



Rundbrief November 2022

Alles ist mit allem verbunden.

Die Yogaphilosophie beschreibt den Menschen als Mikrokosmos, der den Makrokosmos widerspiegelt und alles, was ich im Kleinen tue, wird Auswirkungen zeigen, genauso wie die Welt Auswirkungen in mir selbst schaffen kann.

Vielleicht ist diese Erkenntnis gerade jetzt wichtig, um mit all den Krisen zurecht zu kommen.

Die Regeln der yama und niyama, die der Weise Patanjali beschrieben hat und die wir in den letzten Wochen angeschaut haben, können ein Leitfaden für uns sein, wie wir uns in dieser Welt bewegen und wie wir miteinander und mit uns selbst umgehen. Jeder hat da seinen eigenen Weg. Die Beschäftigung mit diesen Regeln bleibt immer spannend und erkenntnisreich, da wir dazulernen und mit immer neuem Blick auf die Dinge schauen dürfen.

Zur Erinnerung: Die niyamas sind **sauca**, die innere und äußere Reinigung, **santosha**, die Zufriedenheit, die man durch Dankbarkeit auch für die ganz kleinen Dinge erreichen kann, **tapas**, das innere Feuer, das mich für eine Sache "brennen" lässt, weiter **svadhyaya**, das Studium des Selbst mit der Erkenntnis, dass weltliches Wissen mich nicht unbedingt völlig erfüllen kann und auch in Krisen nicht weiterhilft, sondern dass ich tiefer gehen muss in die spirituelle Dimension meines Seins. In meinem Inneren finde ich Antworten für meinen Lebensweg.

Dann sind wir auch bereit für die 5. Regel **isvara pranidhana**, die Hingabe an eine liebevolle höhere Macht: An einem bestimmten Punkt in unserem Leben bemerken wir doch alle, dass wir letztlich keine Kontrolle über das Leben haben und darauf vertrauen müssen, dass alles gut ist, so wie es ist. Manchmal erkennen und verstehen wir erst nach Jahren den größeren Zusammenhang, warum wie etwas passiert ist. Es scheint einen Plan zu geben, eine höhere Macht, die alles lenkt und die mich annimmt, wie ich bin. Tief in mir drinnen ist Gott/Göttin/ Machtfülle - der Makrokosmos im Mikrokosmos.

Ein Leben in kleinen Schritten von Moment zu Moment kann mir dies bewusst machen, weil wir uns selbst dann mehr wahrnehmen und aufmerksamer werden, zufriedener, engagierter, verständnisvoller....und es ist der einzige Weg, diese Eigenschaften in die Welt zu geben und sie damit ein bisschen besser zu machen!