



REFLEKTIERTE YOGAPRAXIS
Bild: welt.de

battantacreation

VERTRAUEN INS LEBEN

DANKBARKEIT KULTIVIEREN

Die Energie des Geistes ins Lichtvolle einbinden und so Kraft tanken, die Schwierigkeiten des Lebens zu meistern

Um das Leben in seinem auf und ab wertzuschätzen, wenn es gut läuft und auszuhalten, wenn es schwierig ist, brauchen wir Vertrauen.

Vertrauen ist ein Lernen, ja zur Unbeständigkeit und Unkontrolliertheit des Lebens zu sagen. Wenn das Leben gut läuft, ist Vertrauen eine Selbstverständlichkeit.

Wenn das Leben durch die kleinen und großen Schmerzen und Veränderungen, die zum Leben gehören, erschüttert wird, wird auch das Gefühl des Vertrauens erschüttert: unangenehme Gefühle, Verlust, Kritik, Ungewissheit, Geldsorgen, Umbrüche, Krisen, Krankheit, Alter und Tod.

Vielleicht ist es so, dass es eine tiefe Erschütterung braucht, um anschliessend in ein tieferes Vertrauen ins Leben zurückfinden zu können. Eine tiefe Erschütterung tut weh, aber sie bietet auch die Chance zu einem tieferen Vertrauen, das uns auch in schweren Zeiten tragen kann.

Yoga und Meditation helfen, den inneren Weg zu bestärken, Dankbarkeit zu kultivieren und das Vertrauen ins Leben zu festigen.