

Die Leichtigkeit des Seins - Band 1



© Foto: daschne / piqs.de

Körper und Geist im Einklang

- Ayurveda und Stress -

Karin Lang

EBOZON

Die Leichtigkeit des Seins – Band 1

Körper und Geist im Einklang

- Ayurveda und Stress -

Karin Lang

Ebozon Verlag

3. Auflage Dezember 2015

Copyright © 2015 by Ebozon Verlag
ein Unternehmen der CONDURIS UG (haftungsbeschränkt)

www.ebozon-verlag.com

Alle Rechte vorbehalten.

Covergestaltung: Ebozon Verlag

Covermotiv: © dasche / piqs.de

Layout/Satz/Konvertierung: Ebozon Verlag

Copyright der Originalausgabe © 2004 und 2010 by Karin Lang

ISBN 978-3-95963-203-4 (PDF)

ISBN 978-3-95963-201-0 (ePUB)

ISBN 978-3-95963-202-7 (Mobipocket)

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors/Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Veröffentlichung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

Dieses Buch darf nicht an Dritte weitergeben werden, es dient nur zum eigenen persönlichen Gebrauch, danke für das Verständnis.

Der Inhalt wurde nach bestem Wissen und Verstehen zusammengestellt und erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Die hier gegebenen Ratschläge ersetzen nicht den Gang zum Arzt oder Heilpraktiker.

Die Autorin übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der Ratschläge und Anmerkungen ergeben könnten.

Dieses Buch ist 2007 auch in englischer Sprache erschienen.

Widmung

Mein grösster Dank gilt meinen Eltern,
die durch ihr So-SEIN entscheidend dazu beigetragen haben,
dass ich meinen ganz persönlichen Weg gefunden habe.

Ausserdem danke ich allen meinen Lehrern,
dass sie nicht müde wurden, meine vielen Fragen zu beantworten.

Ferner möchte ich allen meinen Kursteilnehmern danken,
dass sie mich all die Jahre aufgrund ihrer interessanten Fragen
immer am Lernen gehalten haben.

Und zu guter Letzt möchte ich meinem Lebensgefährten Rüdiger (und jetzigem
Ehemann) danken für seine unermüdliche computer-technische Unterstützung.

Herzlichen Dank Euch allen!

Inhalt

Einführung

Schritt 1: Die versteckte Kraft - deine Bioenergie

- 1.1 Erkenne deine Bioenergie
- 1.2 Bioenergie VATA verstehen und harmonisieren
- 1.3 Bioenergie PITTA verstehen und harmonisieren
- 1.4 Bioenergie KAPHA verstehen und harmonisieren
- 1.5 Beispiele

Schritt 2: Stress Management

- 2.1 Was ist Stress?
- 2.2 Das kleine ABC der Stress Harmonisierung

Schritt 3: Innere Balance speziell für Frauen

- 3.1 Den Unterschied der Geschlechter verstehen
- 3.2 Neue, uralte Sichtweise des weiblichen Monatszyklus
- 3.3 Ein Beispiel wie aus dem Leben

Schritt 4: Sei glücklich – überwinde Ärger und Sorgen

- 4.1 Harmonisiere deine Gefühle
- 4.2 Harmonisiere deine Gedanken
- 4.3 Liebevolleres Miteinander
- 4.4 Überwinde Ärger und Sorgen
- 4.5 der Schlüssel zum Glück ist Eigenverantwortung

Schritt 5: Ganzheitliche Lebensweise für Körper und Geist

- 5.1 Was ist ganzheitliche Lebensweise?
- 5.2 Harmonisiere deinen Körper

Abschliessende Tipps

Meine Geschichte

Literaturhinweise

Einführung

Ein Schmetterling steht als Symbol für die in uns ruhende Kraft bzw. Bioenergie. Sobald diese Kraft von allem Ballast sprich Ungleichgewicht befreit ist, ermöglicht sie uns ein stressfreieres Leben voll Harmonie und Zufriedenheit, voll Glück und Gesundheit. Wir haben dann zwar immer noch unsere täglichen Herausforderungen im Leben, aber wir nehmen sie mit Leichtigkeit an – eben wie ein Schmetterling, der scheinbar mühelos in der Luft schwebt ...

Wenn wir ehrlich mit uns sind, dann leben wir meistens ein Leben wie eine Raupe: wir konsumieren Produkte und vermeintliche Freizeitvergnügungen genauso wie Partnerschaften und leere Kalorien, bis wir uns buchstäblich wie eine Raupe vollgefressen haben. Aber genauso wie die Raupe nach Veränderung strebt, so streben auch wir nach dem Sinn unseres Lebens, nach Glück und Geborgenheit, nach Harmonie und Liebe. Hören wir einen Moment auf zu konsumieren und werden wir einfach still, spinnen wir uns, wie eine fette Raupe, in einen Kokon, und lernen wir die in uns ruhende Kraft, die unser aller Leben bestimmt, kennen. Kennen wir diese versteckte Kraft bzw. Bioenergie erst einmal, können wir sie falls nötig ausgleichen, damit sie sich dann zu ihrem wahren Potential entfalten kann – wie eine schlafende Raupe aus der ein wunderschöner Schmetterling wird. Dann haben wir die Transformation von der satten Raupe zum wunderschönen Schmetterling geschafft und können unsere Flügel öffnen, d.h. unser Leben voll ausschöpfen ...

Um all dies zu erreichen, bedarf es einiger Information, denn Information ist Wissen. Wissen bringt Verständnis und dieses Verständnis bedeutet Toleranz und Mitgefühl mit uns selber und anderen. Dies Buch vereint viel Information und entstand, da ich aufgrund eines tief greifenden Schicksalsschlages nach Antworten suchte auf Fragen nach dem Sinn meines Lebens. Welchen Einfluss hat eine ganzheitliche Lebensweise auf mein Wohlbefinden? Welche Rolle spielt Stress Management? Also las ich jahrelang viele Bücher, besuchte Seminare, absolvierte Ausbildungen und führte aufschlussreiche Gespräche mit interessanten Menschen. So hatte ich das grosse Glück, neben dem Universalmeister „Lebensalltag“ auch einige Meister ihres Faches kennenzulernen u.a.:

- Kurt Tepperwein - Mental Training,
- Dr. S. N. Gupta - Ayurveda,
- Raj Sindar Singh - Meditation,
- Kerstin Rosenberg – Ayurveda und Ernährung.

Dies alles veränderte mein Leben entscheidend. So half mir Ayurveda z.B. meine Verhaltensweise zu verstehen und auszugleichen. Eine ganzheitliche Lebensweise lehrte mich, dass alle Lebensbereiche sich gegenseitig beeinflussen. Dadurch wurde ich insgesamt achtsamer, was die Bedürfnisse meines Körpers und meine persönlichen Bedürfnisse angeht. Je ausgeglichener ich wurde, desto mehr Achtsamkeit konnte ich den tieferliegenden Ursachen aller Unausgewogenheit widmen.

So entstand in mir der Wunsch, das in meinem Leben erprobte Wissen anderen Menschen zugänglich zu machen. Zunächst wollte ich alles in einem einzigen handlichen Buch zusammenfassen. Beim Schreiben merkte ich dann, dass es sinnvoller ist, die gesamte Thematik auf mehrere kurze Bücher zu verteilen. So entstand die Buchreihe „die Leichtigkeit des Seins“, dessen Band 1 du nun vor dir hast. Dadurch hast du nun die Möglichkeit, das für dich Passende herauszunehmen um eigene Erfahrungen zu sammeln, denn jeder Lebensweg ist einzigartig

Alle Bücher ergänzen sich, denn die vielen einzelnen, scheinbar voneinander getrennten Wissensgebieten haben doch alle das eine Ziel: uns zurück zu unserer Ganzheit zu führen, damit wir uns bewusst weiter entwickeln können. Ich habe mich übrigens bemüht, die einzelnen Schritte so kurz wie möglich zu halten, um das Wesentliche herauszuheben und das Buch jeweils handlich zu halten. An manchen Stellen habe ich den Text absichtlich etwas provokativ geschrieben. Ich möchte aufrütteln, dadurch zum tieferen Nachdenken anregen und zum eigenverantwortlichen Handeln ermuntern, damit wir wieder in Harmonie mit uns und unserer Mitwelt leben können.

So, nun geht's aber los: setze dich entspannt hin und lasse das Gelesene einfach auf dich wirken. Entscheide dich dann spontan, sprich intuitiv von innen heraus, wie viel auch auf dich und dein Leben zutrifft, was du annehmen kannst und was du bewusst verändern möchtest. Ja, und dann tue es einfach, denn auch du hast ein Recht auf Glück, Gesundheit und Liebe in deinem Leben!

Wenn du zu neuen Ufern aufbrechen willst, habe den Mut, Altes loszulassen.

Nun lasse deine persönliche Entdeckungsreise beginnen ...



... habe Spaß!