

## Mit Yoga erblüht die Schönheit im Jetzt

Von Yogaleicht bekommst du die bereits geplante geistige Nahrung zu dir nach Hause, auch wenn wir uns diese Woche nicht in der Yogaoase treffen können. Die elfte Botschaft zum Jetzt möchte uns daran erinnern, dass alles miteinander verbunden ist.

Hier für dich die elfte Botschaft zum Jetzt:

**Dichter und Weise aller Zeiten haben die Beobachtung gemacht, dass wahres Glück vor allem in einfachen, unscheinbaren Dingen zu finden ist.**

Unter der Oberfläche ist alles nicht nur miteinander, sondern auch mit dem Ursprung allen Lebens verbunden, aus dem es hervorgegangen ist.

Selbst Steine, und viel mehr noch eine Blume oder ein Vogel, können uns den Weg zurück zur Quelle und zu uns selbst zeigen.

Wenn wir sie in der Hand halten, sie anschauen und sie einfach sein lassen, ohne sie mit einem Wort oder einem mentalen Etikett zu bedenken, überkommt uns ein Gefühl ehrfürchtigen Staunens.

Lass nun diese Worte einfach wie gewohnt noch auf dich wirken und schenke dir dabei einen stillen Moment im Jetzt. Oder höre dazu das vorgesehene Purnamadah Mantra.

**Om  
Purnam Adah Purnam Idam  
Purnat Purnam Udachyate  
Purnasya Purnam Adaya  
Purnam Evavashishyate**

Die wörtliche Übersetzung lautet:

Jenes ist Fülle, dieses ist Fülle, aus der Fülle kommt Fülle hervor. Wenn man von der Fülle Fülle nimmt, bleibt Fülle übrig.

Bei Yogaleicht würde ich jetzt das Om Purnam-Mantra gesungen von Deva Premal und Miten abspielen während der Einstiegs- und Endentspannung.

Namasté, Corinne

*Quellenangabe: Zu diesem Yogaleicht-Zyklus liess ich mich vom Tischkalender «Schönheit erblüht im Jetzt» von Eckhart Tolle inspirieren.*