

Leitsatz Nummer 1: Verpflichte dich einer täglichen Praxis (commit to a daily praxis)

Obwohl ich sage, verpflichte dich einer täglichen Praxis, meine ich eigentlich: Treffe mit dir selbst eine verbindliche Abmachung. Indem du dir eine tägliche Praxis einrichtest, sagst du dir selber: egal wie schrecklich es dir an diesem Tag auch gehen mag, du versprichst dir, es dir ein klein wenig besser gehen zu lassen. Das ist die Zeit, in der du mit deiner Seele in Berührung kommen kannst. Das ist besonders wichtig während Zeiten, in denen dein Herz verschlossen ist. Seelen sind reines Licht und Glückseligkeit. Indem du dir Zeit gibst, deine Seele zu berühren, wirst du die Anmut dieser täglichen Basis erfahren und somit die Schwere im Herzen lindern können.

Eine tägliche spirituelle Praxis, sei es ein Gebet oder Yoga, sei es eine kalte Dusche oder das Lesen eines inspirierenden Buches oder was auch immer dich anspricht, erhöht deine Selbstachtung und stärkt deine Aura. Eine starke Aura lässt dich Licht und Liebe ausstrahlen und bringt gleichzeitig mehr davon zurück zu dir in dein Leben.

Unabhängig von deiner persönlichen Geschichte, hol dich dort ab, wo du bist und lass das alte hinter dir. Wache auf und entdecke die Lebenskraft in dir. Für die Öffnung deines Herzens ist es ganz wesentlich, dass du täglich eine bestimmte Zeit und einen bestimmten Raum für dich in Anspruch nimmst.

Wähle eine der Meditationen in diesem Büchlein aus und praktiziere sie für 40 Tage. Wenn du sie einmal auslässt, fahre am nächsten Tag damit fort. Versprich dir selber, dranzubleiben und beobachte, was sich entwickelt. Deine Praxis wird sich vertiefen, wenn sie im Herzen ankommt.

(Text von Ramdesh Kaur aus: Yoga and Mantras for a whole heart)