



Unsere Gedankenkraft positiv ausrichten!

Liebe Ashtanga Yogis und Yoginis,

unsere Yogapraxis gibt uns die Möglichkeit, uns für eine kurze Zeit von der Außenwelt zurück zu ziehen und nach innen zu schauen. Dabei ist es nicht wichtig, WAS du auf der Matte tust, sondern, DASS du dir überhaupt die Zeit für dich nimmst. Jede Sekunde ist kostbar und schenkt Kraft für den Alltag.

Natürlich möchte und sollte man sich informieren, wie es gerade um die Welt steht, man darf Mitgefühl (nicht Mitleid!) haben für die Not anderer, aber es ist auch nicht verboten fröhlich zu sein oder Glück zu fühlen. Es ist sogar sehr wichtig für sich zu sorgen - nicht nur körperlich, indem ich zB. im Kontakt mit anderen Menschen die Hygienevorschriften beachte, sondern auch meine Psyche reinige und auf das ausrichte, was mir gut tut.

Unsere Gedanken haben eine enorme Kraft: zuerst formt sich ein Gedanke, der sich dann nach und nach in eine Form bringt und zu Materie wird. Wir haben Mit-Schöpferkraft!

Ein ganz geerdetes, positives Beispiel: einer Eingebung folgend, bekomme ich Lust zu gärtnern. Ich fange an, mich damit zu beschäftigen, erst in Gedanken, dann plane ich wie ich meinen Balkon gestalten kann oder ein Stück Land nutze, um es zu bewirtschaften, ich kaufe Pflanzen usw..

Unsere Gedanken unterschieden jedoch nicht zwischen positiven und negativen Gedanken, sie sind einfach da, wenn wir nicht bewusst mit unserer Gedankenkraft umgehen. Das will genauso gelernt sein wie die asanas. Deshalb ist die regelmäßige Übung- unser Ritual - auf der Matte ja so wichtig

In der Yogaphilosophie gibt es die Empfehlung, sich auf "Liebe, Güte, Mitgefühl und Freude" auszurichten, um genau diese Eigenschaften ins eigene Leben zu holen. Ich könnte mir täglich vorstellen, wie wunderbar mein Körper arbeitet, pulsiert und mit Licht erfüllt ist, wie gut die Lungen arbeiten usw.

Ich kann ganz bewusst die Informationen von außen begrenzen, das heißt nicht, dass ich naiv wegschaue, ich verhindere damit aber, dass mich negative und ohnmächtige Gefühle überrennen.

Indem ich mich den Großteil des Tages auf Freude und Zuversicht ausrichte, können sich diese Gefühle verstärken und da wir alle miteinander verbunden sind, schicke ich diese positiven Gedanken in die Welt, ich teile mein Glück; der Text aus unserem Abschlussmantra macht es deutlich:

"Mögen alle Wesen glücklich und begünstigt sein"

Wenn wir immer dazu in der Lage wären, uns positiv auszurichten, wären wir bereits erleuchtet! Wir sind noch Menschen, deshalb wird dies nicht immer gelingen, aber wie bereits gesagt: es kommt nicht darauf an WAS du tust, sondern DASS du es tust.

Sonnige Grüße und Namasté...bleibt gesund:-))
Barbara