



5 spirituelle Weisheiten

Ich bin einzigartig - und du bist es auch!

Es gibt niemanden, der dir ähnlich ist. Daher vergleiche dich nie mit anderen. Das größte Geschenk des Himmels ist, dass du einmalig bist. Wenn du damit aufhörst, dich mit anderen zu vergleichen, beginnst du das Potential deines Lebens zu leben. Doch von Kindheit an wurdest du darauf geprägt, dich permanent zu vergleichen: Wer hat bessere Schulnoten, wer kann schneller laufen, wer ist hübscher, wer erfüllt die Norm in Schule und Ausbildung? Motivation ist gut, doch aus dem Vergleich entsteht das Ego und damit Überheblichkeit oder Minderwertigkeit. Du bist mit all den Erfahrungen dieses und deiner letzten Leben so unglaublich einzigartig, dass es dir mehr und mehr Freude bereiten wird, einfach so zu sein, wie du bist, und jeden anderen in seiner Einzigartigkeit anzuerkennen. In unserer wahren Natur sind wir Bewusstsein pur. Gegossen in die verschiedensten Formen, um das Leben zu erleben - als Mensch oder Engel und um das Geschenk unserer Einzigartigkeit zu entfalten.

Die Flamme an einem windstillen Ort

In dir ist ein Ort, den du kennst. Er ist dein Zuhause. Du bist da. In der Tiefe des Herzens, im Kämmerlein des Selbst brennt dein Bewusstsein als stille Flamme, hell und warm. Nichts kann die Flamme löschen, nichts kann sie berühren. Um die Flamme tost der Sturm des Lebens, der Sturm der Liebe, der Wind der Vergänglichkeit. Lass dich gerne vom Leben mit all seiner Intensität berühren, aber vergiss auch nicht: Du selbst bist die Flamme, hier bist du frei. Tat Twam Asi - du bist Das.

Every breath you take - every move you make

Was du wahrnimmst, ist fließende Energie. Bade in der Aura deines Körpers. Spüre die Kraft der Gedanken. Folge der Intuition. Sei neugierig und werde dir der fließenden Energie bewusst. Spüre, was sich aus dir heraus manifestieren möchte. Und wenn da gerade kein Impuls ist, Kräfte in die Welt zu bewegen, beobachte ohne zu beurteilen, mach eine Pause und erinnere dich an die Kraft der Flamme deines Bewusstseins. Entspanne dich im Hier und Jetzt. Wovon ich hier spreche, ist die Erfahrung in einer Yogastunde oder einer feinen eigenen Yogapraxis. Yoga zeigt dir den Weg.

Kreativität ist des Menschen höchstes Gut

So einzigartig jeder Mensch ist, so groß ist seine Kreativität. Sie ist die Haupteigenschaft des Menschen. Zufriedenheit und größte Glücksgefühle entstehen, wenn du deine Kreativität leben kannst: wenn du erschaffst, wenn du singst, wenn du Probleme kreativ löst, wenn du einen kreativen Vorschlag machst, wenn du einen Baum pflanzt, ein Buch schreibst, ein Kind zeugst. Jeder Ausdruck unserer selbst ist hochgradig kreativ. Wenn uns aber Körper oder Geist durch Blockaden oder Schmerz den kreativen Ausdruck verwehren, sind wir unglücklich. So ist das auch das Ziel meiner Arbeit als Physiotherapeut und Yogalehrer, dem Menschen mehr und mehr seine kindliche Kreativität und damit die Lebensfreude wieder zu ermöglichen.

All is One is All