

Mentale und physische Stärke dank Yoga

Heute empfängst du die fünfte Zen-Geschichte zu diesem Yogaleicht-Zyklus. Möge sie dein Herz berühren und deinen Geist bewegen.

Der Rest kommt von ganz allein

Eine junge Frau erkundigte sich bei Ihrer Meisterin, was sie tun könne, um glücklich, stark und selbstsicher zu werden, und welche Techniken ihr dabei helfen würden, inneren Frieden, Liebe und Gesundheit zu erlangen. Natürlich wollte sie auch wissen, wie man materielle Sicherheit erreicht und das bekommt, was man sich von Herzen wünscht. Die Meisterin hörte sich die vielen Fragen und Wünsche der Schülerin geduldig an und antwortete gelassen und voller Mitgefühl: «Achte jeden Tag auf deine Gedanken, ohne sie zu bewerten. Achte jeden Tag auf deine Gefühle, ohne sie zu bewerten. Achte jeden Tag auf deine Handlungen, ohne sie zu bewerten. Achte jeden Tag auf deine Bedürfnisse, ohne sie zu bewerten. Sei ganz bei dir, achtsam, jeden Tag. Der Rest kommt dann von ganz allein.

Quelle: Zen-Geschichte aus dem Buch das Tao der Worte von Sandy Taikyu Kuhn Shimu

... und so viel für den Moment. Wir lassen «Der Rest kommt von ganz allein» jetzt noch etwas auf uns liebevoll wirken.

Namasté, Corinne

