Sattva in den Alltag bringen

Glauben Sie, dass Ihr Leben von mehr Frieden, Klarheit und Ruhe profitieren könnte? Oder spüren Sie vielleicht die Anziehungskraft, mehr in Übereinstimmung mit Ihrer Wahrheit und Ihren persönlichen Werten zu leben? Vielleicht sind die Tage jetzt länger und heller. Sie möchten mehr Leichtigkeit in Ihr Leben bringen? Ob in der Ernährung, im Alltag, in der Yoga-Praxis oder in der professionellen Arbeit, es gibt viele Möglichkeiten, das Gleichgewicht zu finden, indem man ein Gefühl dafür vermittelt Sattva in den Alltag. Was ist Sattva? Sattva ist Teil der drei gunas, Ein Begriff, der sich auf die drei Eigenschaften bezieht, die allen Aspekten …

Glauben Sie, dass Ihr Leben von mehr Frieden, Klarheit und Ruhe profitieren könnte? Oder spüren Sie vielleicht die Anziehungskraft, mehr in Übereinstimmung mit Ihrer Wahrheit und Ihren persönlichen Werten zu leben? Vielleicht sind die Tage jetzt länger und heller. Sie möchten mehr Leichtigkeit in Ihr

Leben bringen? Ob in der Ernährung, im Alltag, in der Yoga-Praxis oder in der professionellen Arbeit, es gibt viele Möglichkeiten, das Gleichgewicht zu finden, indem man ein Gefühl dafür vermittelt *Sattva* in den Alltag.

Was ist Sattva?

Sattva ist Teil der drei *gunas,* Ein Begriff, der sich auf die drei Eigenschaften bezieht, die allen Aspekten der Natur innewohnen und die uns von Moment zu Moment beeinflussen. Besteht aus *Rajas* (die kinetische Energie von Dynamik, Bewegung, Kraft und Veränderung), *Tamas* (die langsame, stumpfe, dunkle und widerstandsfähige Energie) und *Sattva* selbst sind die Qualitäten der Gunas in den Lebensmitteln, die wir essen, unserer Yoga-Praxis, unseren Beziehungen und im Wesentlichen allem, was wir jeden Tag tun, enthalten.

Sattva hat die Energie von Leichtigkeit, Klarheit, Stabilität, Gleichgewicht, Leuchtkraft und Wahrheit, wobei das Wort „gesessen“ als „real“ oder „wahr“ übersetzt wird. In vielen Zusammenhängen können wir uns Sattva als einen Zustand friedlichen Bewusstseins vorstellen, da er auch verwendet wird, um einen Zustand des Reinen zu beschreiben *Sein.* Möglicherweise haben Sie in Savasana einen Zustand von Sattva erlebt, nachdem Sie eine Woche lang gesunde Lebensmittel gegessen haben, während Sie meditiert haben, oder vielleicht im „Flow-Zustand“, der auch als „in der Zone“ bezeichnet wird. Wir neigen dazu, gute, klare und fundierte Entscheidungen zu treffen, während wir uns in einem sattvischen Zustand befinden, während wir uns ruhig und präsent fühlen.

Warum ist Sattva wichtig?

Sattva ist unser natürlicher, ausgeglichener Zustand, und seit Tausenden von Jahren nehmen Yogis spezifische Diäten, Lebensstile und Praktiken an, um ihn zu kultivieren. Wir alle verdienen es, uns in Frieden zu fühlen. Um uns ruhig, klar und bewusst zu fühlen, und wenn unser Leben, unser Geist und

unser Körper keinen Sattva mehr haben, werden wir wahrscheinlich Stress, Krankheit, Müdigkeit und Burnout erleben, in einem ständigen Zustand, in dem wir eher reaktiv als proaktiv sind. Zum Glück gibt es einfache Möglichkeiten, wie wir durch die Lebensmittel, die wir essen, unsere täglichen Rituale und Routinen und die Entscheidungen, die wir treffen, mehr Sattva in den Alltag bringen können. Lesen Sie weiter, um einige Tipps zu erhalten, wie Sie jeden Tag mehr Klarheit, Ruhe und Frieden finden können:

Sattva kultivieren

1. **Die sattvige Diät**

Eine traditionelle Yoga-Diät wird aufgrund der starken Auswirkungen von Nahrungsmitteln und Kräutern auf die Aktivität von Körper und Geist als rein sattvisch angesehen. Tamassic-Lebensmittel (wie übermäßig verarbeitete oder abgestandene Lebensmittel und Alkohol) können den Geist stumpf, träge, neblig und schwach machen, während Rajassic-Lebensmittel (denken Sie an Chilis, Kaffee, Zwiebeln und Knoblauch sowie Nachtschatten) Körper und Geist überhitzen können. Erhöhung der *vrittis* oder „Schwankungen“ des Geistes, was ein ernstes Hindernis beim Meditieren ist. Diese Lebensmittel können auch dazu führen, dass wir uns körperlich schwer oder gereizt fühlen, was uns auch davon abhält, unser gesündestes und glücklichstes Selbst zu sein. Sattvic Lebensmittel sind rein, leicht verdaulich und unterstützen einen traditionellen yogischen Lebensstil. Versuchen Sie, weniger Gewürze zu verwenden, Mahlzeiten von Grund auf zuzubereiten, ganze und unverarbeitete Lebensmittel zu essen, vor Ort einzukaufen und mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen zu essen, um einen sattvigeren Zustand zu fördern. Spinat, Karotten, Sellerie, Gurke, Seetang, Salat, Melonen, Äpfel, Pfirsiche, Bananen, Mungobohnen, Basmatireis, Linsen, Samen sowie hochwertige Bio-Milch und Ghee gelten als sattvisch. Die klassischen ayurvedischen Rezepte wie Kitchari und Kurkuma sind großartige Beispiele für sattvische

Grundnahrungsmittel. Um sattvischer zu kochen, tauchen Sie in Kochbücher wie ***Die Kripalu Küche*** oder ***Das ayurvedische Kochbuch.***

2. **Ein langsameres, sattviges Tempo**

Es ist nur allzu häufig, mit wenig Zeit zum Anhalten von einer Aufgabe zur nächsten zu eilen. Mit überfüllten E-Mail-Posteingängen, unaufhörlichen Telefonbenachrichtigungen und selbst auferlegten anspruchsvollen Aufgabenlisten sind viele von uns in einem nahezu konstanten Stresszustand. Wenn Sie sich nicht bereits bewusst bemüht haben, ist es wahrscheinlich, dass so ziemlich jeder diese Wörter liest *Bedürfnisse* lebe in einem sattvigeren Tempo. In ihrem Buch ***Sattva: Die ayurvedische Art, gut zu leben*** Emine und Paul Rushton führen uns wunderschön auf ihrem eigenen Weg zu einem sattvigeren Leben. *„Wenn wir eine sattvische Denkweise und Lebensweise annehmen, ändert sich das Leben selbst – die wörtlichen, Dinge ,, die den ‚Tag' ausmachen – möglicherweise nicht, aber die Art und Weise, wie es sich anfühlt, wird sich vollständig verändern. Wir werden weiter aufwachen, frühstücken und zur Arbeit gehen. Es wird immer noch viele Herausforderungen geben, aber wir können uns dafür entscheiden, panisch, ungeduldig und frustriert auf sie zu reagieren, oder wir können uns den Höhen und Tiefen mit Gleichmut, Perspektive und Geduld nähern – der Essenz des Sattva. "*

Um sattvischer zu leben, denken Sie über Ihre vergangene Woche nach oder sehen Sie sich Ihre To-Do-Listen der letzten Tage an. Wo drückst du dich zu sehr? Wann versuchen Sie, jemand anderem zum Nachteil Ihres eigenen Wohlbefindens zu gefallen? Wo können Sie mehr Platz schaffen? Wenn Sie schließlich anfangen, Ihren wöchentlichen Arbeitsplan aufzuschreiben, oder über Ihren Tag nachdenken, priorisieren Sie „Leerraum". Dies ist Raum zum Erleben *Sein* – reiner Sattva.

3. **Richten Sie sich mit Ihrer Wahrheit aus**

Wenn wir in Übereinstimmung mit unseren persönlichen Werten und auf eine Weise leben, die sich für uns zielgerichtet und treu anfühlt, bringen wir natürlich mehr Sattva in jeden einzelnen Tag. Wenn wir in Übereinstimmung mit unserer Wahrheit leben, kann das Leben harmonischer fließen. Es kann uns energetisieren und uns gleichzeitig helfen, uns weniger gestresst zu fühlen, und bringt mehr Freude in jeden Moment. Die Sache ist, wir halten uns oft zurück, um unser authentischstes Leben zu führen, vielleicht aus Angst oder nur weil wir nicht wissen, wie unsere „Wahrheit“ wirklich aussieht. Um mehr Sattva in Ihr Leben zu bringen, fragen Sie nach dem, was Sie wirklich brauchen. Benötigen Sie mehr Zeit für sich selbst? Benötigen Sie mehr Unterstützung? Müssen Sie angehört werden? Oder müssen Sie sich mehr ausdrücken? Welche Teile des Lebens schätzen Sie am meisten? Lebt es nachhaltig? Verbindung zu Ihrer Community herstellen? Verwenden Sie ein Tagebuch wie, um Ihre Wahrheit herauszufinden **das Daily Greatness Journal** Gedanken und wahre Wünsche wiederzuentdecken, die tief im Geist verborgen sind. Ihre Wahrheit zu leben muss nicht bedeuten, drastische Veränderungen im Leben vorzunehmen, sondern es geht um die kleinen Entscheidungen, täglichen Routinen und sogar die Produkte, die wir verwenden, die einen großen Unterschied machen und dazu beitragen können, mehr Sattva in den Alltag zu bringen.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki