

02. Mai 2020

Liebe Freunde,

Hallo und Namaste!

Ich hoffe, jeder von euch ist sicher und gesund und glücklich.

Ich schreibe diesen Brief aus Mumbai, und genau wie auf der ganzen Welt haben wir auch in Indien eine Sperre seit bisher 45 Tagen. In einer Metropole wie Mumbai wird diese Sperrung voraussichtlich bis Ende Mai andauern. Ab Juni wird es vielleicht entspannter, aber der Flugverkehr ist möglicherweise noch einige Monate lang nicht ratsam.

Es scheint also, dass ich in diesem Sommer 2020 nicht nach Deutschland kommen kann. Ich würde es wirklich vermissen, Euch alle zu treffen und während unserer Seminare eine lebendige Begegnung mit Euch zu erleben.

Tatsächlich ist dies die Zeit, in der wir von unserer Yoga-Praxis, insbesondere Pranayama und Meditation, immens profitieren könnten. Dies ist die Zeit, in der wir uns über die gegenwärtigen Ereignisse ziemlich unklar und über die Zukunft unsicher fühlen. Unsere Yoga-Praxis sowohl auf der Matte als auch in unserem täglichen Leben kann uns den Mut und die Kraft geben, uns der aktuellen Situation in unserem persönlichen Leben zu stellen. Es würde auch unser Herz mit Liebe und Mitgefühl für die leidende Menschheit auf der ganzen Welt erfüllen. Ich wünschte, wir könnten unsere Praxis auch in dieser schwierigen Zeit gemeinsam fortsetzen und es würde uns definitiv sicherer und friedlicher in uns selbst werden lassen.

In diesem Fall sollten wir meines Erachtens den Vorteil der neuesten Kommunikationstechnologie des **Online-Video-Streamings** nutzen und uns gegenseitig unterstützen, indem wir uns miteinander verbinden. Es ist eine interessante Möglichkeit und ich würde gerne diese alternative Art des Teilens ausprobieren. Ich bin mir bewusst, dass viele andere Lehrer bereits begonnen haben, ihr Wissen auf diese Weise zu teilen und Martina versichert mir, dass sie es auch als gut umsetzbar und effektiv erfahren hat. Für mich ist diese Technik neu und das könnte auch für viele von Euch so sein, aber ich bin sicher, wir können es uns gemeinsam erarbeiten und auf diese Weise unsere Yoga-Arbeit so effektiv wie zuvor fortsetzen.

Unter diesem Gesichtspunkt halten wir es für wesentlich effektiver, wenn Ihr Euch an einem stillen Rückzugsort wie dem Rosenwaldhof trefft und eine echte Pause von Eurem Alltagsleben einlegt.

Die genauen Details zu Timing, Formaten usw. können gemeinsam ausgearbeitet werden. Ich bin sicher, Martina würde sich freuen von Euch zu erfahren, ob Ihr Änderungen am vorgeschlagenen Tagesplan wünscht oder ob Ihr diesbezüglich Vorschläge habt. Wir würden uns sehr freuen, wenn Ihr diese Alternative als erfüllend empfindet.

In der Zwischenzeit bete ich, dass wir alle mit Kraft und Mut aus dieser Pandemie herauskommen.

Bleibt sicher und gesund!

Mit warmen Gefühlen,

Shrikrishna