. Damit gemeint sind zum Beispiel Anerkennung, Lob, Verständnis oder auch Liebe.

Es geht darum, unserer inneren Instanz, aufzuzeigen, wie diese Raga genannte Kraft auch zu einem Störfaktor werden kann. Diese Kraft kann uns unter Umständen innerlich nicht mehr zur Ruhe kommen lassen. Denn ist der eine Wunsch erfüllt, steht bereits der nächste bereit. Wir wollen immer mehr haben und besitzen, um Leerheit in uns zu füllen.

Wir Menschen haben oft das Gefühl, nie zu genügen, nicht anerkannt zu sein oder zuwenig respektiert zu werden. Wenn wir solche Grundängste in uns haben, werden wir uns immer weiter bemühen und weiter dem Drang vom Habenwollen folgen. Raga verhindert, dass sich in uns ein Gefühl wie Zufriedenheit niederlassen kann. Oder wir werden immer weiter nach Anerkennung suchen und innerlich nicht zur Ruhe kommen.

Vielleicht ist heute ein guter Moment, die eigenen Wünsche und Erwartungen einmal zu hinterfragen. Denn oft haften wir an angestrebtem materiellem und immateriellem Besitz zu sehr an. Ermutigen wir gerade jetzt unseren inneren Beobachter und empfehlen ihm Achtsamkeit im Umgang mit Verlangen und Begierde. So helfen wir unserem Seher auch mal Wünsche und Erwartungen loszulassen.

Es wird uns ermuntern, die Kraft des dritten Kleshas, weiter genauer zu beobachten. Raga bedeutet auch etwas haben zu wollen, was wir vielleicht gar nicht unbedingt brauchen. Oder Raga kann auch nach immer noch mehr Steigerung verlangen. Raga stellt die kleinen und grossen Süchte von uns Menschen dar.

Wenn wir lernen erwartungsfreier und wunschloser zu leben, ist es wieder möglich, uns angenehm überraschen zu lassen. Wir werden plötzlich unerwartet Dinge empfangen. Oder wir müssen auch kein Drama mehr machen, wenn etwas sich nicht genau unseren Erwartungen entsprechend abspielt. Wir werden mit der Zeit erkennen, wie entspannend diese Lebenseinstellung sein kann. Sie erlaubt uns, uns immer mehr und mehr von brennendem Verlangen zu befreien und die Dinge und Situationen wieder ganz einfach auf uns zukommen zu lassen. Und so wird das Leben dank Yoga immer leichter und leichter.