



Ayurveda-Schule im Rosenschloss
Wolfgang Neutzler, Heilpraktiker
Schlachteggstr. 3
89423 Gundelfingen an der Donau
info@schule-fuer-ayurveda.de
http://www.schule-fuer-ayurveda.de
Telefon: 0049 (0)9073 – 4480761
Mobil: 0157 - 51271025

Presseveröffentlichung Januar 2015

Gedanken zum Valentinstag - Ayurveda und Dankbarkeit

„Was man nicht wertschätzt, das verliert man“. Chuck Spezzano

In meiner Ayurvedapraxis erfahre ich diese Weisheit immer wieder – Lebenskrisen sind meist das Endresultat dieser Entwicklung.

Die Empfehlung: „Nutze jeden Tag, um Dankbarkeit und Wertschätzung auszudrücken“. Das zieht Glück, Liebe und Freude ins eigene Leben und in das Leben der Mitmenschen. Geschenke können die Wertschätzung und Dankbarkeit noch intensivieren, wenn diese von Herzen kommen.

Dankbarkeit in Beziehungen beginnt bei „sich selbst“.

Es gibt soviel, wofür man dankbar sein kann, z.B. dafür, dass

- wir gesund aufstehen können.
- man sich selbst einfach nur mag, vielleicht auch ohne einen speziellen Grund dafür zu haben.
- man Freude empfinden kann.
- man spürt, man ist auf dem „richtigen“ Weg.
- man authentisch ist und damit zu sich und seinen Bedürfnissen, Schwächen und Stärken steht.

Mit dieser Achtsamkeit für sich selbst – kann sich vieles im eigenen Leben schlagartig ändern.

Diese Wertschätzung kann auf alle Beziehungen ausgedehnt werden:

auf die Eltern, die Kinder, die Kollegen, die Partnerin, den Partner, kurz auf alle Menschen, denen wir im Laufe des Tages begegnen.

Liebevolle Achtsamkeit, ist eine Gabe, die entwickelt werden kann:

Es ist eine schöne Achtsamkeitsübung, einen ganzen Tag auf alles zu achten, wofür es wert ist, Dankbarkeit bzw. Wertschätzung zu spüren.

Das kann zu Beginn eine große Herausforderung sein, denn es ist nicht leicht, diese Achtsamkeit einen ganzen Tag im Sinn zu haben. Doch es lohnt sich, denn ohne Achtsamkeit geht „Vieles“ verloren, was das Leben so schön macht.

Was könnte sich im Leben der Menschen verändern, wenn wir jeden Tag mindestens 3 Gelegenheiten finden für liebevolle Dankbarkeit uns selbst gegenüber und 3 Gelegenheiten, um diese liebevolle Achtsamkeit anderem Menschen zu bekunden.

Einmal erlernt, will man diese Übung nicht mehr missen, denn sie ist sehr heilsam und kann Wunder bewirken.

Wir können die Dankbarkeit und Wertschätzung ganz verschieden ausdrücken, z.B. dadurch dass wir

- uns Zeit nehmen für uns selbst,
- uns Zeit für unsere Mitmenschen nehmen,
- freundlich sind,
- unser Glück mit anderen teilen,
- einen Menschen einladen zu einem schönen, selbstgekochten Essen,
- ein liebevoll ausgesuchtes Geschenk an einem für uns wertvollen Menschen verschenken.

Anlässe gibt es genügend, die wir dazu nutzen können: Gerade jetzt im Februar ist der Valentinstag ein guter Anlass dazu.

Der Valentinstag ist weit verbreitet der Tag der Liebenden. Oft werden auch heute noch in Kirchen die Ehepaare an diesem Tag gesegnet. Der Valentinstag hat also eine tiefere Bedeutung für Beziehungen.

Beschenkt werden die geliebten Menschen häufig mit

Sich Zeit nehmen

Wieviel schöner könnten Beziehungen ablaufen, wenn man sich Zeit nimmt. Zeit für Gespräche – zum „Zuhören“ und „Verstehen“.

... und für all die Dinge, die in einem normalen „Alltag“ einfach zu kurz kommen.

Auch hier gehört viel Achtsamkeit dazu, diese „verschollenen“ schönen Dinge wieder zu entdecken.

Blumen

Blumen sagen mehr als Worte. Mit ihnen kann man sehr gut seine Gefühle ausdrücken. Die Liebe und Wertschätzung so schön „verblümt“ zu offenbaren ist für beide Seiten, dem Schenker und dem Beschenkten etwas besonders.

Floristen helfen gerne bei der Auswahl, beraten kompetent und gestalten wundervolle Frühlingssträuße. Sie bringen Farbe und Leichtigkeit in die winterliche, karge Umgebung und öffnen Herzen.

Ich bin immer wieder verblüfft darüber, wie einfühlsam Floristinnen das in einem Blumengebinde umsetzen, was ich mit den Blumen beim Verschenken ausdrücken möchte.

Ayurveda-Behandlungen

Eine weitere, schöne Art einem liebenden Menschen eine Freude zu machen sind Ayurveda-Behandlungen. Ayurveda-Massagen vermitteln ein Wohlgefühl und einen besonders intensiven Entspannungseffekt.

Wir erleben es immer wieder, dass Gäste noch lange tief berührt von den Ayurveda-Massagen schwärmen.

Gutscheine für Ayurveda-Behandlungsprogramme gibt es z.B. bei der Ayurveda-Oase „Ayurveda Pur“ im Rosenschloss: <http://www.ayurveda-rosenschloss.de>

Kreativität ist beim Schenken gefragt. Kreativität und Achtsamkeit. Menschen, die uns nahe sind, geben uns immer wieder die Hinweise, was sie mögen - was ihr Herz berührt.

Wir brauchen eigentlich nur mit dem Herzen hören – und dann mit dem Herzen handeln.

Resümee

Ein Sprichwort sagt: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“ – Dankbarkeit und Wertschätzung sind zwei wichtige Faktoren für liebevolle Beziehungen, und diese möchten regelmäßig gepflegt werden.

Beziehungen sind wie ein schöner Garten, werden sie gehegt, dann können sie durchaus auch „der Garten Eden“ sein.

Pressekontakt:

Ayurvedaschule im Rosenschloss - Presseagentur
Wolfgang Neutzler
Schlachteggstr. 3
89423 Gundelfingen an der Donau
<http://www.schule-fuer-ayurveda.de>
info@schule-fuer-ayurveda.de