



MOTTO WOCHE 1

Mach Deinen Geist zu Deinem Freund!



So wie Dein Körper, braucht auch Dein Geist Erholung. Denn nur mit einem ruhigen, entspannten Geist kannst Du Deine innere Balance finden. Setze Dich mit Deinem Geist auseinander und mache ihn zu Deinem Freund!

Die alten yogischen Weisen erkannten bereits vor Jahrtausenden, wie wichtig die Auseinandersetzung mit dem Geist ist. Vor mehr als 2000 Jahren schrieb der yogische Weise und Gelehrte Patanjali zu Beginn seines Yogaleitfadens:

„Yoga ist das Zur Ruhe bringen der Bewegungen im Geiste.“

Aus der modernen Hirnforschung ist uns mittlerweile bekannt, dass Gedanken unsere Gefühle und unser Handeln beeinflussen. Es wird gesagt, dass wir mehr als 6000 Gedanken am Tag denken.

Der Ursprung unserer Gedanken kann unsere unmittelbare Umwelt sein. Die meisten Gedanken entstehen allerdings aus uns selbst und gehen auf unseren inneren Einstellungen, Gewohnheiten, Prägungen und traumatischen Erlebnissen aus der Vergangenheit zurück. Viele Menschen wissen nicht, dass sie hauptsächlich selbst dafür verantwortlich sind, wie sie sich fühlen. Sie glauben, dass ihre Emotionen und Gefühle durch ihre Umwelt und die Umstände verursacht werden. Sie sind unglücklich, weil es ihnen nicht gelingt, ihre Mitmenschen zu ändern, und sie leiden an der disharmonischen Situation. Wenn wir uns bewusstwerden, wie und was wir denken, können wir auch gezielt unsere Gedanken verfolgen und erkennen, wo sie herkommen. Wir begreifen, dass unsere Gefühle und Handeln nicht von unseren Mitmenschen oder der Situation abhängt, sondern davon, wie wir die äußere Situation wahrnehmen und bewerten.

Auch Epiktet, ein Stoiker, lehrte schon vor ca. 2000 Jahren:

„Es sind nicht die Dinge selbst die uns beunruhigen, sondern die Art und Weise, wie wir diese wahrnehmen.“