

Kleine Dinge – ganz groß

Es gibt diese Zeiten im Leben wo sich die Welt einfach zu schnell um uns dreht, wo wir nicht mehr hinterher kommen, wo vierundzwanzig Stunden zu kurz sind für all unsere Pläne im Kopf und wir von einer Prüfung zur nächsten hetzen.

Ja auch ich bin manchmal überfordert von den Erwartungen und dem Druck der uns Tag täglich entgegengebracht wird, nicht nur den, welche diese schnelllebige Welt an uns stellt, sondern von unserem eigenen inneren Druck. Dem Gefühl noch besser, schneller und weiter zu müssen ohne manchmal darauf zu hören welche Signale und Hilferufe unser Körper und unsere Seele uns schon entgegenbringen.

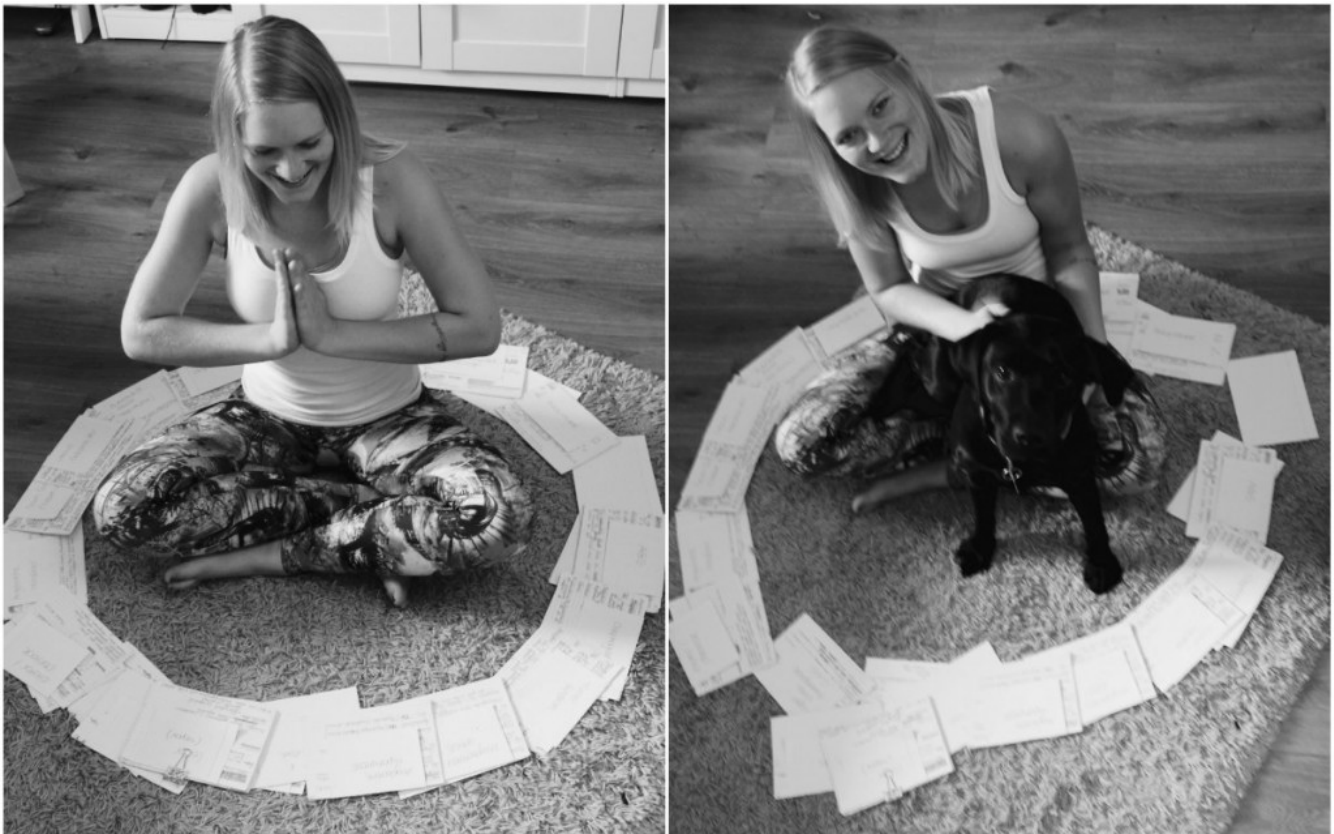
Die kleinen Dinge zu sehen, dass ist die Kunst wenn wir uns in einer trubeligen Zeit befinden.

Nicht nur bezogen auf die Signale die wir bekommen, nein auch bezogen auf unsere Yogapraxis.

Mitten in meiner Examenszeit war ich nicht nur überfordert mit den Bergen von Karteikarten die meinen Schreibtisch schmückten, sondern auch mit meinem Yoga. Ich wollte fleißig weiter in meine Klassen gehen und setzte mich selber so Unterdruck alles unter einen Hut zu bekommen, dass ich am Ende gar nichts schaffte.

So saß ich da auf meinem Dielenboden und wartete auf die Erleuchtung, auf die Fee mit dem Zauberstab die mich nach meinen drei Wünschen fragte und atmete.

Ja, ich atmete! Und da war er, der Gedanke, der mir gleich ein Lächeln ins Gesicht zauberte.



Mein Atem war mein Yoga, ich musste es mir nur einmal mehr bewusst machen.

Ja es sind die kleinen Dinge, die tiefen bewussten Atemzüge die die Dinge groß werden lassen. In jeder Yogaklasse geht es um den richtigen Atem, der Atem als unsere Ressource, der Atem als unsere Verbindung

Kleine Dinge – ganz groß

by Leonie - <https://www.beeathletica.com/blog/old/leonie-blog/2016/10/kleine-dinge-ganz-gross/>

zwischen Körper und Geist, der Atem als unsere Routine, der Atem als unser Bewusstsein.

So fing ich an mit meinem täglichen kleinen Atem-Einheiten die mir immer wieder aufs neue zeigten wie wertvoll ein bewusster Atemzug ist. Es sind die kleinen Dinge, die Dinge die vielleicht nur wir sehen, die Dinge die wir nicht immer greifen aber fühlen können.

Lasst uns wacher werden für diese kleinen wunderbaren Dinge die uns das Leben Tag täglich aufs neue schenkt. Sei es unser Atem, sei es die Sonne auf der Haut, sei es in ein lachendes Kindergesicht zu schauen oder das fühlen von dem frischen Wind.

Ja dieses Leben birgt viele Überraschungen für uns, viele Prüfungen und Berge, aber sind es nicht genau diese Aufgaben die uns weiter bringen, und uns jedes mal ein Stückchen wachsen lassen?



Kleine Dinge sind wie Schätze. Wahre Schätze.

Ein einziges dieser kleinen Dinge kann einen Augenblick zu etwas ganz Großem machen.

Ein einziges dieser kleinen Dinge kann die Welt verändern.

(Wie die Vögel von Germano Zullo)