



DIE CHANCE IN DER KRISE NUTZEN

Wozu uns die Krise verhilft und wie wir gestärkt aus ihr hervor gehen

Lockdown heißt das Gebot der Stunde, was soviel heißt wie Niederschließung des öffentlichen Lebens. Die räumliche Begrenzung auf die eigenen vier Wände wirft uns auf uns selbst zurück und das innere Gedankenkarussell dreht sich schneller denn je, vor allem dann, wenn heftige Gefühle eine klare Sicht auf die Dinge verhindern.

Dabei haben wir in den vergangenen Jahren viel an uns gearbeitet. Haben in zahlreichen Seminaren und Kursen zahlreiche Kenntnisse und Methoden erworben, die helfen sollen mit Emotionen umzugehen und sie zu wandeln. Doch in dieser Krise scheint vieles vergessen. Die rasante Ausbreitung des Virus zu einer weltweiten Pandemie hat viele in eine Schockstarre versetzt, in der der Zugriff auf das Erlernte fehlt, wie damals bei einem Blackout zu Prüfungszeiten.

In der Ruhe liegt die Kraft

Wir haben schon oft erlebt, dass Entspannung, vielleicht auch Yoga und Meditation gut tun. Der Verstand wird dabei ruhiger und die Anspannungen im Körper lösen sich. Daher gilt es gerade jetzt in dieser Krise sich Zeit für diese innere Arbeit und Entwicklung zu nehmen.

In der Vergangenheit blieb wenig Zeit für innere Entwicklung. Das sich immer schneller drehende System hatte uns alle zeitlich stark im Griff. Dabei wurden viele von der zentrifugalen Drehkraft immer weiter nach aussen geschleudert an den Rand des großen Rades. Dort haben sie sich selbst und ihre wahren Bedürfnisse aus den Augen verloren. Weit weg von ihrem Kern, war es leicht fremd bestimmt zu werden.

Doch jetzt steht diese äußere Welt plötzlich still und wir haben die Zeit uns unserer inneren Entwicklung anzunehmen und all das anzuwenden, was wir bereits gelernt haben. Wenn wir uns daher regelmäßig nach innen. Errichten wir eine neue Gewohnheit für eine tägliche spirituelle Praxis der Stille, morgens nach dem Aufstehen. Denn so wie wir in den Tag starten, so wird er.

Jetzt denkst du dir vielleicht: Ja, wenn das so einfach wäre. In

meinem Inneren gibt es so viele Gedanken, innere Bilder und Gefühle. Sie alle schalten und walten und erzeugen Stimmung.

Dieser laute, unruhige Zustand ist nur die Oberfläche des Bewusstseins. Ähnlich wie bei einem Meer an der Oberfläche die großen Wellen tosen, ist es in der Tiefe still. So können wir mittels Atem und innerer Hingabe in diese tieferen stillen Zustände gelangen. Einmal diesen tiefen Seinszustand erfahren, leuchtet die Stille wie ein Fixstern über unserem Leben und uns schenkt Orientierung und Klarheit im Alltag.

Das Leben selbst kennt keinen Stillstand. Jetzt im Frühling herrscht Aufbruch in der Natur. Das Konzert der Vögel am Morgen ist so wundervoll, weil es derzeit von keinem anderen Lärm mehr überdeckt wird. Und weil Vögel nicht denken, singen sie aus der großen Stille, dem Urgrund des Seins und beglücken uns auf so schöne Weise. Und vielleicht erinnern sie dich morgen früh auch an das Glück, das in der Stille liegt.

Wenn auch du in dieser herausfordernden Zeit deine innere Entwicklung fördern willst, dann sei beim **kostenfreien Live-Online-Abend RUHE UND SICHERHEIT** in dir selbst finden immer mittwochs dabei. Infos und Anmeldung auf: <https://www.biankaseidl.de/raus-aus-der-angst/>

Bianka Maria Seidl

Mit ihrer 30jährigen Erfahrung in der Arbeit mit Menschen unterstützt sie Frauen und Männer auf dem Weg zu ihrer Berufung. Dabei hilft sie ihnen ihre Wurzeln zu klären, ihre Vergangenheit zu befrieden, und so den Weg für den inneren Ruf frei zu machen – für ein authentisches, freies und selbstbestimmtes Leben im Einklang mit ihrer Seele.

Kontakt Daten: Klosterdorf Windberg - 09422 4032488

Websites: www.biankaseidl.de – www.ahnenfrieden.eu – www.yoga-chitektur.com

