



EINLADUNG

YOGA für Körper, Atem & Geist – Inge Kirchner
Münchner Männer Runde – Henry Kirchner



Woraus Leid entsteht und wie Du damit umgehen kannst.

Im buddhistischen Ansatz entsteht Leid aus dem Widerstreben gegen das was ist, aus dem Anhaften an etwas sowie aus dem (Be-)Urteilen einer Situation.

Die Tugenden des Buddha sind daher:

- **Nicht Widerstreben**
- **Nicht Anhaften**
- **Nicht Urteilen**

Nun ist das relativ leicht bei Themen und Situationen, wenn es Dich nicht unmittelbar selbst betrifft. Was aber wenn Du selbst zutiefst betroffen bist? Dann gelingt diese Haltung in der Regel nicht und das ist allzu menschlich.

Diese drei Tugenden sind nicht der Aufruf Dich von Deinen Gefühlen abzuspalten, Dich nicht mehr zu fühlen oder schlimmer Dich gar selbst dafür zu verurteilen. Ganz im Gegenteil:

Die grundlegende Kernbotschaft des Buddha ist **Mitgefühl**.

Zunächst **Mitgefühl mit Dir selbst** – versuche ehrlich in Dich hinein zu horchen: „Ja, ich habe Angst.“ „Ja, ich weiß nicht wie es weitergeht.“ „Ja, ich will das nicht.“ „Ja, ich bin wütend.“ ...

Erkenne im ersten Schritt Dein eigenes Leid an ... und nach einiger Zeit wirst Du erkennen, dass es da etwas in Dir gibt, dass dieses Leid nur beobachten kann, ohne damit etwas tun zu müssen – **das ruhige Gewahrsein Deiner Selbst**. Sukumar Shetty nennt das: „connected and collected.“

Das kannst Du üben, indem Du regelmäßig in der Stille einer einfachen Meditationshaltung sitzt und Deinen Geist beobachtest. Nimm einfach Deinen Atem und Deine Gedanken wahr.

Dies ist die Einladung an Dich: **Begib Dich am Freitag, den 27.03. um 18:30 Uhr für 20min in die Stille.**

Zünde eine Kerze vor Dir an, sein ganz bei Dir und gleichzeitig in der Verbundenheit mit vielen anderen Männern und Frauen, die zu anderen Zeiten im YOGARAUM zusammengekommen sind. Lass das Bild in Dir entstehen und gemeinsam in die Stille gehen.

Jeder für sich und doch im Kreis der Menschen.

Hier noch ein Buchtipp:
Prof. Michael Bordt „Die Kunst sich selbst auszuhalten“

Sei herzlich begrüßt,

Inge & Henry Kirchner
YOGAraum München



Alles ist Gut. Alles ist Gott.