Wie man glücklich ist: mehr Sukha . finden

Übersetzt als „Glück“, „Leichtigkeit“ oder „guter Raum“, ist Sukha ein Sanskrit-Wort, das Sie in yogischen Texten von den Veden bis zum Yoga-Sutras von Patanjali und Ayurveda-Literatur auch. In den frühesten Texten Sukha wird oft als Kontrast zum Wort verwendet Preja. Preya bezieht sich auf ein vorübergehendes, flüchtiges Gefühl der Freude – wie das Vergnügen, das Sie beim Gewinnen eines Wettbewerbs oder beim Essen eines Eises erleben können – während Sukha bedeutet wirklich einen Zustand authentischen Glücks. Wir können das Wort auch verstehen Sukha ‚guter Platz‘ bedeuten, mit su was „gut“ bedeutet, und kha was „Öffnung“ oder „Raum“ bedeutet, und in …

Übersetzt als „Glück“, „Leichtigkeit“ oder „guter Raum“, ist

Sukha ein Sanskrit-Wort, das Sie in yogischen Texten von den Veden bis zum **Yoga-Sutras von Patanjali** und **Ayurveda-Literatur** auch.

In den frühesten Texten *Sukha* wird oft als Kontrast zum Wort verwendet *Preja. Preya* bezieht sich auf ein vorübergehendes, flüchtiges Gefühl der Freude – wie das Vergnügen, das Sie beim Gewinnen eines Wettbewerbs oder beim Essen eines Eises erleben können – während *Sukha* bedeutet wirklich einen Zustand authentischen Glücks. Wir können das Wort auch verstehen *Sukha* ‚guter Platz' bedeuten, mit *su* was „gut" bedeutet, und *kha* was „Öffnung" oder „Raum" bedeutet, und in den Yoga-Sutras *Sukha* wird oft kontrastiert mit *Dukkha,* ein Zustand des Leidens oder buchstäblich „schlechter Raum". In unserem Körper, Geist und unserer Umgebung können wir Zustände von *Sukha, Preya* und *Dukkha,* die alle ein natürlicher Teil des Lebens sind; Es ist völlig in Ordnung, das Vergnügen zu haben, Eis zu essen, es ist 100% in Ordnung, sich niedergeschlagen oder niedergeschlagen zu fühlen, aber wir neigen dazu, uns am besten zu fühlen, wenn wir an einem Ort authentischen Glücks sind. Lesen Sie weiter, um Tipps zu finden, wie Sie mehr finden *Sukha* oder „guter Raum" emotional, physisch und auch zu Hause…

Sthira Sukham Asanam

Sutra 2.46 der Yoga-Sutras von Patanjali wird am häufigsten als . übersetzt *„Die Körperhaltung (Asana) sollte stabil (sthira) und bequem (suka) sein".* Heute werden diese Worte oft als Hinweis auf Yoga-Haltungen wie Krieger, Bretter und Handständer angesehen. In Wahrheit wird jedoch von vielen angenommen, dass die ursprüngliche Bedeutung dieses Verses einfach die zur Meditation eingenommene Haltung bedeutet; eine stabile, bequeme Sitzposition. Um den Geist zu fokussieren und einen Zustand entspannten Bewusstseins zu kultivieren, um die Meditation zu erleichtern, ist es wichtig, sicherzustellen, dass die Art des Sitzens ein Gleichgewicht zwischen Stabilität und Leichtigkeit ist, damit dieser „gute Raum" im Geist entstehen

kann. **Meditationskissen**, **polstert** und **Zabutons** sind effektive Meditationshilfen, um eine stabile Wirbelsäule und entspannte Hüften zu erhalten, damit Ihr Atem frei fließen und Ihr Geist sich entspannen kann. Versuchen Sie es mit einer Reihe von **Mala-Perlen** zusammen mit einem Mantra. Während Sie jede Perle durch Ihre Finger bewegen, singen Sie ein Wort oder einen Satz, der Ihrem Geist hilft, sich zu entspannen und sich zu konzentrieren. Traditionell werden die Mantras 108 Mal wiederholt.

Gute Kopffreiheit

Wenn Sie den Raum in Ihrem Kopf im Moment beschreiben müssten, welche Worte würden Sie wählen? Beschäftigt? Ruhe? Verstreut? Klar? Manchmal reicht es aus, sich nur einen Moment Zeit zu nehmen, um uns auf unsere Gefühle einzustimmen, um zu erkennen, ob wir langsamer werden, eine Pause machen oder wieder in Projekte eintauchen müssen. Es ist kein Geheimnis, dass viele von uns im letzten Jahr mit psychischen Problemen konfrontiert waren, wobei der momentan vorherrschende psychische Zustand einem Gefühl des „Schmachtens“ ähnelt, ein Wort, das verwendet wird, um einen dumpfen, nebligen Zustand der Schwebe zu beschreiben – nicht ganz Depression, aber auch nicht ganz glücklich. Wenn Sie das Gefühl haben, auch zu schmachten, ist es an der Zeit, sich an die Dinge zu erinnern, die Ihnen wirklich authentisches Glück bringen. Versuchen Sie, mehr Zeit in der Natur zu verbringen, die das diesjährige Thema der Mental Health Awareness Week in Großbritannien war, und gehen Sie wegen ihrer natürlichen stimmungsaufhellenden Eigenschaften ins Sonnenlicht. Um mehr Sukha im Alltag zu finden, schnapp dir dein **Tagebuch** und schreibe eine Liste mit zehn Dingen, die dich wirklich glücklich machen – es könnte Gartenarbeit sein, Musik hören, mit Freunden lachen oder alles, was dir wirklich hilft, ein Gefühl von authentischem „guten Raum“ im Kopf zu spüren. Sobald Sie die Liste geschrieben haben, fordern Sie sich heraus, sich jeden Tag mit mindestens einem dieser Dinge zu beschäftigen.

Glück zu Hause

(Link entfernt)

Egal wie unabhängig wir uns fühlen mögen, wir leben immer in Beziehung zu unserer Umwelt. Die Farben, die wir sehen, die Geräusche, die wir hören, und die Düfte, die wir riechen, beeinflussen unser tägliches Gefühl. Halten Sie einen Moment inne und sehen Sie sich um; Fühlt sich der Raum oder Raum, in dem Sie sich befinden, gut an? Hilft es Ihnen, authentisches Glück zu empfinden? Die uralte Weisheit des Feng Shui und des ayurvedischen Vastu lehren uns, dass jeder Raum eine spezifische Energie enthält und wir Veränderungen vornehmen können, um diese Energie zu verstärken, auszugleichen und zu beruhigen. Wenn sich Ihr Zimmer weniger als suka anfühlt, sollten Sie Farben wie Gold, Gelb, Weiß oder Türkis verwenden, die alle gleichzeitig beruhigend und stimmungsaufhellend wirken. Bringen Sie die Natur mit Zimmerpflanzen ins Haus, schaffen Sie mehr Zen mit **ganz natürliche kerzen**, und sogar investieren in a **Diffusor** damit du beruhigen kannst **essentielle Öle** und atmen ihre Vorteile ein.

Selbstfürsorge für mehr Sukha

Unser Körper ist ein Tempel, aber manchmal kann er sich ein wenig mehr wie ein altes Haus anfühlen, das renoviert werden muss… So wie unsere Umgebung unsere Gefühle verändern kann, können die Lebensmittel und Selbstpflegepraktiken, die wir wählen, einen Zustand der *Dukkha* oder *Sukha* auch. Um Ihrem Körper und Geist eine Auszeit zu gönnen, wählen Sie eine restaurative Yoga-Praxis, die es Ihnen ermöglicht, vollständig loszulassen. Haltungen in Judith Hanson Lasaters Buch **Entspannen und erneuern**sind eine großartige Möglichkeit, Inspiration für die Erstellung Ihrer eigenen Praxis zu Hause zu finden. Schnapp dir dein **Augenkissen** und bereiten Sie sich darauf vor, sich zu entspannen. Um Ihren Muskeln etwas Sukha zu geben, praktizieren Sie die ayurvedische Kunst des Abhyanga, die sich auf „Selbstmassage“ bezieht. Dies ist eine großartige Selbstpflegepraxis, um sich wirklich etwas Liebe zu zeigen, und wenn Ihre Muskeln schmerzen, sind Ingwer, Rosmarin und Zitronengras in **Tisserands Muscle-Easy-Massageöl** kann helfen, müde oder schmerzende Glieder

wiederzubeleben.

Wie findest du mehr *Sukha* in Körper, Geist und Umwelt? Um mehr „guten Raum“ zu schaffen, ist es manchmal am besten, das freizugeben, was wir nicht mehr brauchen. Überprüfe, wie du dich den ganzen Tag über fühlst, und nimm wahr, wenn du dieses Gefühl von authentischem Glück verspürst.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki