



Namastè liebe Ayurveda / Yoga Freunde !

Ein besonderes Jahr hat begonnen * 2012 *

Ein neues Jahr ist immer ein besonderer Moment. Fast jeder wird von dieser Kraft des Möglichen berührt.

Man könnte sagen, wir haben in dieser Zeit ein Gespür von unserem großen Potenzial und viele von uns sind am Jahresanfang inspiriert, neu aufzubrechen, gute Vorsätze umzusetzen, das eigene Leben sinnvoller, einfacher und besser zu gestalten.

**Was wäre, frage ich mich, wenn dieser Anfang, dieser Neubeginn IMMER wäre - jeden Tag ?
„Wie würde unser Leben aussehen, wenn wir diese Inspiration in uns wach hielten und jeden Tag zum „Neu-Tag“ machen würden?“**

Das erinnert mich an die Karte einer lieben Freundin aus Kanada zum Jahreswechsel. Darauf stand „Ein gutes Ja“.

Ich wünsche Ihnen für 2012 ein klares, entschiedenes und gutes „Ja“ für die wesentlichen Dinge in Ihrem Leben, noch besser, wenn Sie dieses JA auf jene Dinge ausdehnen können, die sie nicht bestellt haben und die trotzdem „geliefert“ werden. Außerdem wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen Gesundheit, einen guten Job und immer wieder Zeit zum tief durchatmen, innehalten und entspannen.

Ich habe die Tage zwischen den Jahren genutzt zur Entspannung mit der Familie und lieben Freunden. Und ich habe gemeinsam mit meinem Sohn meine Webseite überarbeitet und einen Teil meines Programm für 2012 erstellt. Im Februar habt Ihr die Gelegenheit an einem [Rücken-Yoga-Abend-Workshop](#) teilzunehmen. Erstmals im Programm ist eine [Ayurveda-Heilfasten-Woche](#) und 1x/Monat ein [Meditationsabend](#). Ebenfalls neu sind die Seminare meiner Freunde aus Kanada [Welt im Wandel](#) und [Linden Shameeah](#). Schaut einfach mal rein: www.leben-inbalance.net.

Abschließend möchte ich von einer Person berichten, die ich im Jahr 2011 kennenlernte und die ich für mich persönlich als wegweisend empfinde, Bernie Glassman, ein ZEN Meister aus den USA und emigrierter Jude. Vor 3 Jahren las ich sein erstes Buch „Anweisungen für den Koch“. Bernie beschreibt das, was wir im Leben tun als „das große Mahl zubereiten“. Er selbst hat weltweit viele soziale Projekte ins Leben gerufen und macht Friedensarbeit auf der ganzen Welt. Er macht eine ganz besondere Friedensarbeit – z.B. leitet er 1x/Jahr ein Retreat im Konzentrationslager Auschwitz und bringt dort ehemalige NAZI-Nachfahren zusammen

mit Juden, deren Familien im KZ ums Leben kamen – an dieser Stelle mehr darüber zu schreiben ginge zu weit. Es ist für mich tief berührend, welche tiefe Heilung hier geschehen kann und was für eine großartige Arbeit er leistet für diese Menschen, unser Land und am Ende die Welt.

Gemeinsam mit Konstantin Wecker ist sein 2. Buch entstanden. Sie berichten über die aus der tibetischen Tradition stammenden sog. „Hungergeister“, und bezeichnet diese als jenem Teil in uns, der ständig unzufrieden ist. Das, was wir haben, können wir dadurch nicht genießen und halten ständig Ausschau nach dem, was wir nicht haben = Hunger nach Essen, Anerkennung, Ruhm, Liebe, Aufmerksamkeit, Macht, Erleuchtung usw.

**Ich glaube nicht an RICHTIG oder FALSCH
es gibt lediglich Konzepte, an die wir uns klammern.
Wir müssen lernen, das Anklammern an Konzepte loszulassen.
Es führt immer zu Problemen, wenn ich erwarte,
dass der andere dieselbe Meinung hat wie ich.**

Bernie Glassman

Einen schönen Tag wünsche ich Ihnen !
Rosemarie