

Covid 19 – oder, wenn das Leben Dir eine zweite Chance gibt.

Liebe Community, liebe Ausbildungs Interessierte. Niemand hat mit dem gerechnet, was gerade geschieht. Niemand war 'vorbereitet'. Aber alle waren bereit. Bereit im Inneren, ohne es zu wissen.

Derzeit ruhen unsere aktiven Gruppen. Auch die persönlichen face-to-face Infogespräche ruhen. Wir halten uns analog an das bayerische Schulsystem. Während dieser Zeit unterstützen wir unsere Ausbildungsgruppen mit Online Ressourcen.

Ich kann mir gut vorstellen, dass wir im Juni 'weiter' machen mit unseren Yogaausbildungsgruppen, spätestens im September/Oktober 2020. Und dass unsere Ausbildungs Gruppen dann schnell voll werden.

Denn dort ist das Forum, der Ort und vor allem der Raum das jetzt Begonnene fortzusetzen. Die Reise zu sich selbst, das Wachwerden des BewusstSeins. Die Yogaphilosophie, die Essenz des Yoga – nicht zu verwechseln mit dem immer noch vorherrschenden Körperkult, der vor rund 90 Jahren in Rishsikesh seinen Beginn nahm und sich Yoga nennt und aus dem Begriff ein Label gemacht hat – trägt alles in sich für diesen Weg. Zurück zu finden zur eigenen Quelle, zum Ursprung, zu sich Selbst. Zu Kraft, Schönheit, Gesundheit, Ganzheit, Stärke und vor allem liebender Güte und Achtsamkeit. Selbst-Verantwortung. Und Freude. Über den Weg des Körpers, des Geistes, der Seele und des Atems.

Ich schrieb diese folgenden Zeilen am Frühlingsanfang an meine Gruppen und einige Studentinnen, die bereits fertig sind mit der Ausbildung. Da ich nun in den wenigen Stunden 3mal solch berührendes Feedback bekam mit den gleichen Worten 'das musst Du veröffentlichen' tue ich es hiermit einfach. Vielleicht findet Ihr Euch in der ein oder anderen Zeile wieder.

Mail vom 20. März 2020

Ihr Lieben,

folgende Neuigkeiten von mir:

Ich fand den gestrigen Abend, den wir gemeinsam verbrachten mit Yoga **wunder wunderschön!** Und danke Euch für diese Erfahrung! Ich trage Euch in meinem Herzen.

Ich hatte seit Sonntag Nacht solchen Bock (ganz umgangssprachlich ausgedrückt) darauf. Freute mich riesig auf die Kreativität, das Schöpfen und Gestalten und mit Euch, vor allem für Euch zu arbeiten und Dinge zu erarbeiten. Das kann ich ganz gut. Und erschaffe mich und die Academy, mein Leben immer wieder neu.

Allgemein geht es mir diese Woche innerlich sehr gut. Denn was gerade passiert ist genau richtig. Ich fühle mich getragen. Innerlich, von oben. Aber ich zähle auch zur Gruppe der Romantiker. Ich **glaube einfach immer an das Gute.**

Nach unserer Yoga Einheit war ich jedoch sehr erschöpft. **Mein Körper zeigte schon direkt zu Beginn große Stresssymptome.** Das geschieht aktuell nur, wenn ich arbeite oder es um Arbeitsthemen geht, nicht bei allen.. Das geschah zum ersten Mal Ende letzten Jahres. Mein Körper und meine Seele und der göttliche Teil meines Geistes zeigen mir: Pause. Mit so viel Freude ich auch die nächsten Abende ankündigte, sehe ich, dass der richtige Weg derzeit ein anderer ist. Für uns alle.

Die uns aktuell geschenkte Zeit soll genutzt werden. Wir können nicht virtuell und in ‚sozialen‘ Medien ganz genau so weitermachen wie zuvor. Mit ungeheuerlicher Betriebsamkeit, Geschäftigkeit. Alles nach Außen.

All die Mails mit Vermarktungsangeboten oder Coaching-, Gesundheitsangeboten, die ich gerade bekomme all das online Getummel. Das ist nicht das, was uns das Göttliche sagen möchte und uns schenkt.

Denn was uns geschenkt wird ist: RAUM. Und ZEIT. Wir haben eine solche Zeit noch nie bislang gehabt und erlebt. Noch nie einfach freie Zeit und Raum bekommen.

Warum sollen wir uns denn wohl isolieren? Keinen Kontakt von Mensch zu Mensch haben? Weil wir sonst vor die Hunde gehen (um wieder eine sehr einfache Sprache zu nutzen). Alles, was gerade geschieht ist 1:1 die Essenz des Yoga. Alles beschrieben in der Weisheit der Yogaphilosophie.

Yama. Reflektieren wie ich nach Außen bin. Gemeinsam. Entfällt derzeit. Weil es eine Lücke braucht. Die Lücke von der ich gestern sprach. Die Lücke um wieder zu sehen. Kein ‚wieder‘ der bekannten Form, sondern ein wieder aus unserer Göttlichkeit. Analog zum Kleinen Prinzen: mit dem Herzen. Wir haben verlernt und verloren die anderen Menschen, das Außen mit dem Herzen zu sehen. Vollkommen, komplett verlernt.

Niyama. Wie gehe ich mit mir um. Was sind meine Werte? Hier braucht es Zeit, ebenso eine Lücke uns selbst wieder zu sehen. Es braucht Zeit und Raum zu wachsen, zu wandeln.

Asana. Mein Körper. Der Ganzkörpermudras einnimmt. Göttliche Symboliken, Bedeutungen. Wie denn, wenn wir auch hier verlernt haben wie sich das göttliche Aligment anfühlt?

Prana. Atmen. Atman. Seele. In Stufe 4 der 8 Stufen ist das Tor zur Freiheit. Glaubt es mir einfach. Vielleicht nicht das einzige. Aber eines. Dort gilt es zu verweilen. In Stufe 4. Und dann wird sich irgendwie und irgendwann dieses Tor öffnen. Wir dürfen alle spazieren gehen! Seit 1 Woche scheint die Sonne. Es gibt keine Ausrede mehr.

Stufe 5-7, die Versenkung. Hier werden Antworten entstehen, und aus dem Innen nach außen in unser Bewusstsein kommen, sie warten bereits. Warten, dass Ihr/wir/Du sie hörst. Wir werden verstehen, sehen, wissen. Visionen, der göttliche Kanal, die göttliche Verbindung kann frei geschaufelt werden.

Glaubt mir, oder nicht **aktuell ist DIE Zeit** um uns zu verstehen und zu erkennen. Uns selbst. Aus dem ganz tiefen Inneren können jetzt alte und viele (oder alle?) Glaubenssätze, Muster, Gedanken, Blockaden ... alte Energien, die NICHT der Seelenweg und Herzweg, NICHT der goldene Weg sind jetzt hochsteigen und integriert werden. Aber dafür braucht es Raum, und Zeit. Stufe 1 - 4 zuvor. Bewegen und atmen. Alleine. Für sich. Selbst.

Diese Anteile in Euch und uns, die uns auf Wege gebracht haben, die wir vllt einfach gingen obwohl wir spürten sie sind es nicht oder nicht ganz .. diese Teile kommen jetzt ans Licht. Aus Dir, aus mir, aus uns.

Bei mir ist es so. Dann kommt wieder eine Alltagssituation, die mit viel Macht und Kraft versucht mich rauszubringen aus dieser Zeitschleife. Arbeiten und geben nach Außen - weg - ist gerade **nicht** angesagt.

Albert Einstein sagte die Probleme werden nicht auf der Ebene gelöst auf der sie entstanden. **JETZT** können wir **ALLE** die Ebene wechseln!

Aus mir will gerade so viel heraus. Ins Bewusstsein. Ich werde mich zurück ziehen und es geschehen lassen. Sein lassen. Bin froh und neugierig. Aufgeregt. Weil ich spüre, vieles bleibt nicht wie es ist. Es ist Zeit für Wandel. Mein Seelen Ich, mein Herz Ich sind kurz davor hervor zu kommen, sich zu zeigen in meinem Bewusstsein. Das braucht Raum.

Wie die Raupe, die sich verpuppt. In Stille. Ruhe. Sein.

Aus diesem Kokon schlüpft etwas ganz Neues.

Und der Flügelschlag des Schmetterlings folgt dem selben göttlichen Funken, der unser Herz zum schlagen bringt. :) Nur mal so zur Info.

Ich möchte mein Bestes Ich werden und sein.

Ihr wisst, Ihr lest diese Worte nur. Stellt Euch meine Stimme dazu vor, vielleicht nehme ich es Euch auch auf, damit Ihr zusätzlich meine Stimme hören könnt.

Jetzt bin ich erst einmal fertig, erschöpft vom Schreiben. Ich melde mich wieder. Wahrscheinlich bis Sonntag schon. Die nächsten Abend Kurse (wie gestern) sind erstmal bis nach den Osterferien gestrichen. Ihr werdet von mir Pakete pro Gruppe mit Online Ausbildung bekommen!

Auch die Sprechstunde bleibt bis nach den Osterferien geschlossen. Per Telefon, per Mail, per Post. Ich bin nicht erreichbar. Und werde gerade vorübergehend aufhören zu geben. Wir werden uns während dieser Zeit lösen und jeder darf für sich sein. Eben isoliert. Selbst. Für sich. Mit sich.

Danach kommt eine Zeit für uns. Miteinander. Aber neu, anders. Wenn wir dieses Geschenk annehmen. Ich werde es.

Es ist nicht die Zeit zu geben. Es ist Zeit zu empfangen. Ja, zu bekommen. Aus dem Göttlichen.

Gute Nacht für heute Ihr Lieben.

Sheyda