



## Entdecken Sie Ihren Dharma - Yoga

Was bedeutet „Dharma“? Das Wort „Dharma“ ist ein uraltes Konzept, das sich über Tausende von Jahren entwickelt hat. Unter vielen verschiedenen Traditionen vom Buddhismus bis zum Jainismus und Hinduismus finden wir dieses Wort sogar in den alten yogischen Texten, die als bekannt sind Veden, aus der Zeit um 1500 v. In diesen alten Kulturen war das Konzept von „Dharma“ ein zentraler Bestandteil des Lebens, vom Wurzelwort „dh“, das „halten“ oder „stützen“ bedeutet, bezieht sich Dharma auf die ewige und innewohnende Natur der Realität, auf Wahrheit, und wird auch mit „Pflicht“, „Tugend“ und „Moral“ übersetzt. Während das Konzept des „Dharma“ ein &hellip;



**Was bedeutet „Dharma“?**

Das Wort „Dharma“ ist ein uraltes Konzept, das sich über Tausende von Jahren entwickelt hat. Unter vielen verschiedenen Traditionen vom Buddhismus bis zum Jainismus und Hinduismus finden wir dieses Wort sogar in den alten yogischen Texten, die als bekannt sind *Veden*, aus der Zeit um 1500 v. In diesen alten Kulturen war das Konzept von „Dharma“ ein zentraler Bestandteil des Lebens, vom Wurzelwort „dh“, das „halten“ oder „stützen“ bedeutet, bezieht sich Dharma auf die ewige und innewohnende Natur der Realität, auf Wahrheit, und wird auch mit „Pflicht“, „Tugend“ und „Moral“ übersetzt. Während das Konzept des „Dharma“ ein wunderbarer Weg ist, uns zu helfen, mit mehr Zweck und Präsenz zu leben, gibt es ein kleines Problem damit, wie wir es in der modernen Welt verstehen. Vielleicht liegt es an unserer modernen Besessenheit von Leistung und Produktivität; oder vielleicht liegt es an dem Druck, den viele von uns empfinden, „erfolgreich“ zu sein und „unsere Träume zu leben“... aber heute übersetzen viele Menschen das Wort „Dharma“ mit „Lebenszweck“. Das Problem dabei ist, dass der Versuch, herauszufinden, was der Zweck unseres Lebens ist, eine große Menge an Angst hervorrufen kann. Es kann dazu führen, dass wir uns wie Versager fühlen, wenn wir nicht einen Job machen, den wir lieben, oder einen Lebensstil führen, den wir bevorzugen. Es kann dazu führen, dass wir uns nie zufrieden mit dem fühlen, was wir haben, und es kann dazu führen, dass wir außerhalb von uns nach Glück und Bestätigung suchen, was alles nur zu mehr Angst und Unglück führt.

### **Wie kann ich mein Dharma entdecken?**

Um unser Dharma wirklich zu entdecken, ist es an der Zeit, unsere Denkweise darüber zu ändern. Die wahre Bedeutung von „Dharma“ bezieht sich nicht auf individuelle Leistung oder egozentrischen Erfolg. Die wahre Bedeutung von „Dharma“ ist eine kollektive Anstrengung, in Übereinstimmung mit der ewigen Natur der Realität zu leben, mit Moral zu leben, zu verstehen, was Ihnen wirklich wichtig ist und was Sie wirklich glücklich macht, damit Sie dazu beitragen können Ihr bestes Selbst für die Welt um Sie herum.

Wenn Sie also einen Job machen, den Sie nicht als Ihren „Lebenszweck“ ansehen, machen Sie sich keine Sorgen – Ihr Job ist nicht Ihr Zweck. Denken Sie daran, dass Ihr Ziel nur darin besteht, herauszufinden, was Ihnen wichtig ist, und Ihr bestes Selbst in die Welt um Sie herum zu bringen (auch wenn die „Welt um Sie herum“ buchstäblich Sie selbst, Ihre Familie und Ihr Zuhause sind). Um Ihren Dharma zu entdecken, brauchen Sie ein Notizbuch und einen ruhigen Ort, an dem Sie sich eine Weile ausruhen können. Wählen Sie das (Link entfernt), (der Stoffbezug ist passend beschriftet mit; *„Du bist ein großartiges Geschöpf, fange an, es zu wissen“*) oder sie *Wunderschön und erstaunlich* Tagebuch, was liest; *„Wenn Sie heute ohne besonderen Grund etwas Wunderschönes und Erstaunliches sehen müssen, schauen Sie in den Spiegel.“* Setze dich als nächstes auf dein Meditationskissen (Wenn du noch deins brauchst, wähle das (Link entfernt)) und drei langsame Atemzüge machen. Wenn Sie sich die Fragen in der folgenden Liste ansehen, achten Sie auf die Antwort, die Ihnen zuerst in den Sinn kommt, und seien Sie so ehrlich wie möglich. Zum Beispiel, wenn Sie die Frage lesen *„Wie möchten Sie in Erinnerung bleiben“*, Ihre Antwort muss nichts Materielles oder Physisches sein, es kann eine Eigenschaft wie „freundlich“ oder „ehrlich“ sein. Verwenden Sie diese Fragen nicht, um zu versuchen, einen neuen Job zu finden, sondern um herauszufinden, wie Sie jeden Tag mit mehr Wahrheit, Authentizität und Sinn leben können.

## **Entdecke deinen Dharma**

1. Was schätzen Sie am meisten an sich selbst?
2. Was schätzen Sie am meisten in Ihrem Leben?
3. Welches Hobby oder welche Aktivität macht dir am meisten Spaß?
4. Was können Sie selbst tun, ohne um Rat zu fragen oder bei Google zu suchen?

5. Was macht Sie anders?
6. Wie würden andere Sie beschreiben?
7. Wofür bist du bereit zu kämpfen?
8. Was kannst du gut?
9. Welche Aktivität bringt Sie in einen „Flow“-Zustand?
10. Wann empfindest du Freude?
11. Was hat Sie als Kind begeistert?
12. Wenn du keinen Job hättest, wie würdest du deine Tage füllen?
13. Welche Themen liegen Ihnen am Herzen?
14. Was würdest du tun, wenn deine Tage gezählt wären?
15. Was motiviert Sie?
16. Verbringst du lieber Zeit mit Menschen oder alleine?
17. Was ist das Belohnendste, was du jemals für jemand anderen getan hast, und warum war es so lohnend?
18. Wie möchten Sie in Erinnerung bleiben?
19. Wovon träumst du?
20. Wie wirst du die Welt retten?

Aus der Feder von Yogamatters

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**