

## Liebende Güte

Heute schauen wir bei Yogaleicht das erste der vier Elemente zur wahren Liebe etwas genauer an. Es ist die liebende Güte.

Davor ist es aber noch wichtig das Wesen der Liebe zu verstehen. Verstehen ist der andere Namen der Liebe. Wenn ich mein eigenes Leid verstehe, kann ich auch mit dem Leid von anderen Menschen besser umgehen. Verstehen ist das beste Geschenk oder eben ganz einfach das Wesen der Liebe.

Jetzt gebe dir den dritten Herz-Impuls mit auf deinen Weg, und der heisst:

### **Liebende Güte**

Liebende Güte ist das erste Element wahrer Liebe. Das Wesen liebender Güte ist, Glück zu schenken.

Sie können für einen anderen Menschen ein Sonnenschein sein. Doch Sie können anderen kein Glück schenken, solange Sie nicht selbst glücklich sind.

Schaffen Sie sich ein Zuhause in sich selbst, indem Sie sich annehmen, wie Sie sind, und lernen, sich selbst zu lieben.

Lernen Sie, Achtsamkeit so zu praktizieren, dass Sie stärkende Momente der Freude und des Glücks erfahren.

Dann haben Sie einem anderen Menschen etwas anzubieten.

*Quellenangabe: Der Text «Liebende Güte» ist von Thich Nhat Hanh aus dem Buch «Einfach Lieben».*

Und so viel für den Moment, wir lassen jetzt diese weisen Worte zur liebenden Güte noch etwas wirken.

Namasté Corinne