

## 26 Fokussierung



Weniger kann mehr sein, sich auf das Wesentliche besinnen, was ist hier und jetzt wirklich wichtig? Die Besinnung und die Konzentration auf das Wesentliche und das Loslassen von Unwichtigem entstresst sofort und gründlich, Lasten und Bürden fallen von einem und man kann wieder tief auf- und durchatmen.

*In den Zeiten der Muße offenbaren sich die Schönheiten des Lebens.*

## Sitapatra-Mudra

um den Blick für das Wesentliche zu schärfen

Die Angst vor dem Vergessenwerden oder der Einsamkeit, wenn man nicht da und dort und überall dabei ist, kann dazu verleiten, seine eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Aber ein Freund sagte letzthin zu mir lachend: »Seit ich mich von der Gesellschaft etwas zurückgezogen habe, rennt sie mir nach!« Auch ich kann das bestätigen. Man ist nicht so schnell vergessen und die Menschen suchen regelrecht die Gemeinschaft mit jemandem, der fröhlich, positiv und mitfühlend ist. Was man ausstrahlt, ist der springende Punkt, und die Anziehungskraft. Stress hingegen ist der schlimmste Charisma-Killer.

Die Sitapatra-Mudra weist dem Namen nach auf Tanz, Leichtigkeit und Freude hin.

Mit Sitapatra sind die klingenden Glocken an den Ketten der Tänzerinnen gemeint.

Der Druck durch den Zeigefinger in der Handmitte zentriert, und damit

