

Ich bin wichtig in dieser Welt - nach Ayurveda einmalig

Von Geburt an bin ich ein Gewinner



Sensibel werden für die Schätze am Wegrand

Und damit meine ich nicht nur "ich", sondern jeder von uns ist ganz natürlich von Geburt an ein "Gewinner". Bei der Befruchtung der Eizelle gibt es zuerst ein Gerangel, Millionen von Samenzellen wollen "der Erste" sein. Doch nur wenige schaffen den Weg bis zur Eizelle, im Verhältnis betrachtet zu der Menge Samenfäden, die an den Start gingen. ... und in der Regel schafft es auch nur eine Samenzelle, in die Eizelle einzudringen. Kaum ist sie drin, so verschließt sich die Eizelle - so dass im Regelfall kein durchdringen mehr ist (Ausnahmen bestätigen die Regel).

Jeder von uns ist also ein Gewinner - jeder von uns hat es geschafft - jeder ist also einmalig. Jeder von uns hat bereits bewiesen, was für ein Durchhaltevermögen und was für eine Widerstandskraft in ihm steckt.

Genau diese Einmaligkeit beschreibt auch Ayurveda. Auch wenn wir in der Ayurveda-Konstitutionsbestimmung von den Konstitutionen Vata, Pitta und Kapha sprechen und den möglichen Mischkonstitution, so gehen wir trotzdem im Ayurveda davon aus, jeder ist einmalig.

Und es ist wichtig, diese Konstitution, seine eigene Konstitution, zu kennen - wie soll ich ansonsten meine Konstitution leben.

Ein großer Teil unseres Lebens ist Anpassung, im Elternhaus, im Kindergarten, in der Schule, im Beruf.

Wenn ich aber einmalig bin, dann darf die Anpassung nicht das "Wichtigste" sein! Dann muss das Leben meiner Individualität das wichtigste sein.

Das hat nichts mit Egoismus zu tun. Seine eigene Individualität zu leben, das ist das größte Geschenk, das wir unseren Mitmenschen und der Welt schenken können.

Nach Ayurveda sind in unserer Konstitution auch unsere Begabungen und Talente verborgen - wie wollen wir diese

entfalten, wenn wir unsere Konstitution nicht kennen - wenn wir uns also selbst fremd sind.

Eine liebe Freundin meinte einmal zu mir: "Du bist am interessantesten, wenn Du authentisch bist - wenn Du zeigst, wer Du wirklich bist - wenn Du Dich lebst".

Genau das meine ich, jeder von uns kann dieses "authentisch sein" praktizieren und damit für alle Mitmenschen wirklich interessant sein.

Um seine Begabungen und Talente wirklich leben zu können, muss ich aber in mich reinhören, ich muss mich selbst im wahrsten Sinne des Wortes selbst erfahren.

Hier einige Anregungen, was ich tun kann, um wieder mehr Zugang zu mir selbst zu bekommen:

Spaziergänge

Die Natur ist nicht nur wunderschön, sie ist auch ein machtvolles Heilmittel.

Öfters in der Natur sein und wenn es nur ein ganz "normaler" Spaziergang ist. Wenn wir dabei achtsam sind, kann dies uns wieder in einen inneren Dialog bringen.

Meditative Spaziergänge

Mit Bewusstheit in der Natur sein, die kleinen und großen Wunder am Wegrand zu sehen, das ist eine noch viel schönes Erlebnis - da gibt es ganz viel zu entdecken. Es ist, als ob die "Bewusstheit" die Naturgeister dazu animiert, sich zu zeigen um uns ihre Geheimnisse preis zu geben.

Bewusste Atmung

Beratern im Gesundheitsbereich ist allgemein bekannt - viele Menschen atmen viel zu flach.

Das bringt viel zu wenig Sauerstoff in den Körper, den brauchen wir aber zur Energiegewinnung, das verhindert aber auch das Ausleiten der Abfallprodukte der Zellen, insbesondere vom CO₂, das wir abatmen.

Ein Tipp:

Regelmäßig täglich mehrmals innehalten und mindestens 5-10 Atemzüge ganz bewusst, ganz tief zu atmen.

Viele, die dies praktizieren, z.B. 30 Tage durchhalten, merken, dass sie dabei insgesamt zu einer tieferen Atmung gefunden haben.

Meditieren

Viele Menschen haben schon am eigenen Leib erfahren dürfen, wie beruhigend es mit der Zeit sein kann, wenn man regelmäßig Zeit für Meditation einplant.

Zugegeben, zu Beginn kann es durchaus sein, dass man diese Ruhe gar nicht aushält - doch Geduld mit sich selbst haben kann diese Erfahrung herbeiführen. In jedem von uns gibt es einen Seelenanteil, der wartet geradezu darauf, dass wir zur Ruhe kommen, damit er mit uns kommunizieren kann.

Mandala Malen

Es gibt schöne Mandala-Vorlagen in Buchform.

Wer diese nutzen möchte, um zu sich selbst zu finden, der braucht zusätzlich Buntstifte und Zeit. Zeit um in sich rein zu hören, Zeit um dann den Eingebungen zu folgen, die von innen heraus entstehen.

Kochen

Für eine liebe Freundin war es das Kochen, was sie innerhalb von kürzester Zeit in die eigene Mitte brachte. Selbst bei Stress, Ärger u.v.m. - wenn sie in ihrer Küche stand und überlegte, was sie jetzt kochen könnte, so viel aller Stress ab und sie kochte sich mit aller Liebe und Hingabe etwas, was sie nährte, gesund erhielt und ihr sofort wieder Lebensfreude brachte.

Schweigen

Ich selbst genieße es oft einfach, zu schweigen. Ich brauche dann keine Musik, keinen Fernseh-Programm, kein Buch.

Für mich ist es ein ganz besonderes Erlebnis, mit einem anderen Menschen zusammen zu sein und zu schweigen. Auch dieses "sich schweigend verstehen" kann eine ganz besondere Erfahrung sein.

Ayurveda-Konstitution kennen lernen

Die Ayurvedaschule im Rosenschloss bietet im Juli noch eine weitere Möglichkeit, sich selbst besser kennen zu lernen, zwei Ayurveda-Tage, in denen die Grundlagen des Ayurveda vermittelt werden. Dabei liegt der Schwerpunkt darauf, die eigene Konstitution kennen zu lernen. Es gibt auch Empfehlungen wie die entdeckte Ungleichgewichte der Konstitution ausgeglichen werden können.

Die beiden Tage: "Grundlagen des Ayurveda" können kostenlos gebucht werden.

Weitere Informationen dazu gibt es hier:

Grundlagen des Ayurveda, kostenlose Konstitutionsbestimmung...
(<http://www.schule-fuer-ayurveda.de/grundlagen-des-ayurveda.html>)

Die Ayurvedaschule im Rosenschloss ist eine unabhängige Privatschule. Der Schulleiter der Schule für Ayurveda Wolfgang Neutzler praktiziert seit 1985 als Heilpraktiker mit Schwerpunkt Ayurveda. Als Coach betreut er Menschen in Krisen-Situation und berät Paare und Familien, die anstehende Probleme lösungs-orientiert angehen wollen.

Weitere Schwerpunkte seiner sind Ernährungsberatung und das Entwickeln von Gesundheits-Seminaren, wie Kochkurse, Abnehmkurse, Fastenwochen, Stressbewältigungs-Strategien - Live-Veranstaltungen und digitale Produkte.

Er ist als Autor, Co-Autor, Schulungsleiter sowie Privatdozent für Ayurveda tätig und führt Ayurveda-Inhouse-Schulungen in Hotels, Beautyfarmen und Gesundheits-Zentren durch.

Seit 2013 betreut er den Ayurveda-Lifestyle-Verlag.

Das Ziel ist es, noch vielen Schülerinnen und Schülern sowie Interessierten das ganzheitliche Konzept der indischen Lehre Ayurveda näher zu bringen.

Ayurveda - das Wissen von einem gesunden, langen und glücklichen Leben

Firmenkontakt

Ayurvedaschule im Rosenschloss

Wolfgang Neutzler

Schlachteggstr. 3

89423 Gundelfingen/Donau

Tel.: 0157 51271025

E-Mail: info@schule-fuer-ayurveda.de

Web: <http://www.schule-fuer-ayurveda.de>

Pressekontakt

Ayurveda-Press-Agentur im Rosenschloss

Norbert Neutzler

Schlachteggstr. 3

89423 Gundelfingen/Donau

Tel.: 09073 44 80 761

E-Mail: info@schule-fuer-ayurveda.de

Web: <http://www.ayurveda-rosenschloss.de/>