

Yoga – leben im Hier und Jetzt

Take out the trash



Roswitha Schön

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden,
dass ich immer und bei jeder Gelegenheit
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin
und dass alles was geschieht, richtig ist -
von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich, das nennt man Vertrauen.

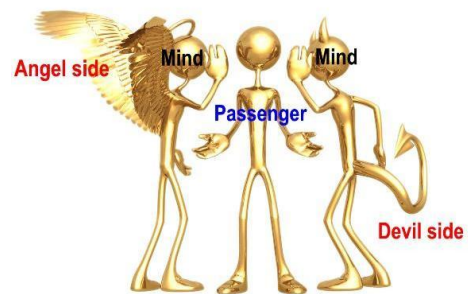
von Charlie Chaplin (1889 – 1977)
an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959

Leben im Hier und Jetzt! – klingt simpel und ist es wahrscheinlich auch – die ganze Natur tut nichts anderes, oder hast du z.B. schon mal eine Katze gesehen, die über ihr Verhalten von gestern nachgegrübelt hat oder sich über ihr Futter für morgen Gedanken macht? Ich nicht – Katzen sind wahre Zen-Meister, sie leben ganz natürlich voller Vertrauen und Hingabe im Hier und Jetzt. Wenn es schon für Katzen so simpel ist, warum ist es dann für uns Menschen so schwierig im Hier und Jetzt zu sein?

Wir Menschen nennen uns die „Krönung der Schöpfung“ und führen uns, für meine Begriffe, oft ziemlich verwirrt auf. Ich weiß, das Ego hat mit meiner Formulierung keine Freude und das ist vollkommen okay 😊.

Wie es scheint, hängt das Problem im Hier und Jetzt zu sein mit unserem Verstand zusammen. Der Körper ist immer im Hier und Jetzt und er will uns immer schützen. Bei unserem Verstand bin ich mir da nicht so sicher. Kennst du zum Beispiel folgende Situation: dein Körper signalisiert dir ganz deutlich, dass er jetzt müde ist, und eine Pause braucht und statt ihm diese wohlverdiente Pause zu gönnen, taucht wie aus dem Nichts auf einmal eine Stimme in deinem Kopf auf, die natürlich ganz „liebervoll“ mit dir spricht und dir deutlich macht, dass du dir jetzt keine Pause gönnen kannst, weil dieses und jenes noch unbedingt zum Fertigmachen sei, weil wenn du es nicht machst, man dich weniger lieb hat, oder du ein Versager bist, oder was weiß ich, welche Geschichten dir dein Kopf sonst noch so erzählt.

Glaub mir das bitte nicht einfach, sondern beobachte dich selber. Wir alle haben diese Stimme im Kopf, die ständig quasselt und ich meine wirklich ständig 😊. Ich muss gestehen, ich habe ziemlich lange gebraucht um dieses Quasseln bewusst wahrzunehmen und zu begreifen, dass es nichts mit dem Leben zu tun hat.



Unser Mind bewegt sich ständig zwischen Dingen aus der Vergangenheit und Sorgen um die Zukunft hin und her – er würde so gerne unser Leben im Griff haben. Aber das Leben kann man nicht kontrollieren, man kann es nur leben - und leben geht nur im Hier und Jetzt – alles andere ist ein gedankliches Konstrukt. Alle unsere Erinnerungen und alle unsere Zukunftspläne sind gedankliche Konstruktionen. Sie haben mit dem wirklichen Leben nichts zu tun, doch können sie oft ziemlich lebensverneinend sein.

Es ist eine Herausforderung aus diesem Gedankenstrom bewusst auszusteigen – und manches Mal gelingt es uns besser und manches Mal eben nicht – das ist menschlich 😊 aber auch da, beobachte deine Stimme – lächelt sie dir zu 😊 oder macht sie dich gerade zur „Schnecke“, weil du es noch immer nicht begriffen hast. Wie gesagt, ich habe meine Zweifel daran, dass dieser „strenge Lehrer“ wie ich ihn gerne nenne, uns wirklich so wohlgesonnen ist.

Ich glaube, dass das Leben uns bedingungslos liebt und uns immer nährt und schützt. Um dem Leben wirklich zu begegnen, müssen wir nichts Bestimmtes tun – so wie es uns unser Ego einzureden versucht – man kann sich das Leben nicht verdienen, es wird uns geschenkt.

Das Leben ist immer da – nur wir sind so selten präsent. Wir – unser Mind – verliert sich leicht in Vergangenheit bzw. Zukunft und damit versäumen wir das einzig Wesentliche, den jetzigen Moment.

Im Hier und Jetzt zu sein, erscheint mir essentiell und das ist es, woran ich bewusst und konsequent arbeite. Das ist auch der Grund, warum ich über dieses faszinierende Thema schreibe. Ich möchte aufzeigen, dass das Leben ein WUNDERvolles Geschenk ist. Das ganze Leben ist voller Optionen, wir brauchen nur bereit sein, das Herz aufzumachen und sie zu sehen. Natürlich gibt es Herausforderungen und schwierige Lebenssituationen – das gehört zu diesem Abenteuer Leben einfach dazu. Die Frage ist ja nur, wie wir damit umgehen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass wir oft leiden und uns selber fürchterlich im Weg stehen, wenn wir uns in den Stories des Minds verlieren und uns mit unserem Denken identifizieren. Wenn man jedoch beginnt, bewusst und achtsam zu beobachten - ohne zu werten und auch ohne sich selbst zu verurteilen - kommt man aus dem Staunen gar nicht mehr raus. Achtsamkeit ist das Fundament für Glück und die Grundvoraussetzung, um mit dem Leben wirklich in Berührung zu kommen.

Unser Mind ist ziemlich trickreich und er liebt es, beschäftigt zu sein. Er verhält sich wie eine „Bananenrepublik“. Irgendein kleiner Gefreiter, der sich bloß ums Archiv kümmern soll, der forschen und messen soll, wird auf einmal der Führer der Nation und alles bricht zusammen. Unser Denken ist wie ein kleiner Diktator. Es würde so gerne unser Leben im Griff haben. Und versteh mich bitte nicht falsch, es ist schön, einen Verstand zu haben. Er versetzt uns in die faszinierende Lage, mental zu verstehen, zu begreifen und zu wissen, was die Welt ist, in der wir sind. Unser Verstand hat die wunderbare Fähigkeit, beide Seiten in unterschiedlichsten Facetten zu beleuchten. Aber es ist wichtig, ihm nicht das Kommando für dein Leben zu überlassen. Mit dieser Aufgabe ist er zu Hundertprozent überfordert. Wenn nur der Verstand dein Leben lenkt, besteht die Gefahr, dass du anstelle von freudvollem, lebendigem Sein in frustriertes, sorgenvolles Funktionieren abgleitest und irgendwann den Eindruck gewinnst, dass das Leben ein Kampf ist – wo es doch eigentlich nur ein Spiel sein sollte.

Es ist wesentlich, achtsam und bewusst zu beobachten, welche Stories in deinem Kopf ablaufen – ohne zu werten – einfach nur beobachten – schmunzeln und staunen, was da oben alles so läuft. Es ist wie ein Heimkino – immer ein interessantes Programm – aber es ist eben nur ein Kino und hat mit dem Leben nichts zu tun. Wenn wir aufhören uns mit unseren Gedanken zu identifizieren, schaffen wir Raum und Bereitschaft, uns tief auf das Abenteuer Leben einzulassen.

Alle großen Meister - von Laotse, Buddha, Jesus bis Gurdjieff - haben schon darauf hingewiesen, dass die meisten Menschen nicht wirklich wach sind. Wir verbringen unser Leben in einem Dämmerzustand der Unbewusstheit, nicht nur nachts, sondern auch tagsüber. Doch wenn wir beginnen, in allem was wir tun, präsent zu sein, stehen uns alle Fähigkeiten unseres Bewusstseins vollständig zur Verfügung und somit können wir zur wahren Freiheit und Meisterschaft des Lebens finden. Bewusstsein ist der Schlüssel!

Dan Millman sagt im „Pfad des friedvollen Kriegers“ so treffend „Lerne alles rauszuwerfen, was du da oben – im Verstand – nicht brauchst (take out the trash).“ Es ist essentiell unseren Mind zu klären und all den gedanklichen Müll rauszuwerfen. Nur ein klarer, ruhiger Mind ermöglicht ein Eintauchen ins Hier und Jetzt.



Take out the trash

Sokrates: „*Es ist niemals gar nichts los, Dan. Schaff diesen Müll raus, der ist es, der dich von dem einzig Wesentlichen da draußen abhält – diesem Moment – HIER und JETZT. Und bist du wirklich im HIER und JETZT wirst du verblüfft sein, zu was du in der Lage bist und wie gut du es tun kannst.*“¹

Den gedanklichen Müll rauszuwerfen ist einfach nur Arbeit - disziplinierte, achtsame und schlichte Arbeit - mehr nicht ☺. In diesem Prozess beginnen wir automatisch immer mehr tatsächlich im Hier und Jetzt zu sein. Damit sind wir offener für die vielen Wunder des Lebens und können auch mit möglichen Schwierigkeiten besser umgehen. Wenn wir nicht im Hier und Jetzt sind, versäumen wir unsere Verabredung mit dem Leben und verpassen somit unser eigenes Leben.

Im Hier und Jetzt - ganz präsent – zu sein, ist auch eine Grundvoraussetzung für Yoga. Darauf werden wir schon im ersten Yoga Sutra von Patanjali aufmerksam gemacht, wo es heißt: „*atha yoga-anusasanam*“ („Einheit lässt sich nicht erdenken oder erfühlen, sondern nur übend erfahren“²).

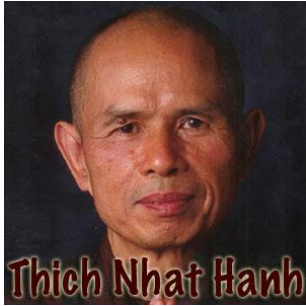
Ich liebe Einfachheit und ich liebe Yoga. Yoga ist einfach - du kannst es überall und immer machen, denn das was du benötigst, bist du. Achte darauf, dass du dein authentisches Yoga genießt – wenn du nicht mehr lächelst, ist es kein Yoga ☺.

Yoga ist ein praktisches und wirkungsvolles Werkzeug um den gedanklichen Müll rauszuwerfen und damit Raum zu schaffen für eine wirkliche Begegnung mit den Wundern des Lebens. Regelmäßige Yoga-Übungen unterstützen den Körper und klären den Geist und helfen somit den Herausforderungen des Alltags gelassen und friedvoll entgegenzutreten.

Die Transformation und den Segen, den die regelmäßige Yogapraxis für mich und für alle, die mit mir in Kontakt kommen bewirkt, nehme ich zutiefst dankbar wahr.

¹ aus dem Film „Der Pfad des friedvollen Kriegers“ von Dan Millman

² Erläuterung aus dem Buch „Patanjali – Das Yogasutra“ von R. Sriram



Nur im gegenwärtigen Augenblick

können wir das Leben ganz berühren.

Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh lehrt zwei einfache Übungen, die uns helfen, die Kraft der Achtsamkeit zu entwickeln. Es sind dies das **achtsame Atmen** und das **achtsame Gehen**.

Das achtsame Atmen und das achtsame Gehen helfen uns, schädliche Emotionen zu zerstreuen, den Geist zu beruhigen und die Gedanken zu sammeln. Wir werden gelassener, da sie uns sanft und bewusst zum gegenwärtigen Augenblick zurückführen.

Sei bitte geduldig und liebevoll mit dir selbst und zwing dich nicht dazu länger, tiefer oder langsamer zu atmen. Bei entsprechender Achtsamkeit wird sich deine Atmung nach einiger Zeit von selbst vertiefen. Natürlich werden deine Gedanken auch bei größter Achtsamkeit gelegentlich abschweifen – das ist normal. Lächle ☺ dir zu und mache weiter. Die Übung besteht darin, diese Ablenkungen einfach zur Kenntnis zu nehmen und die Aufmerksamkeit ruhig und gelassen wieder auf die Atmung zu richten.

Übungen zum achtsamen Atmen:

- *Einatmend bin ich mir nur meines einströmenden Atems bewusst. Ausatmend bin ich mir nur meines ausströmenden Atems bewusst ... ein, aus.*
- *Einatmend bin ich mir bewusst, dass ich tief einatme. Ausatmend bin ich mir bewusst, dass ich tief ausatme... tief, tief.*
- *Einatmend bin ich mir bewusst, dass ich langsam einatme. Ausatmend bin ich mir bewusst, dass ich langsam ausatme ... langsam, langsam.*

Übung zum achtsamen Gehen:

Beim achtsamen Gehen ist dir einfach bewusst, dass du gehst. Statt mit den Gedanken abzuschweifen und dich von Zukunftssorgen ängstigen zu lassen oder etwas Vergangenes zu bereuen, bleibst du einfach voll und ganz im gegenwärtigen Augenblick und bist dir jedes Schrittes bewusst. Mach dir den Kontakt zwischen deinen Füßen und dem Fußboden, egal wo du gehst, bewusst. Sag dir, während du einatmest, bei jedem Schritt „ein“ und während du ausatmest bei jedem Schritt „aus“.³

Indem wir uns im achtsamen Atmen und achtsamen Gehen üben, werden wir bewusster, konzentrierter und friedvoller in allem sein, was wir tun.

³ aus dem Buch „Wahren Frieden schaffen“ von Thich Nhat Hanh

Natürlich geht es nicht darum, einfach etwas „blind zu glauben“, es geht darum, etwas auszuprobieren und selbst zu erfahren. Wenn wir nur darüber reden, wird sich nichts verändern.

Es kann leicht sein, dass dein Verstand über diese simplen Übungen „milde“ lächelt und dir auch einzureden versucht, dass, wenn es so einfach wäre, es ja alle täten. Nun ja, das ist es ja gerade – wir wissen enorm viel, doch Wissen allein ist noch keine Weisheit. Simple Tun verwandelt Wissen in Weisheit.

In unserer intellektuellen Welt wird viel geredet, viel gedacht und viel diskutiert, jedoch wenig bewusst gehandelt und wenig achtsam geatmet ☺. Und dann wundern wir uns, warum diese alten Weisheiten bei uns nicht wirken.

**Verliere dich nicht in Erinnerungen.
Träume nicht von der Zukunft.
Konzentriere deinen Geist ganz auf die Gegenwart.**

Buddha



Im Sutra „Über die Kenntnis vom besseren Weg des Alleinseins“ lehrte auch Buddha schon die Kunst des Lebens im Hier und Jetzt:

*Laufe nicht der Vergangenheit nach.
Verliere dich nicht in der Zukunft.
Die Vergangenheit ist nicht mehr.
Die Zukunft ist noch nicht gekommen.
Das Leben, wie es hier und jetzt ist,
tief betrachtend,
verweilt der Übende
in Festigkeit und Freiheit.
Es gilt, uns heute zu bemühen.
Morgen ist es schon zu spät.
Der Tod kommt unerwartet.
Wie könnten wir mit ihm handeln?
Der Weise nennt jemanden, der es versteht,
Tag und Nacht in Achtsamkeit zu verweilen,
„jemanden, der den besseren Weg des Alleinseins kennt.“*

„Lass los, was vergangen ist. Lass los, was noch nicht ist. Schaue tief in das Geschehen des gegenwärtigen Moments hinein, ohne ihm jedoch verhaftet zu sein. Das ist der wunderbarste Weg des Alleinseins.“

Wenn jemand achtsam für den gegenwärtigen Moment ist, weder Vergangenes bedauert, noch sich um Zukünftiges sorgt, dann versteht ein solcher Mensch, im gegenwärtigen Moment voll und ganz zu leben.⁴

Es geht nicht darum sich von der Gesellschaft zu isolieren – ganz und gar nicht. Wir Menschen sind soziale Wesen und dazu bestimmt, in Gemeinschaft zu leben und uns gegenseitig zu stärken, zu unterstützen und zu nähren. Im „besseren Weg des Alleinseins“ geht es darum, sich von allen Verhaftungen zu befreien – das bedeutet, das ständige Denken über die Vergangenheit und die Zukunft loszulassen und achtsam zu leben, und somit bewusst die wahre Natur all dessen, was im gegenwärtigen Moment geschieht, zu entdecken.

⁴ aus dem Buch „Unsere Verabredung mit dem Leben“ von Thich Nhat Hanh

Zwei meiner größten Yoga-Zen-Lehrmeister für das Leben im Hier und Jetzt sind Felix und Foxi, die beiden Katzen meiner Cousine. Sie sind eindrucksvolle Persönlichkeiten, die immer voll und ganz präsent sind. Sie vergeuden keine Energie mit unnötigem Widerstand oder mit dem Ärger über Dinge, die man nicht beeinflussen kann. Sie sind einfach sie selbst, ganz egal was die Außenwelt nun meint, was sie tun sollten. Sie sind entspannt, genießen das Sein mit einem fröhlichen Schnurren und wenn du ihnen gegen die Fellrichtung streichelst, beißen sie dich ☺. Ist wieder alles im Fluss, sind sie



die Sanftheit und Gelassenheit in Katzenperson. Kein vorwurfsvoller Ton, kein vorwurfsvoller Blick, keine Anspannung mehr im gesamten Körper nur noch schnurren, genießen und gelassenes Sein. Geduldig, liebevoll und beharrlich zeigen mir die beiden immer wieder, was es heißt, wirklich im Hier und Jetzt zu sein.

Wir Menschen neigen dazu, uns in der Zeit - in unseren Gedanken - zu verlieren. Dabei ist Zeit nur eine Illusion, eine Konvention unseres Denkens und unserer Sprache, eine Übereinkunft unserer Gesellschaft. Was du heute früh oder gestern oder letztes Jahr getan hast, existiert nur noch in deinem Kopf. Und was als nächstes kommen wird, ist bis jetzt nichts weiter als ein Traum. In Wirklichkeit haben wir nur diesen Augenblick.

Das Gefühl von Vergänglichkeit der Zeit ist nur eine Reihe von Eindrücken und Erinnerungen, die jetzt in diesem Augenblick an deinem inneren Auge vorüberziehen. Wenn wir etwas Vergangenes bedauern, so sind das Erinnerungen, die jetzt, in diesem Augenblick in uns aufsteigen. Und auch unsere Sorgen um die Zukunft existieren nur in diesem Augenblick in unserem Kopf – als Gedanken und Empfindungen. Die Zukunft gibt es nicht – keiner hat sie je gesehen ☺ - es ist immer JETZT.

**Die Freude am Sein
ist die Freude daran, bewusst zu sein.**

Eckhart Tolle



Eckhart Tolle spricht im Zusammenhang über das Leben im Hier und Jetzt unter anderem auch von einem „Schmerzkörper“, der eng mit dem Ego verbunden ist. Dieser speichert alle gedanklichen und emotionalen Verletzungen und wird aktiv, sobald eine ähnliche Situation auftaucht. Wenn wir uns mit unserem „Schmerzkörper“ identifizieren, verursacht das viel Kummer und Leid. Bewusstsein und Achtsamkeit können diese Dynamik unterbrechen und uns in den gegenwärtigen Augenblick zurückholen. Mit dem Jetzt - dem gegenwärtigen Moment - können wir immer umgehen, egal wie fordernd die Lebenssituationen sein mögen. Was uns jedoch das Gefühl der Überforderung vermittelt, sind unsere Gedankenkonstruktionen. Wenn wir diese „Gedanken-Äffchen“ undiszipliniert herum hüpfen lassen, kann der trügerische Eindruck entstehen, dass wir mit der Situation nicht klarkommen.

Alle unsere Probleme haben mit der Vergangenheit oder der Zukunft zu tun. Du nährst die Probleme in deinem Inneren, indem du ihnen Aufmerksamkeit, Energie und kostenlose Unterkunft gibst. Vergangenheit und Zukunft sind eine schlechte Angewohnheit unseres Denkens. Sobald es dir auffällt, verliert der Mind seine Macht - sobald es dir auffällt, denke an Buddhas Worte. **Was heute zu tun ist: „Ausatmen – einatmen – ausatmen. AHH!“** und dann schau nochmals mit ruhigem und klarem Mind auf die Situation, und stell dir z.B. folgende Frage „Was kann ich JETZT hilfreiches tun, um die Situation zu verändern?“ und dann wieder tief atmen ☺ ☺ ☺.

Es gibt kein Problem ohne Lösung – doch gibt es viele Lösungen ohne Problem. Oft geht es einfach nur darum, das Ego loszulassen und sich einzugestehen, dass wir nicht wissen. Wie Sokrates schon sagte „*Ich weiß, dass ich nichts weiß.*“ Erst wenn wir diesen Raum des Nichtwissens kreieren, erlauben wir dem Leben, uns Lösungen vorzuschlagen, auf die wir mit all unserem intellektuellen Denken nie kommen. Mit Denken ist das Leben nicht fassbar – wir versuchen ständig, etwas nicht fassbares in Worten auszudrücken, da dies derzeit anscheinend unsere einzige Möglichkeit des Austausches ist. Doch Wörter sind immer Begrenzungen und können nur Wegweiser sein. Es ist gut und enorm befreiend, sich dies immer wieder bewusst zu machen.

Sich dem Leben hinzugeben hat nichts mit Passivität zu tun (wie es uns unser Ego einreden will). Sich dem Leben hinzugeben hat mit absolutem Vertrauen zu tun und damit zu akzeptieren, wer wir sind. Hast du schon mal eine Rose gesehen, die versucht hat eine Tulpe zu sein bzw. die unglücklich war, weil sie eben keine Tulpe ist? Ich habe das noch nie gesehen, sondern beobachten dürfen, wie sie sich dem Leben voller Vertrauen hingibt und all ihre Schönheit und Einzigartigkeit ganz natürlich – ohne ständiges Korrigieren und Bemühen – zum Vorschein bringt. Es fehlt nichts – wir sind schon pures, lebendiges Leben – und das ist bereits vollkommen. Schon spannend, was uns die Natur lehrt, wenn wir nur achtsam hinschauen.

Die Sorgen, die wir uns um die Vergangenheit oder die Zukunft machen, ähneln den Halluzinationen eines Verrückten, der Stimmen hört – eine Stimme, die ständig etwas will, die kritisiert und nörgelt und auch noch behauptet, dass sie es gut mit einem meint. Wann immer du diese Stimme in dir hörst, kannst du davon ausgehen, dass dein Ego mit dir spricht. Wenn deine wahre Essenz mit dir spricht, spürst du immer Frieden, Freiheit, Freude und Liebe. Dein wahres Wesen nährt und schützt dich – es spricht mit einer sanften, liebevollen und leisen Stimme. Nur das Ego ist laut.

Faszinierend ist auch zu beobachten, dass wir Menschen dazu neigen, uns gegen die Realität zu wehren, wir diskutieren z.B. über das Wetter, als ob diese Diskussion irgendeinen Einfluss darauf hätte und ärgern uns dann auch noch darüber. Wie gesagt, wir Menschen sind ziemlich verwirrt ☺. Doch wenn wir aufhören – step by step – uns mit den Gedanken und Gefühlen zu identifizieren und sie persönlich zu nehmen, dann ist ein Erwachen des Bewusstseins möglich. Solange wir noch so viele Konzepte im Kopf haben, wie es unserer Meinung nach sein sollte und gegen die Realität – das was wirklich ist – ankämpfen, sehen wir nicht die grenzenlose Fülle und Schönheit, die uns umgibt.

Wenn du mit klarem, ruhigem Geist in der Gegenwart lebst, bist du dir stets bewusst, wo du bist und dann wirst du auch wissen, wer du bist. Befreie dein Denken mittels Präsenz von allem Überflüssigen, damit du wieder in einen Zustand der Klarheit und Einfachheit und des inneren Friedens zurückkehren kannst. Die Natur ist dafür ein optimaler Lehrmeister und steht dir gerne kostenfrei zur Verfügung. Achte sie!

So zwanghaft und real dir deine Gedanken auch vorkommen mögen, du kannst dir jederzeit die Gegenwart ins Gedächtnis zurückrufen und bewusstes Atmen und bewusstes Gehen üben. Dann erkennst du, dass nur das Jetzt existiert und nur der gegenwärtige Augenblick real ist.

Solange wir uns gegen den jetzigen Augenblick wehren, solange wir dagegen ankämpfen und ihn gerne anders hätten, solange verweigern wir das Leben und wir werden leiden. Die Realität ist, wie sie ist – unser Denken, unser Bewerten und unser Wunsch, dass es anders sein möge, bewirkt viel Schmerz und Unglücklichsein. Sobald du aufhörst, dich gegen die Realität – gegen das Leben selbst – zu wehren und dich vertrauensvoll hingibst, hört das Leiden auf. Sich dem Leben hinzugeben, nennen die Meister „surrender“.

Vertraue dem Leben – es trägt dich, immer! Du glaubst mir nicht? Dann sage mir, was du tun musst, um das Leben zu verdienen? Was du tun musst, um zu atmen, um zu Sein? Es ist nichts zu tun! – Wir werden geatmet – ob es jetzt unserem kleinen Ego gefällt oder nicht ☺ - es liegt nicht in unserer Hand. Das Leben ist ein Geschenk und wenn wir die Wahrheit erkennen, wird sie uns frei machen. Das ist das, was uns der Meister vor 2000 Jahren gesagt hat. Gedanken sind einfach nur Gedanken – sie haben nichts mit dem wirklichen Leben zu tun. Eigentlich dienen sie rein der „Unterhaltung“ und um gegenseitig die unterschiedlichen Sichtweisen und Lebenserfahrungen austauschen zu können.

Das Beruhigende ist, dass das Aussteigen aus dem Gedankenkarussell nur einer kraftvollen und bewussten Entscheidung bedarf und der Rest einfach nur Arbeit ist. Regelmäßig auf die Yogamatte zu gehen, ist zum Beispiel so eine klärende, erfüllende und nährnde Arbeit – und zusätzlich ist sie auch noch ein ganzheitlicher Genuss!

Ich wünsche jedem Einzelnen von uns aus ganzem Herzen viel Freude und Gelassenheit beim achtsamen und liebevollen „Entrümpeln des gedanklichen Mülls“ und ein freudvolles, lebendiges und staunendes SEIN im JETZT.

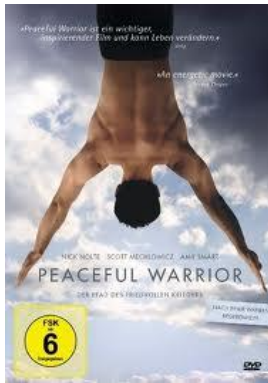
Der Dalai Lama sagt: „Ich glaube, der Zweck unserer Existenz ist Glückseligkeit!“

Ich glaube das auch ☺

Namaste,

Roswitha





Sokrates: „**Wo bist du Dan?**“ – Dan: „**Hier.**“

Sokrates: „**Wie spät ist es?**“ – Dan: „**Jetzt.**“

Sokrates: „**Was bist du?**“ – Dan: „**Dieser Moment.**“⁵

*Da ist ein Geheimnis; viele nennen es Gott.
Es manifestiert sich in allumfassender Liebe,
in einer Reihe von Gesetzen
und einem großen Entwicklungsprozess.
Dieser Prozess wird durch uns alle und in uns allen,
und dieser Prozess ist vollkommen.
Sobald wir auf der Reise unseres Lebens
diese elementare Wahrheit entdecken,
taucht der Weg bei jedem Schritt, den wir tun;
ganz von selbst unter unseren Füßen auf.*

Dan Millman

⁵ aus dem Film „Der Pfad des friedvollen Kriegers“ von Dan Millman

Literaturliste:

Jetzt – Die Kraft der Gegenwart – *Eckhart Tolle*

Eine neue Erde – Bewusstseinssprung anstelle von Selbstzerstörung – *Eckhart Tolle*

Freiheit von Gedanken – *Eckhart Tolle*

Aus purer Lust am Leben – *Osho*

Abend-Meditation - *Osho*

BewusstSein – Beobachte ohne zu urteilen – *Osho*

Wahren Frieden schaffen – *Thich Nhat Hanh*

Unsere Verabredung mit dem Leben – *Thich Nhat Hanh*

Das Wunder der Achtsamkeit – *Thich Nhat Hanh*

Lieben was ist - Wie vier Fragen ihr Leben verändern können – *Byron Katie*

Die wahre Lehre Christi - *Omraam Mikhael Aivanhov*

Maxtrix Energetics - Die Kunst der Transformation - Radikale Veränderung mit der Zwei-Punkt-Methode - *Dr. Richard Bartlett*

Einbruch in die Freiheit -*Krishnamurti*

Der große Prinz und das Glück – *Dr. Bernd Fritsch*

start living 2 – Die zweiten 6 Wochen – *Dr. Manfred Winterheller*

Die Kunst des Lebens – Vipassana-Meditation nach S.N. Geonka – *William Hart*

Ein Kurs in Wundern – *Greuthof Verlag*

Der Pfad des friedvollen Kriegers – *Dan Millman*

Herz-Yoga – Die heilende Kraft inniger Verbindung – *Mark Whitwell*