

## Entdecke das yogaleichte SEIN

**Abhinivesha** ist der Drang zum Leben. Dieses Klesha kann uns helfen und es kann uns aber auch schaden. Abhinivesha bedeutet übersetzt die Wurzel der Angst.

Die mächtigste aller Ängste ist die Angst vor dem Tod. Sie wird uns wahrscheinlich bis zum letzten Atemzug begleiten und in uns wirken.

Das fünfte Klesha ist eng verbunden mit dem vierten Klesha, mit Dvesha unserem Vermeidenwollen. Der Tod ist nicht kontrollierbar und durch nichts zu vermeiden. Er wird immer für uns alle ein unumkehrbarer Schritt ins Ungewisse bleiben.

Abhinivesha ist einerseits lebensnotwendig, weil es uns hilft vorsichtig zu sein und all zu grosses Risiko zu vermeiden. Andererseits beinhaltet dieses Klesha auch die verschiedensten Formen der Angst.

Es kann sein, dass wir Existenzängsten, der Angst vor der Zukunft, der Angst vor Krankheiten oder der Angst zu versagen oder verletzt zu werden, begegnen. Diese Ängste tun uns selten wirklich gut. Ihre enormen Kräfte schwächen uns eher und machen uns nur viel angreifbarer. Wir kennen wahrscheinlich auch das Gesetz, je mehr Angst wir vor etwas haben, umso mehr steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir es irgendwann auch erleben werden.

Wie wir bereits sicher alle erfahren haben, ist nicht alles verhinderbar. Es kann uns aber helfen, wenn wir uns dieser Macht von solchen Stolpersteinen erst einmal nur bewusst werden. Erkenntnis ist immer der erste Schritt, damit wir uns später auch solche Steine leichter aus dem Weg schaffen können. Nehmen wir uns als erstes vielleicht einfach mal vor, uns nicht übermässig zu sorgen, oder ganz einfach viel achtsamer und umsichtiger zu werden. Wenn uns das immer besser gelingt, sind wir bereits mit mehr Sicherheit auf unserem Weg unterwegs. Wir erfahren Leichtigkeit und strahlen auch automatisch viel Gelassenheit aus. So werden wir uns, sowie auch unserem Umfeld viel Angst ersparen.

Wir machen jetzt eine Übung dazu im Stillen. Kennst du eine Angst die dich immer wieder mal begleitet? Falls du eine findest, dann stell dir folgende Frage: Was kann denn Schlimmes geschehen? Oft können wir erst in stillen Momenten erfahren, dass uns spontan gar nicht so viel Bedrohliches in den Sinn kommt. Es darf sich plötzlich auch harmlos anfühlen, denn solche Fragen mag die Angst überhaupt nicht.

Dies ist mit ein Grund, wieso der Yoga uns empfiehlt regelmässig in der Stille zu verweilen und zu meditieren. Damit wir dem Drang zum Leben für eine gewisse Zeit entfliehen dürfen und uns erlauben auch während dem Leben einfach nur zu sein.