

# YOGA

SIBI  
RULAND

Dezember  
2017



## Aktuelles aus der kleinen Yogaschule

### Um was geht es am Ende?

**Geht es um Spaß und Vergnügen? Um die neusten Trends? Um ‚Mithalten‘ und ‚Mitreden‘ können? Um jugendliches Aussehen? Um was geht es Dir ganz persönlich, wenn Du an ein gutes Ende denkst?**

Jahresausklang. Die Vorweihnachtszeit lädt uns ein nach innen und in die Stille zu gehen. Ich habe mich an einen Liedtext angelehnt im Reflektieren über das Ende, da doch alles Leben Vorbereitung darauf ist.

So wie allem Anfang ein Ende innewohnt (und umgekehrt) kann uns ein Nachsinnen über das Ende Hoffnung und Zuversicht geben und vielleicht auch zu einer Neuausrichtung des eigenen Lebens führen.

Worauf werde ich zurückblicken? Wenn ich mir bewusst werde, welche Aspekte meines Lebens positiv nachwirken und worauf es am Ende eigentlich ankommt, dann wird auch zunehmend klar, wie ich mein Leben gestalten

möchte, um das Beste aus mir für andere und für mich selbst herauszuholen... (Ich habe folgenden christl.-kirchlichen Liedtext an manchen Stellen zum Neutralen verändert)

Jetzt ist die Zeit, jetzt ist die Stunde. Heute wird getan oder auch vertan, worauf es ankommt, wenn der Zeitpunkt kommt.

Es wird nicht gefragt: Was hast du gespart, was hast du alles besessen? Die Frage wird lauten: Was hast du geschenkt, wen hast du geschätzt?

Es wird nicht gefragt: Was hast du gewusst, was hast du Gescheites gelernt?

Die Frage wird lauten: Was hast du bedacht, wem hast du genützt?

Es wird nicht gefragt: Was hast du beherrscht, was hast du dir unterworfen?

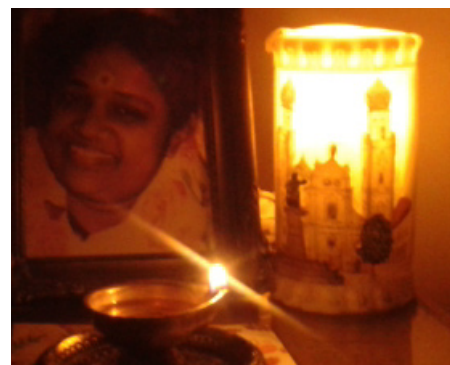
Die Frage wird lauten: Wem hast du gedient, wen hast du umarmt?

Es wird nicht gefragt: Was hast du bereist, was hast du dir leisten können?

Die Frage wird lauten: Was hast du gewagt, wen hast du befreit?

Jetzt ist die Zeit, jetzt ist die Stunde. Heute wird getan oder auch vertan, worauf es ankommt, wenn der Zeitpunkt kommt.

Alles Gute wünscht euch - Sibi



„Würde der Mensch einige der elementaren Prinzipien des Yoga anwenden, wäre er sehr viel besser gerüstet, mit der heutigen komplexen Existenz zurechtzukommen.“

2017

Swami Sivananda

Zurück