



Rundbrief Januar 2023

"Existiert Licht in der Seele, zeigt sich Schönheit im Menschen.  
Zeigt sich Schönheit im Menschen, entsteht Harmonie im Haus.  
Entsteht Harmonie im Haus, besteht Ordnung im Land.  
Besteht Ordnung im Land, gibt es Frieden in der Welt."

chinesisches Sprichwort

Liebe Ashtanga Yogis und Yoginis,

Im November-Rundbrief hatte ich geschrieben: Der Mikrokosmos Mensch ist im Makrokosmos enthalten und genauso durchdringt der Makrokosmos den Mikrokosmos Mensch. Alles ist mit allem verbunden. Diesen Gedanken möchte ich heute nochmals aufnehmen und in folgende Richtung lenken:

Es ist nicht egal, wie jeder einzelne von uns sich verhält oder was er/sie denkt! Es gibt eine magische Zahl, eine kritische Masse, ab der die Meinung einer Gesellschaft kippt; im Positiven, wie im Negativen.

Dies kann auch durch und mit Yoga passieren: bleibe achtsam, beobachte dich in deinem Handeln, nimm dir regelmäßig Zeit, um in der Stille zu sitzen. Achte auf dich und deine Gedanken: es ist genau das, was du der Welt geben kannst und wie du deine Umgebung beeinflusst. Nimm Rückschläge in Kauf - das gehört dazu - nimm dich selbst so an wie du bist, wie es dir gerade möglich ist, zu sein. Diese Liebe zu dir selbst strahlst du genauso in die Welt hinaus.

Die Regeln des Yoga, yama und niyama, die auch immer wieder Thema im Unterricht sind, sind für uns eine Anleitung, wie wir mit uns und der Welt umgehen können.

Die eigene Yogapraxis auf der Matte unterstützt zudem eine positive Lebenseinstellung. Ganz so wie Sri Pattabhi Jois und Sri Krsnamacharya dies vermitteln wollten: die regelmäßige Übung hilft nicht nur, den Körper gesund zu erhalten, sondern beeinflusst auch den Geist, unsere Haltung zum Leben. Man kriert sich auf diese Weise ein sinnerfülltes Leben!

Durch die Yogapraxis bringen wir die Yogaphilosophie in die Realität, beim Üben der asanas über eine lange Zeit durchleben wir die Yogasutren des Patanjali - von der Matte ins Leben.

Es gibt heute bereits viele Yogapraktizierende und viele Menschen, die bewusst und achtsam durchs Leben gehen.....und wie gesagt: Ab einer bestimmten Anzahl kippt eine Gesellschaft.....lasst sie uns kippen hin zu Wertschätzung, Akzeptanz, Toleranz, Gemeinwohl, (finanzielle) Sicherheit und Geborgenheit für ALLE!

"Sei du die Veränderung in der Welt, die du dir wünschst" (Mahatma Gandhi)